

Народная мудрость

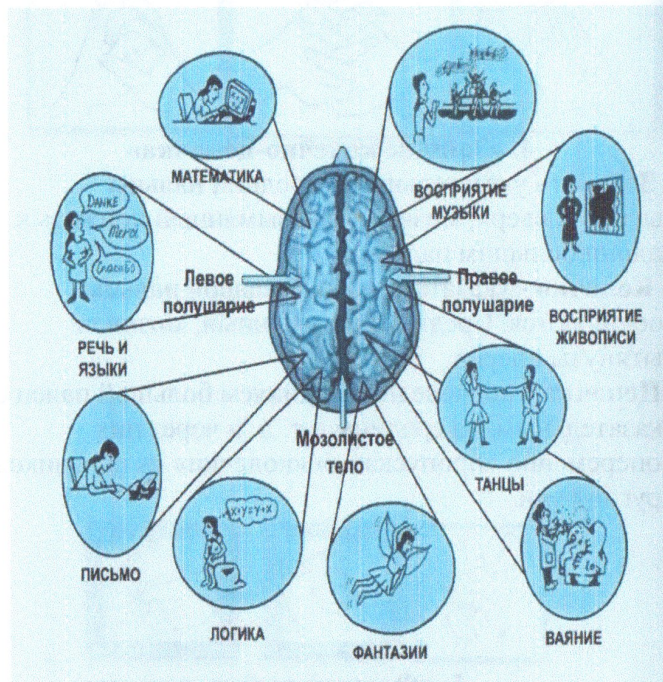
Есть такая наука – **кинезиология**. Это наука о развитии головного мозга через движение. Головной мозг состоит из двух полушарий.

Правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие.

Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Кинезиологические упражнения активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей



Комплексы кинезиологической гимнастики включают в себя:

- **дыхательные упражнения**
 - **растяжки**
 - **глазодвигательные упражнения**
 - **телесные упражнения**
- **упражнения на релаксацию и массаж**

Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

Требования к выполнению кинезиологических упражнений:

точное выполнение движений и приёмов заниматься необходимо ежедневно занятия должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке продолжительность занятий может составлять от 5-10 до 20 минут в день

Упражнения для развития детей.

Улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

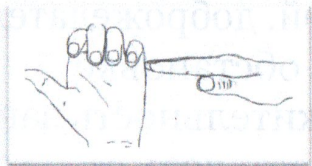
1. Кулак-ребро-ладонь

Ребенку показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз.



2. «Лезгинка»

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук (шесть-восемь раз).



3. «Дом-ёжик-замок»

«Дом» – пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить.

«Ёжик» – поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.

«Замок» – ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.



4. «Зайчик-колечко-цепочка»

Зайчик - указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Колечко - указательный и большой пальцы соединяются. Средний, безымянный, мизинец вытянуты вперед.

Цепочка - поочередно соединяем большой палец с указательным, со средним и т. д. и через них попеременно «пропускаем» «колечки» из пальчиков другой руки.



5. «Флажок-рыбка-лодочка»

Флажок - ладонь ребром, большой палец вытянут.

Рыбка - пальцы вытянуты и прижаты друг к другу. Указательный палец опирается на большой палец.

Лодочка - обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладони.



624223, Свердловская обл.,
г. Нижняя Тура, ул. Гайдара, д. 28,
тел. 8 (34342)2-51-65
chayka-ntu.tvoysadik.ru

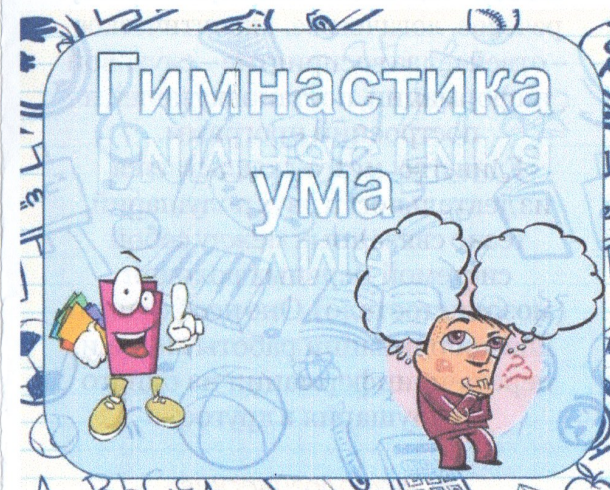
МАДОУ детский сад

«Чайка»

Воспитателям

Будущих умников и
умниц:

«Мудрые движения»



Практические советы

Нижняя Тура, 2020 г.