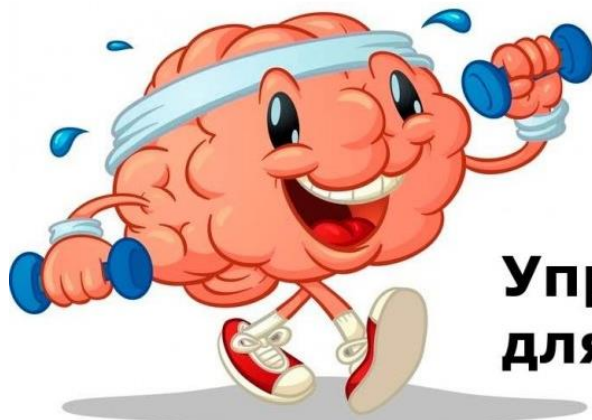




Упражнения для мозга

✦ Всем известно, что мозг состоит из двух полушарий: левого и правого. Левое полушарие мыслит логически, а правое – творчески. Чем лучше развиты межполушарные связи, тем лучше развиты у ребёнка интеллект, память, внимание, речь, воображение, мышление и восприятие.

✦ Использование игр для развития межполушарного взаимодействия является необходимым условием «включения» мозговой активности ребенка, способствует повышению эффективности и оптимизации всех видов развивающих и коррекционных занятий с ним.

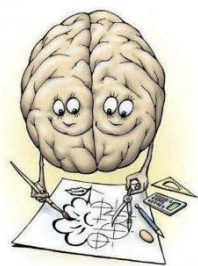
✦ Чем лучше будут развиты межполушарные связи, тем выше у ребёнка будут интеллектуальное развитие, память, внимание, речь, воображение, мышление и восприятие.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.

Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, формируют пространственные представления, облегчают процесс чтения и письма.

Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7 лет, а у мальчиков до 8 – 8,5 лет.

Пальчиковые кинезиологические упражнения



Процесс психического развития детей происходит при условии их высокой двигательной активности. При регулярном выполнении перекрестных движений и движений с предметами образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию высших психических функций. Для развития межполушарного взаимодействия можно предложить следующие пальчиковые кинезиологические упражнения:



«Ухо-нос»

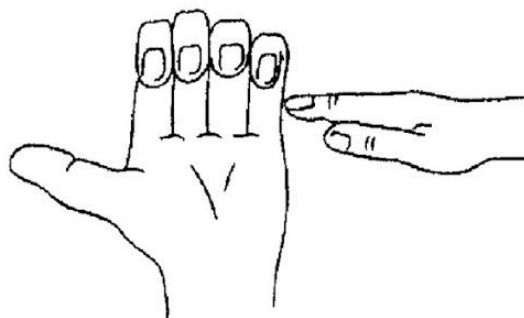
Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.



«Лезгинка»



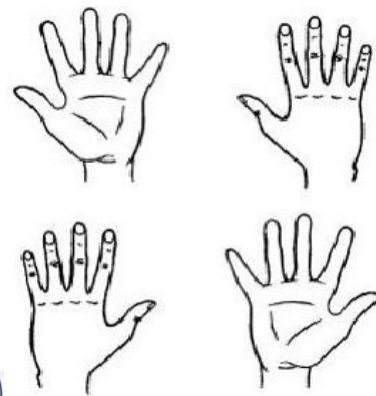
Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.



«Ладушки-оладушки»



правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами:

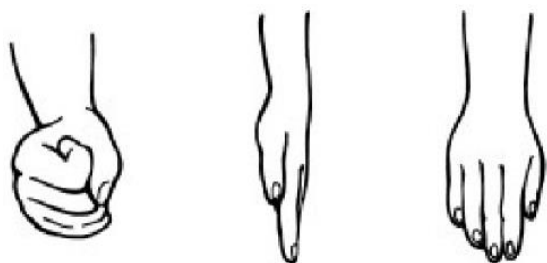


«Мы играли в ладушки –
жарили оладушки,
так пожарим, повернем
и опять играть начнем»



«Лягушка» («кулак-ребро-ладонь»)

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола.



