

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»** 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.

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 покатилося 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