

## **Кинезиология – эффективный метод развития моторики и головного мозга детей.**

Кинезиология – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.

Истоки этой науки можно проследить в Древней Греции в индийской йоге, в фольклорных пальчиковых играх в Древней Руси. Все эти системы основаны на основах кинезиологии: специальные движения поддерживают и усиливают активность мозга, с изнашивания которого начинаются отклонения во всех видах здоровья. Результаты научных исследований показали, что трудности первоклассников в усвоении чтения и письма обусловлены недостаточным по возрасту уровнем развития левого полушария, а гиперфункция правого полушария препятствуют развитию логико – аналитических способностей левого.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга, её больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в развитии человека.

Использование кинезиологических упражнений 5 – 10 минут в день помогут ребёнку в процессе любой деятельности. Так как они улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, развивают моторику, облегчают процесс письма.

Благодаря нескольким упражнениям, доведённым до автоматизма, происходит межполушарное развитие головного мозга. А это значит, что мозг работает в «полную силу» и левое полушарие, и правое.

Предлагаем несколько упражнений, которые можно делать с ребёнком как в детском саду, так и предложить родителям делать дома. При этом можно их сопровождать маленькими стишками, которые так нравятся детям. Желаем удачи и терпения.

## «Гимнастика для мозга»

### ***1. Массаж ушных раковин.***

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину.

### ***2. Качание головой.***

***(Покачаем головой – неприятности долой)***

Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперёд и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.

### ***3. Кивки.***

***(Покиваем головой, чтобы был в душе покой)***

Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперёд – назад.

### ***4. Домик.***

***(Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нём)***

Соединить фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилением нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.

### ***5. Колечко.***

***(Ожерелье мы составим, маме мы его подарим)***

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем. Упражнение выполняется в прямом и обратном порядке (от мизинца к указательному). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

### ***6. Внимание.***

***(Чтоб внимательными быть, нужно на ладонь давить)***

Большим пальцем правой руки нажать на середину ладони левой руки, где находится точка внимания (10 с.). То же самое сделать для правой руки. (10 с.).

### ***7. Поворот.***

***(Ты головку поверни, за спиной что, посмотри)***

Повернуть осторожно голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.

## **8. Ладони.**

*(Мы ладони разотрём, силу пальчикам вернём.)*

## **9. Танцы.**

*(Любим все мы танцевать, руки – ноги поднимать)*

Поднять (не высоко) левую ногу, согнув её в колене. Локтём противоположной руки дотронуться до колена. То же самое с другой ногой.

## **10. Дерево.**

*(Мы растём, растём, растём и до неба достаём)*

Медленно встать на носки, распрямить туловище, вытянуть руки вверх.

## **11. Водолазы.**

*(Водолазами мы станем, жемчуг мы со дна достанем)*

Лечь на спину, вытянув руки. По команде одновременно поднять прямые ноги, руки, голову. Держать позу максимально долго.

## **12. Очищение.**

*(Нужно правильно дышать, чтоб внутри всё\_очищать)*

Вдыхать левой ноздрёй, выдыхая через правую ноздрю. Затем вдыхать правой ноздрёй, а выдыхать левой. Повторить 3 раза.

## **13. Отдохни. (для снятия эмоционального напряжения)**

Сжать пальцы в кулак с загнутым большим пальцем. Делать выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилением. Затем, ослабляя усилие, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

## **И в заключении маленький совет:**

Большинство из нас делает массу работы удобной рукой. Попробуйте сами и предложите ребёнку чистить зубы, причёсываться, доставать предметы, рисовать другой рукой. Исследования показывают, что выполнение обычного действия «необычной» рукой активизирует новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга. Это не только полезно, но и весело!