

Консультация для родителей

«Гимнастика для ума»

Каждый **родитель** желает своему ребенку счастья, здоровья, успехов в учебе и еще много всего только хорошего. Но не все мамы и папы, и даже не все бабушки и дедушки могут ответить на вопрос – как лучше развивать ребенка, чтобы ему было не только легко усвоить новые многочисленные знания, а и интересно и увлекательно это сделать.

В данной **консультации** хочется рассказать о таком простом, но очень действенном методе развития умственных способностей, как кинезиология. Все педагоги называют кинезиологию просто - **гимнастика для ума**.

Кинезиология – это наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга.

Основная цель кинезиологии - развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

"**Гимнастика мозга**" - это методика активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Каждое из упражнений **нейрогимнастики**, способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения. В результате этого новый учебный материал воспринимается более целостно и естественно, как бы умом и телом, и поэтому лучше запоминается. Кроме этого упражнения для мозга также способствуют развитию координации движений и психофизических функций. Огромная польза и привлекательность «**гимнастики мозга**» состоит в её простоте и практичности. Ребенок может выполнять эти упражнения в любое время и в любом месте.

Для результативности коррекционно - развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

- Занятия проводятся утром по 5 - 10 минут.
- Ежедневно или не менее 2-х раз в неделю.
- В доброжелательной обстановке.
- Точное выполнение движений и приемов.
- Упражнения проводятся стоя и сидя за столом.

Примеры упражнений:

- сжимать резиновую грушу или теннисный мячик;
- разгибать и загибать поочередно пальцы из кулака в кулак;
- отхлопывать ритм ладонями по столу, затем чередуя положение:
- ладонь — ребро (*одной и двумя руками*);
- поочередно каждым пальцем отстукивать ритм в заданном темпе по поверхности стола;
- перебирать разными пальцами натянутую резинку или шнурок;
- отстреливать каждым пальцем поочередно пинг-понговый шарик;
- тренировать хват мячей различного диаметра;
- вырабатывать переключение движений правой — левой руки (*ладонь — кулак, ладонь — ребро ладони и т. п.*);
- захватывать мелкие предметы небольшого диаметра различными пальцами;
- перекатывать ребристый карандаш большим и попеременно остальными пальцами;
- выполнять несложные геометрические узоры из мелких деталей (*спичек, палочек, мозаики*) на основе образца;
- обучать детей рациональным приемам захвата крупных и мелких предметов.
- «*Колечко*» Поочередно перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно от указательного до мизинца.
- «*Кошка*» Последовательно менять два положения руки: кулак, ладонь (*сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе*).
- «*Ухо – нос*» Лево́й рукой берем за кончик носа, а правой за противоположное ухо. Отпускаем одновременно ухо и нос, хлопаем в ладоши, меняем положение рук с точностью «до наоборот».
- «*Лезгинка*» Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.
- "Кулак - ребро – ладонь" Последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь на плоскости стола (*сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе*).
- «*Ладушки-оладушки*» Правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»

- «Змейка» Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. 1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся педагог. 2 вариант: точно и четко двигать пальцем, который называет педагог. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.

- «Зеркальное рисование» Берем в обе руки по карандашу, рисуем одновременно обеими руками зеркально- симметричные рисунки, буквы.

- «Слон» Рекомендуется выполнять это упражнение 3-5 раз каждой рукой для большего эффекта. Встаньте прямо, плотно прижмите левое ухо к левому плечу и вытяните левую руку вперед. Это очень похоже на хобот слона. Колени не напряжены. Рисуйте ленивую восьмерку в воздухе, начиная от центра. Помогайте верхней частью туловища двигаться вслед за рукой. Следите глазами за кончиками пальцев. Повторите то же с правой рукой.

- «Сонный мишка» Встаньте прямо, расслабьте руки, плечи, опустите подбородок к груди. Дышите глубоко, спокойно. Сначала медленно качайте головой из стороны и следом делайте небольшие круговые движения подбородком.

- «Перекрестные шаги» Шаги в медленном темпе. Коснитесь левым локтем правого колена, а теперь правым локтем левого колена. Особое внимание уделите движению глазами. Нужно смотреть максимально во все стороны, во всех направлениях. Можно показывать ребенку что-то интересное: картинку, игрушку, чтобы он следил за ней глазами.

- “Горизонтальные восьмерки для письма” Нарисуйте на бумаге А 4 или доске по 5 – 7 горизонтальных восьмерок (*знак бесконечности*). С максимально возможным размахом, но так, чтобы рисунок находился в зоне видимости глаз ребенка. Правой рукой, левой рукой, одновременно двумя руками.

- “Горизонтальные восьмерки в воздухе” Рисование восьмерок в воздухе в тех же направлениях, что и в предыдущем упражнении, поочередно каждой рукой и обеими одновременно. Достаточно сделать по 3-4 раза. В положении стоя, большой палец руки поднят вверх (отлично, рука немного согнута в локте).

Применение кинезиологических упражнений позволит улучшить у ребенка:

- Память, внимание, речь
- Пространственные представления
- Мелкую и крупную моторику
- Снизить утомляемость
- Повысить способность к произвольному контролю

Включайте кинезиологические упражнения в игры, в минутки отдыха, сделайте неотъемлемой частью ваших совместных развивающих занятий и, несомненно, увидите положительные результаты!

