

Консультация «Кинезиологические упражнения для детей дошкольного возраста»

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Кинезиологические упражнения позволяют улучшить у ребенка речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, стрессоустойчивость, гармонизирует баланс жизненной энергии и обладает оздоравливающим и антистрессовым эффектом, повышает способность к произвольному контролю, улучшает мыслительную деятельность, память и внимание.

Упражнения проводятся в любые режимные моменты в качестве динамических пауз, время проведения 3-5 минут, в общей сложности может составлять 25-30 минут в день.

Для постепенного усложнения упражнений, можно использовать:

- ускорение темпа выполнения;
- выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);
- подключение движений глаз и языка к движениям рук;
- подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.

Кинезиологические упражнения

1. **«Колечко».** Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

2. **«Кулак – ребро – ладонь».** На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

3. **«Лезгинка».** Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

4. **«Зеркальное рисование».** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

5. **«Робот».** Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево

приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги

6. «Домик».

Мы построим крепкий дом,
Жить все вместе будем в нем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев

7. «Ухо – нос».левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

Признаки, по которым видны достижения детей таковы:

- у ребёнка пропадёт страх отвечать перед группой детей, он станет спокойнее, увереннее в себе;
- у ребёнка появится готовность и желание выполнять дополнительные задания;
- речь из бессвязной и односложной превратилась в осознанный рассказ;
- ребёнку станет по силам задания, требующие выполнения классификации, обобщения, систематизации материала;
- ребёнок примет правила сотрудничества и взаимопомощи.