«Лягушка хочет в пруд,
Лягушке скучно тут»



«Заборчик»

Предлагаем ребенку одновременно крепить прищепки двумя руками к краю коробки или контейнера, проговаривая при этом текст. Руки двигаются навстречу друг другу. Одна рука прикрепляет прищепки слева направо, другая – наоборот.

Усложняя упражнение, можно предложить ребенку одной рукой крепить прищепки, а другой рукой снимать их.

Раз дощечка, два дощечка.
Вот заборчик у крылечка.
Раз, два, три, четыре.
Починить забор решили.



✓ «Колечки»

Поочередно и как можно быстрее необходимо перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



✓ «Колючий мячик»



Предлагаем ребенку покрутить массажный мячик пальцами обеих рук, которые совершают движение в разные стороны. Пальцы одной руки двигаются по мячику от себя, пальцы другой – к себе.

*Я возьму колючий мяч.
Буду я его катать.*

*Раз, два, три, четыре.
Мячик покатать решили.*

✓ «Фонари зажглись»

Расслабленные руки положить на стол ладонью вниз.
«фонари горят»: развести прямые пальцы в стороны;
«фонари погасли»: сложить кулачки;
«фонарик включился»: пальцы на одной руке выпрямить;
«фонарик включился»: пальцы второй руки выпрямить.

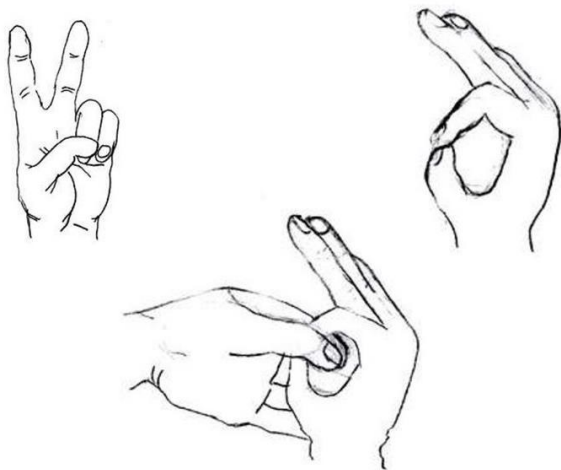


Когда ребёнок поймёт правила, отдавайте команды:

- оба фонарика горят;
- левый фонарик погас;
- оба фонарика погасли;
- оба фонарика зажглись;
- правый фонарик погас.



✓ «Зайка-колечко-цепочка»



Зайка – указательный и средний пальцы подняты вверх, остальные согнуты. Колечко – указательный и большой пальцы соединены в кольцо. Цепочка – колечки правой и левой руки соединить в цепочку. Три положения последовательно сменяют друг друга. Повторить 3-5 раз.



«Бусы»

Предлагаем ребенку перебирать бусы двумя руками, которые сначала двигаются навстречу друг другу, а потом «расходятся» в разные стороны. При этом ребенок произносит текст.

Раз, два, три, четыре, пять.

Будем бусины считать.

Раз, два, три, четыре,

Бусы перебрать решили.



«Цепочка»

Соединить указательный палец левой руки с большим пальцем правой. Над первым «звеном» образовать второе — соединить указательный палец правой руки с большим пальцем левой. Разорвать нижнее

«звено» и снова соединить его над верхним. Продолжить составлять «цепочку», постепенно увеличивая темп.



Итак, под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне, совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Представленные выше упражнения позволяют выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга.



Основным требованием к использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов. Педагог или родитель обязан сначала сам освоить все упражнения, после этого обучать ребенка. Обязательное условие – передача положительных эмоций.



Выполняйте ежедневно вместе с ребенком пальчиковые кинезиологические упражнения (просто так или как физкультминутки во время занятий), сначала правой рукой, потом левой и, наконец, обеими руками вместе в течение 3 – 5 минут и эффект не заставит себя ждать.

Источники:

1. Сиротюк А.Л. Обучение без стресса: психофизиологическая подготовка// Дошкольное воспитание. 2005. №1.
2. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. — М.: АРКТИ, 2008. — 60 с.
3. https://vk.com/wall-82373093_27835