

Всем родителям хотелось бы видеть своего ребенка внимательным, обладающим хорошей памятью, логикой, сообразительностью. Существует отдельная наука, которая посвящена развитию и улучшению работы психологических процессов - это **кинезиология**.

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического развития посредством определенных двигательных упражнений. Это целая комплексная система, включающая в себя различные направления, целью которой служит оздоровление и гармонизация всего организма. Кинезиология для детей используется для улучшения познавательного процесса детьми дошкольного возраста.

Кинезиологические упражнения направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий мозга, что позволяет развивать способности ребенка или корректировать проблемы в различных областях.

Именно они позволяют:

- развивать межполушарные взаимодействия;
- синхронизировать работу полушарий;
- совершенствовать развитие мелкой моторики;
- создавать новые нейронные связи;
- улучшать концентрацию внимания, память, мышление, пространственные представления;
- гармонизировать работу обоих полушарий мозга;
- улучшать зрительно-моторную координацию;
- тренировать периферическое зрение, которое необходимо для беглого чтения;
- снижать утомляемость и повышать способность к произвольному контролю;
- управлять своими эмоциями.



КИНЕЗИАЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«УХО – НОС» Лево́й рукой взять за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук с «точностью до наоборот».



«КОЛЕЧКИ» Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



«ЛАДОНЬ – РЕБРО – КУЛАК»

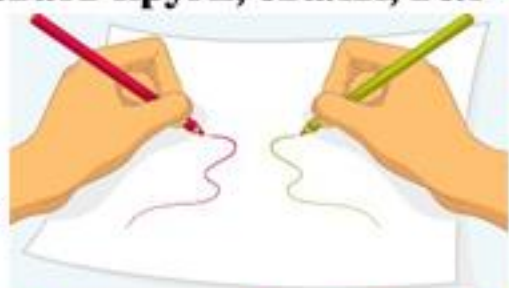
Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать команды.



«ЛЕЗГИНКА» Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться как мизинцу левой. После этого одновременно сменить положение правой и левой рук.



«ЗЕРКАЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ» Начинаем с рисование линий, точек. Потом можно учить рисовать круги, овалы, волнистые линии... В данном процессе важно, чтобы задействованы были обе руки одновременно, а качество рисунка в этом возрасте — не имеет значения.



Кинезиология – это не так сложно, как может показаться. Единственное, что вам для этого нужно сделать – сначала освоить каждое упражнение самостоятельно, понять, какие ощущения оно вызывает, какие органы задействует, какой результат дает. После этого вы сможете давать своему дошкольнику более четкую инструкцию по выполнению каждого задания.



Занимаясь с ребенком кинезиологическими упражнениями, можно в значительной степени повысить его интеллект именно за счет налаживания этой взаимосвязи между отделами мозга. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения, происходит стимуляция интеллектуального развития. При этом, чем более интенсивна нагрузка, тем значительнее эти изменения. У дошкольников улучшается память, внимание, речь, пространственные представления, мелкая и крупная моторика, снижается утомляемость, повышается работоспособность к произвольному контролю. 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.



ЖЕЛАЮ ВАМ УДАЧИ И УСПЕХОВ!