

Консультация для родителей

«Кинезиологические упражнения

в развитии интеллекта детей дошкольного возраста»

Уважаемые родители, сегодня я хотела бы познакомить вас с нетрадиционной технологией развития умственных способностей детей.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. И именно они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта. Развитие интеллекта напрямую зависит от сформированности полушарий головного мозга, их взаимодействий. Применение кинезиологических упражнений позволяют улучшить у детей память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить работоспособность к произвольному контролю.

Логическое мышление – это психическая функция, которая обеспечивает обучение и жизнедеятельность ребенка. Развитие мышления связано с пониманием функционального назначения тех или иных предметов, с формированием представления о различии и сходстве, с пониманием причинно-следственных связей. Используется следующая структура работы при развитии логического мышления.

- 1) Устанавливаем связь «рисунок – предмет – слово»;
- 2) Устанавливаем связь между рисунком и событием;
- 3) Учимся понимать смысл сюжетных картинок;
- 4) Учимся понимать серии сюжетных картинок.

Еще одним положительным моментом от проведения кинезиологических занятий является то, что они дают не только быстрый, но и накапливающийся эффект, развивая при этом логическое мышление и повышая умственную деятельность в целом. Существует основное требование к использованию кинезиологических методов. Это точное выполнение всех приемов и движений. Прежде, чем обучать ребенка, педагог или родитель должен сам сначала освоить все упражнения, а затем уже выполнять их с детьми, постепенно увеличивая время и сложность от занятия к занятию.

Авторы практической кинезиологии считают, что скорректировать, частично восстановить согласованность в работе правого и левого полушарий, усилить

самоконтроль за своими эмоциями помогут специфические движения кинезиологии. Следовательно, именно гимнастика мозга способна устранить многие причины, затрудняющие процесс обучения подростков, стимулировать их интеллектуальное развитие, а также решить множество проблем эмоционального плана. Развивая моторику, мы создаём предпосылки для коррекции многих психических процессов. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (в допустимых пределах), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

В настоящее время учёные и педагоги в области кинезиологии, разработали специальные комплексы упражнений гимнастики мозга, цель которых:

- развитие межполушарной специализации;
- развитие межполушарного взаимодействия;
- развитие моторики;
- развитие способностей;
- развитие памяти, внимания;
- развитие речи;
- устранение дислексии;
- развитие мышления.

При создании этих комплексов совмещены два обучающих принципа:

- воздействие на сохранные звенья регуляции психофизиологических функций;
- воздействие на нарушенные звенья регуляции психофизиологических функций;

Все движения комплексов гимнастики мозга воздействуют на различные системы управления организмом. Все их можно разделить на три блока:

1. Упражнения, увеличивающие тонус коры головного мозга (дыхательные упражнения, массаж биологически-активных точек.)

Цель: повышение энергетики коры головного мозга.

2. Упражнения, улучшающие возможности приёма и переработки информации движения конечностями перекрёстно-латерального характера).

Цель: восстановление нарушенных межполушарных связей и функциональной асимметрии мозга.

3. Упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности (движения и позы перекрёстного характера).

Цель: восстановление связи между лобным и затылочным отделами мозга,

установление баланса между правым и левым полем человека, снятие эмоционального стресса.

Применение упражнений возможно как дома так и в детском саду. Желательно, чтоб каждый дошкольник почувствовал и осознал изменения, происходящие с ним. Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов. Занятия должны проводиться в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, если есть возможность – под спокойную музыку. Занятия, проходящие в ситуации стресса, не имеют своего воздействия. Результативность занятий зависит от систематической и кропотливой работы. С каждым днём задания могут усложняться, объём заданий увеличиваться, наращиваться темп выполнения заданий. Происходит расширение зоны ближайшего развития ребёнка и переход её в зону актуального развития.

В случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, требующая раскрытия интеллектуального потенциала и элементов творчества, специальный кинезиологический комплекс рекомендуется применять перед началом работы. Это объясняется тем, что творческие виды деятельности, связанные с работой правого полушария и целостного восприятия должны выполняться при полном погружении в проблему. Деятельность, связанная с логикой, знаками, чертежами и, следовательно, с работой левого полушария и дискретного восприятия, может быть прервана выполнением специальных упражнений.

Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в развитии.

Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять 10-15 минут в день. Заниматься необходимо ежедневно. Длительность занятий по одному комплексу упражнений – 45-60 дней. Рекомендуется реализовать кинезиологический цикл:

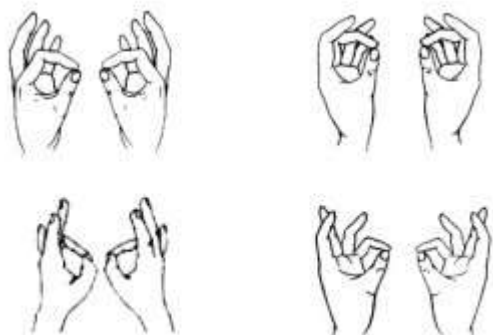
- комплекс упражнений для развития межполушарных связей (6-8 недель). Перерыв (2 недели).
- комплекс упражнений для развития правого полушария (6-8 недель). Перерыв (2 недели).
- комплекс упражнений для развития левого полушария (6-8 недель)

Примерные упражнения для дошкольников:

Колечко

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу)

порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

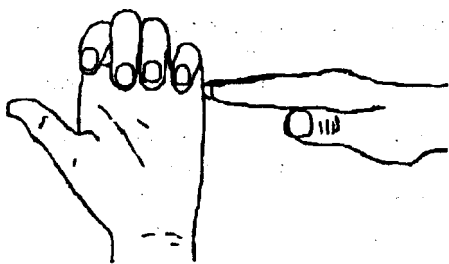


Кулак - ребро - ладонь

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак - ребро - ладонь).

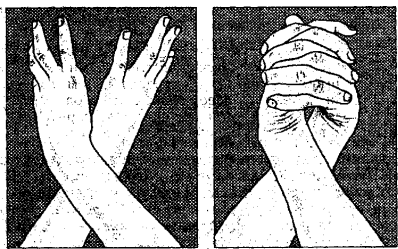
Лезгинка

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.



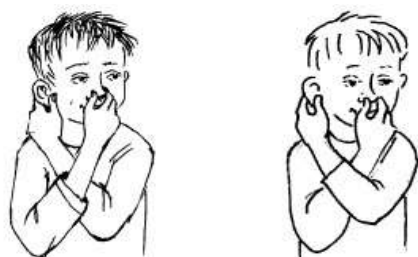
Змейка

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



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 наоборот».



Комплекс упражнений, пальчиковых гимнастик с элементами кинезиологии.

Пальчиковая гимнастика

Если пальчики грустят –

Доброты они хотят. пальцы плотно прижимаем к ладони

Если пальчики заплачут –

Их обидел кто-то значит. трясем кистями

Наши пальцы пожалеем –

Добротой своей согреем. «моем» руки, дышим на них

К себе ладошки мы прижмем, поочередно, 1 вверху, 1 внизу.

Гладить ласково начнем. гладим ладонь другой ладонью

Пусть обнимутся ладошки,

Поиграют пусть немножко. скрестить пальцы, ладони прижать

пальцы двух рук быстро легко стучат

Каждый пальчик нужно взять

И покрепче обнимать. каждый палец зажимаем в кулачке.

Точечный массаж

На полянке стоит дом.

В этом доме умный гном. массируем точку между бровей

Он в окошечки глядит,

Что увидит — говорит. массируем точки на висках.

Упражнение перед психомышечным расслаблением

Уже круг, шире круг.

Видим руки. Нету рук.

Упражнение начинаем,

Руки выше поднимаем.

Кулачки зажали. Тихо посчитали:

1, 2, 3, 4, 5. Ручки могут отдыхать.

Улыбнулись, рассердились,

Очень сильно удивились.

Оказались за рулем —

Мы машину вдаль ведем.

Крепко руль держали. Ехали — устали.

Улыбнулись, рассердились,

Очень сильно удивились.

На корабль мы попали,

Волны сильно нас качали.

Чтоб случайно не упасть,

Ноги нужно напрягать.

1, 2, 3, 4, 5. Ноги могут отдыхать.

