

# 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.

Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий – левого и правого, каждое из которых – не зеркальное отображение другого, а необходимое дополнение. Для того чтобы ТВОРЧЕСКИ осмыслить любую проблему необходимы оба полушария: левое полушарие, логическое, выделяет в каждой проблеме важнейшие, ключевые моменты, а правое полушарие, творческое, схватывает ее в целом. Именно правое полушарие, благодаря своей важнейшей функции – интуиции, помогает разобраться в ситуации и сформулировать идею, пусть даже бредовую, но часто нестандартную и нередко правильную.

Когда полушария функционируют правильно и между ними сохраняется баланс, то взаимодействие между ними выражается в идеальном партнерстве, результатом которого является эффективная творческая работа мозга. Это становится возможным, когда работают и правое, и левое полушария, когда логическое мышление сочетается с интуицией.

**"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.

Главная идея, которую пропагандируют кинезиологи, такова – развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

**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 захват 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»** Левой рукой беремся 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.

Вы и ваш ребенок освоили эти простые, но очень полезные упражнения? Переходите на более сложный уровень, но и более интересный для детей – это кинезиологические сказки.

## В лесу.

(способ организации – сидя за столом)

Однажды маленький ежонок потерялся в лесу

*(Упражнение «ёжик». Поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой).*

Он очень испугался и стал плакать. Тут к нему подбежал зайчонок

*(Упражнение «заяц». Указательный и средний палец вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем).*

Он спросил у ежика: «Почему ты плачешь?». Ежик рассказал зайчику, что пошел гулять по лесу

*(Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук),*

и заблудился, а теперь не знает, как найти дорогу домой *(Упражнение «дом». Пальцы обеих рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками, большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить).*

Зайчик решил помочь ежонку. Они вместе пошли искать его дом

*(Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук).*

В этом лесу росли большие деревья

*(Руки вытянуты вверх. Пальцы рук сжимать в кулак и расставлять в стороны).*

Долго они шли

*(Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук),*

но дом ежика не могли найти

*(Упражнение «дом». Пальцы обеих рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками, большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить).*

Вдруг им навстречу выбежала собачка *(Упражнение «собака». Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Указательный палец согнуть, остальные пальцы сомкнуть и оставить выпрямленными).*

Зайчик

*(Упражнение «заяц». Указательный и средний палец вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем),*

спросил у собачки, не знает ли она, где дом ежика? Собачка  
(Упражнение «собака». Ладонь поставит на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Указательный палец согнуть, остальные пальцы сомкнуть и оставить выпрямленными)

сказала, что знает, где его дом (Упражнение «дом». Пальцы обеих рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками, большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить).

Собачка вместе с зайчиком проводили ежонка до дома ((Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук).

Ежонок очень обрадовался и угостил зайчика и собачку вкусными оладушками

(Упражнение «оладушки». Одна рука лежит на столе ладонью вниз, другая ладонью вверх. Происходит смена положения рук.)

### **«Две обезьянки».**

(способ организации – сидя за столом)

**Жили-были две веселые обезьянки**

(Упражнение «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).

**Обезьянки очень любили кончить рожицы**

(Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз).

**И показывать языки друг другу язык ( Упражнение «язык». Вытянуть язык, спрятать его)**

**.Однажды они увидели на высокой пальме**

(Руки вытянуты вверх. Пальцы рук сжимать в кулак и расставлять в стороны),

**большой и спелый кокос**

(Упражнение «замок». Ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести).

**Обезьянки наперегонки побежали к пальме**

(Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук).

**Они стали смотреть на пальму, какая она высокая**

(Упражнение для глаз «Вверх-вниз»).

**Затем обезьянки полезли на пальму**

( Руки поставит перед лицом, ладонями от себя. Одна ладонь зажата в кулак, другая распрямлена, происходит смена положения рук).

**Они сорвали большой и спелый кокос**

*(Упражнение «замок». Ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести).*

Обезьянки очень обрадовались и затанцевали  
*(Руками встряхнуть. Кисти обеих рук расслаблены, пальцы вниз).*

### **Два котенка.**

*(способ организации – сидя за столом)*

Жил-был на свете котенок, он был белый и пушистый и звали его Снежок

*(дети показывают правый кулачок).*

Он очень любил прогуливаться по своему саду

*(упражнение «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»).*

В саду росли высокие деревья

*(руки вверх, развести пальцы в стороны)*

и низкие кустарники

*(кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны).*

И вот однажды, Снежок вышел из своего дома, прогуляться

*(выполнение упражнения «Кошка» правой рукой со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»)*

и увидел, что на полянке бегают черные котенки

*(выполнение упр. «Кошка» левой рукой со словами).*

Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться

*(выполнение упр. «Кошка» в быстром темпе).*

Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом, наперегонки

*(выполнение упр. «Кошка» с одновременной сменой позиции).*

И тут Снежок нашел на траве колечко, он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико.

*(упр. «Колечко»: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»),*

Тогда Уголек стал его примерять

*(Упр. «Колечко»).*

И тут колечко упало и покатило по тропинке – котята за ним

*(упр. «Кошка»).*

И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко плакала, от того, что ей было грустно одной. Котята решили ее развеселить и показали ей интересную игру

*(упр. «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»).*

Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд

*(упр. «Лягушка»: смена трех положений руки кулак-ребро-ладонь, со словами: «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»).*

Котята попрощались с ней и тоже отправились домой

*(упр. «Кошка»).*

По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды

*(упр. «Звездочки»: правая ладонь пальцы в кулак, левая – пальцы в стороны – смена позиций).*

Вот они и дошли до дома

*(упр. «Домик»: руки направлены вверх, большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням, основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются).*

Уставшие они улеглись на коврик

*(вытянуть пальцы из кулачка)*

и уснули.

***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!

С уважением учитель – логопед МБДОУ ЦРР д/с №1 «Чайка»

Сергеева Наталья Викторовна