Улыбнулись, рассердились,

Очень сильно удивились.

Вот мы на велосипеде

Едем, едем, едем, едем.

Все проехали дороги,

Отдыхают наши ноги.

Улыбнулись, рассердились,

Очень сильно удивились.

Набежала черная туча —

Мы глаза зажмурим лучше.

Все лицо мы напрягаем,

Теперь спокойно отдыхаем.

Улыбнулись, рассердились,

Очень сильно удивились.

Дождь пошел и сильный ветер —

Задрожали наши дети.

Все наше тело в напряженье,

Очень трудно без движенья.

1, 2, 3, 4, 5. Теперь мы можем отдыхать.

Всем, конечно, очень нравится
Лечь, глаза закрыть, расслабиться.

Психомышечное расслабление

Цветные краски.

Вот сейчас закроем глазки,
И окажемся мы в сказке.

В одной красивой яркой коробочке жили-были разноцветные красочки. Надоело им в тесной коробке, и решили они мир посмотреть и раскрасить его в разные цвета. И вот коробочка открылась, и красочки взялись за дело, стали рисовать: желтое солнце, синий мячик, красный помидор, зеленый лист. Краски старались, рисовали, чтобы порадовать всех вокруг. Так здорово делать что-то приятное для других: дарить улыбки, тепло, делать подарки, помогать кому-то. Даже маленькие красочки знали это, а уже дети, конечно, помнят, что очень важно быть добрым, ласковым, щедрым. Наши дети сами добрые и ласковые. Они помнят об этом и обязательно расскажут другим.

Массаж ладоней

Ежик колет нам ладошки,
Поиграем с ним немножко.
Если будем с ним играть —
Ручки будем развивать.
Ловкими станут пальчики,
Умными — девочки, мальчики.
Ежик нам ладошки колет,
Руки нам готовит к школе.



Пальчиковая гимнастика «Новый год»

Наступает Новый год! (хлопаем в ладоши)

Дети водят хоровод. (кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу)

Висят на елке шарики, (поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя

шар)

Светятся фонарики.(фонарики)

Вот сверкают льдинки, (сжимать и резко разжимать кулаки по очереди)

Кружатся снежинки. (легко и плавно двигать кистями)

В гости дед Мороз идет,(пальцы шагают по коленям или по полу)

Всем подарки он несет. (трем друг об друга ладони)

Чтоб подарки посчитать,

Будем пальцы загибать:(хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем)

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.(по очереди массируем каждый палец)

Букет цветов.

Посадили зернышко, (ведущий кладет в ладони всем детям «зернышко»)

Выглянуло солнышко.

Солнышко, свети — свети!(кисти сжимаем и разжимаем по очереди)

Зернышко, расти — расти!(ладони вместе, руки двигаются вверх)

Появляются листочки, (ладони соединить, пальцы по очереди соединяются с большим пальцем на двух руках одновременно)

Распускаются цветочки. (кисти сжимаем и разжимаем по очереди)



Пальчиковая гимнастика «Путешествие».

Тук-тук-тук,

Тук-тук-тук.

Наши ушки слышат стук.(возле уха каждый палец стучит о большой 3 раза)

Вот ладошечки шуршат, (потирание ладоней друг о друга)

Наши пальчики трещат.(потирание кулачков друг о друга)

Теперь в ладоши громко бей, (хлопки)

А теперь ты их согрей. (ладони на щеки)

К путешествию готовы? (кулаки на коленях)

Да! руки вверх,(ладони раскрыть)

В путь отправимся мы снова: (вращательные движения кистями)

Сядем мы на самолет

И отправимся в полет. (руки вытянуты в стороны, ладони напряжены)
Мы теперь на корабле,
Нас качает на волне.(ладони лодочкой, одна вверх, вторая вниз)
Едет поезд,(ребром ладони двигаем по коленям или по столу)
Колеса стучат. (кулачки стучат по коленям или по столу)
С поезда много веселых ребят (зверят). (подушечками пальцев поочередно нажимаем на колени или на стол)
Перечислить имена детей (зверей). (дети повторяют и хлопают ладонями по коленям или по столу)

Пальчиковая гимнастика «В гости к кошке»

Позвала нас в гости кошка,(ладони на щеках, качаем головой)
И пошли мы по дорожке. (пальцы «шагают» по коленям или по столу)
Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу)
Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)
Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)
Чики-брик.(кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)
Видим дерево высокое, (наставляем кулачки друг над другом)
Видим озеро глубокое. (волнообразные движения кистями)
Топ-топ,(ладони хлопают по коленям или по столу)
Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)
Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)
Чики-брик.(кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)
Птицы песенки поют(ладони перекрестно — «птица»)
Зернышки везде клюют:
Тут клюют и там клюют,(пальцы одной руки «клюют» ладонь другой, и наоборот)
Никому их не дают. (ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак)
Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу)
Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)
Чики-брики,(ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)
Чики-брик.(кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)
Это дом,(«крыша»)
А в нем окошко. («окно»)
Нас встречают кот и кошка.(хлопаем в ладоши)
Топ-топ,(ладони хлопают по коленям или по столу)
Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)
Чики-брики,(ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)
Чики-брик.(кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)

Мы немножко погостим(руки «здороваются»)
И обратно побежим.(пальцы «бегут» по коленям или по столу)
Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу)
Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)
Чики-брики,(ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)
Чики-брик. (кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)

Гусеница

Шла гусеница по дорожке.
У нее в ботинках ножки.
Ротик, нос, а глаза — два,
И большая голова.
Желтый, зеленый, красный, синий,
С улыбкой ты всегда красивый!(по ходу текста пальцем обводить контур гусеницы)



Чики-чи, чики-чи.

Кто же это так стучит? (левая ладонь накрывает правый кулак и наоборот)
Крепко глазки закрываем, (дети закрывают глаза ладонями)
Кто это стучит — узнаем.(ведущий кладет перед кем-то бубен (барабан, молоточек),ведущий отстукивает ритм, ребенок повторяет).

Магазин одежды

Открываем магазин,(соединить ладони, круговые движения в противоположные стороны)
Протираем пыль с витрин.(ладонь 1 руки массирует тыльную сторону другой и наоборот)
В магазин заходят люди,(подушечки 4 пальцев одной руки двигаются по тыльной стороне другой)
Продавать одежду будем.(костяшки сжатых в кулак пальцев двигать вверх-вниз по ладони другой руки,дети называют различную одежду)
Магазин теперь закроем, (фаланги сжатых в кулак пальцев вращать по центру

другой ладони)

Каждый пальчик мы помоем.(массаж каждого пальца между фалангами указательного и среднего пальцев другой руки)

Потрудились мы на «пять» — (потираем ладони)

Пальцы могут отдыхать. (поглаживаем каждый палец)

Найди животных

Мы тихонько в лес зайдем. (пальцы шагают по столу (коленям))

Что же мы увидим в нем?(одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем))

Там деревья подрастают,

К солнцу ветки направляют. (одна рука «растет» через отверстие, образованное пальцами другой руки (и наоборот))

Тики-ти, тики-ти, (два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками)

Животных мы хотим найти.(одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот), дети по очереди называют диких животных)

По деревне мы шагаем, (пальцы шагают по столу (коленям))

Видим будки и сараи.(одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем))

Тики-ти, тики-ти, (два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками)

Животных мы хотим найти.(одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот), дети по очереди называют домашних животных)

В жарких странах оказались, (пальцы шагают по столу (коленям))

Очень долго удивлялись.(одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем))

Тики-ти, тики-ти, (два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками)

Животных мы хотим найти. (одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот), дети по очереди называют животных жарких стран)

Урожай

Овощи растут на грядке.(скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы)

Посчитай их по порядку: (соединить по очереди пальцы на двух руках)

Капуста, перец, огурец,(кулак, ребро, ладонь)

Я сегодня молодец. (гладим себя по груди)

На грядке овощи растут, (скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы)

Что же мы увидим тут? (соединить по очереди пальцы на двух руках)

Картофель, помидор, морковь,(кулак, ребро, ладонь)
Мы себя похвалим вновь.(гладим себя по груди)



Осень

Осень, осень, (трем ладошки друг о друга)
Приходи!(зажимаем кулаки по очереди)
Осень, осень, (трем ладошки друг о друга)
Погляди! (ладони на щеки)
Листья желтые кружатся, (плавное движение ладонями)
Тихо на землю ложатся. (ладони гладят по коленям)
Солнце нас уже не греет,(сжимаем и разжимаем кулаки по очереди)
Ветер дует все сильнее,(синхронно наклоняем руки в разные стороны)
К югу полетели птицы, («птица» из двух скрещенных рук)
Дождик к нам в окно стучится. (барабанить пальцами то по одной, то по другой ладони)
Шапки, куртки надеваем (имитируем)
И ботинки обуваем (топаем ногами)
Знаем месяцы:(ладони стучат по коленям)
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. (кулак, ребро, ладонь)

Зима

Пришла зима, (трем ладошки друг о друга)
Принесла мороз. (пальцами массируем плечи, предплечья)
Пришла зима, (трем ладошки друг о друга)
Замерзает нос.(ладошкой массируем кончик носа)
Снег,(плавные движения ладонями)
Сугробы, (кулаки стучат по коленям попеременно)
Гололед.(ладони шоркают по коленям разнонаправлено)
Все на улицу — вперед!(одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в локте, кулак (меняем)
Теплые штаны наденем, (ладонями проводим по ногам)
Шапку, шубу, валенки.(ладонями проводим по голове, по рукам, топаем ногами)
Руки в варежках согреем (круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони)

И завяжем шарфики. (ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи)
Зимний месяц называй! (ладони стучат по коленям)
Декабрь, Январь, Февраль. (кулак, ребро, ладонь)



Грибы да ягоды

Я в лесу нашел грибок.

Я сорвать его не смог. (ладонь одной руки лежит на кулаке другой (меняем)

Дождь грибочек поливал, (пальцы ласково глядят по щекам)

И грибочек подрастал. (руки сцепляем пальцами, постепенно увеличивая круг)

Ягодка росла в лесу.

Я домой ее несу. (кулак одной руки лежит на ладони другой (меняем)

Солнце ягодку согрело, (пальцы ласково гладят по щекам)

Наша ягодка поспела. (делаем круги, соединяя по очереди все пальцы с большим, одновременно на двух руках)

Наши пальчики

Понемножку по ладошке

Наши пальчики идут, (пальцы одной руки легко стучат по ладони другой)

Серединку на ладошке

Наши пальчики найдут. (то же другой рукой)

Чтоб внимательнее стать,

Нужно точку нажимать. (нажимать на центр ладони пальцем другой руки ,поменять руки)

Помассировать по кругу, (круговые движения указательным пальцем одной руки по центру ладони другой , поменять руки)

А теперь расслабить руку. (легко пошевелить пальцами)

Давим, (крепко сжать кулаки)

Тянем, (напряженно вытянуть пальцы)

Отдыхаем. (расслабить кисть)

Мы внимательными станем! (скрестить руки на груди)

Внимательный мишка

По полянке мишка шел (пальцы одной руки шагают по ладони другой)

И в бочонке мед нашел.(царапающие движения пальцев одной руки по ладони другой)

Лапкой мед он доставал,(надавливание на центр ладони указательным пальцем другой руки)

Язычком его лизал.(круговые движения указательным пальцем по центру ладони другой руки)

Нету меда! (крепко зажать кулаки)

Где же мед?(выпрямить напряженные пальцы)

Ищет мишка — не найдет. (ладони на щеках, качаем головой)

Нужно обязательно

Мишке быть внимательным.(указательными пальцами обеих рук стучим по коленям в ритме фразы)



Это звери

У зверей четыре лапы. (поднимаем и опускаем 4 пальца на обеих руках)

Когти могут поцарапать.(пальцы двигаются как коготки)

Не лицо у них, а морда. (соединить пальцы двух рук, образовав шарик, по очереди разъединять пальцы, опуская их вниз)

Хвост, усы, а носик мокрый. (волнообразные движения рукой, «рисуем» усы, круговые движения пальцем по кончику носа)

И, конечно, ушки (растираем ладонями уши)

Только на макушке. (массируем две точки на темени)