

Консультация для родителей

"Развитие психических процессов у
дошкольников через
кинезиологические упражнения".



Детская нейропсихология 
https://vk.com/club_neuropsycholog

«Глаза и язык»

Дети делают глубокий вдох, поднимая глаза вверх, в это время язык тоже поднимается. Затем выдох, возвращаясь в исходное положение. То же самое во время вдоха проделывается языком и глазами во все направления, в том числе и диагоналям. Это упражнение можно сначала облегчить, применяя только движения глаз, потом добавляя дыхание.

«Лягушка»

Ладони на столе выполняют движения: правая лежит (вниз ладонью), левая сжата в кулак, затем наоборот. При каждой смене положения рук язык движется вправо, влево.

«Восьмерка»

Нужно взять в правую руку ручку или карандаш и нарисовать на листе бумаги горизонтальную восьмерку. То же самое проделать и левой рукой. После этого попытаться нарисовать рисунок двумя руками сразу.



«Симметричные рисунки»

Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время «рисования» на свою руку).

«Дыхание носом»

Упражнение заключается в том, что дети дышат только одной ноздрей. При этом важно правильно располагать пальцы рук: правая ноздря закрывается правым большим пальцем, левая – мизинцем левой руки. Остальные пальцы всегда направлены вверх. Важно глубоко и неторопливо дышать.

«Пловец»

Дети стоя делают глубокий вдох, закрывают нос пальцами и приседают. В таком положении они мысленно считают до 5, затем встают и выпускают воздух. Упражнение напоминает действия ныряющего пловца.

Движение глазами и частями тела в кинезиологии

Работа по улучшению функций головного мозга продолжается с выполнением глазодвигательных действий. Они помогают снять у детей мышечные зажимы, а также способствуют лучшему взаимодействию двух полушарий мозга.



Ребенок с помощью этого комплекса упражнений может расширить поле зрения, улучшить процесс мышления, запоминания и речевого развития. Кинезиологические упражнения для детей в целом способствуют активизации обучения, в этом не последнее место занимают синхронизированные движения глаз и языка.

«Зеркальное рисование»

Рисовать на листе бумаги одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

«Шагание»

На фоне ритмичной музыки, выполнить следующие действия: шагать на месте с сопровождением каждого шага взмахом руки. Например, когда шаг делает левая нога, взмахивает и левая рука, с правой точно так же.

Не все кинезиологические упражнения для дошкольников легкие. К тому же, такие действия развивают мелкую моторику рук, значит, и больше образовывается нервных связей между разными отделами мозга.

Кинезиологические упражнения для дошкольников

«Колечко»

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



«Зеркальное рисование»

Рисовать на листе бумаги одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

«Шагание»

На фоне ритмичной музыки, выполнить следующие действия: шагать на месте с сопровождением каждого шага взмахом руки. Например, когда шаг делает левая нога, взмахивает и левая рука, с правой точно так же.

Не все кинезиологические упражнения для дошкольников легкие. К тому же, такие действия развивают мелкую моторику рук, значит, и больше образовывается нервных связей между разными отделами мозга.

Кинезиологические упражнения для дошкольников

«Колечко»

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



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дыхание важно не только с точки зрения физиологии. Помимо предоставления кислорода каждой клеточке детского организма, оно также помогает развить произвольность действий и самоконтроль у ребенка. Дыхательные кинезиологические упражнения для дошкольников не трудные, но очень полезные.

«Задуть свечу»

Ребенок представляет, что перед ним стоит 5 свечек. Ему нужно задуть сначала большой струей воздуха одну свечу, затем этот же объем воздуха распределить на 5 равных частей, чтобы задуть все.

«Качание головой»



Исходное положение: сидя или стоя расправить плечи, голову опустить вперед и закрыть глаза. Затем ребенок начинает покачивать головой в разные стороны и глубоко, как только может, дышать.

«Кулак – ребро – ладонь»

Упражнение заключается в том, что ребенок должен положить на стол кулак, потом поставить ладонь ребром, затем положить ладонь на поверхность. Задание отбатывается руками поочередно, потом одновременно. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе по 8–10 раз. Можно давать себе команды (кулак – ребро – ладонь).

«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.

«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 наоборот».



После продолжительного выполнения кинезиологических упражнений, результат порадует любого родителя как дошкольника, так и ребенка, посещающего школу. Основная их польза заключается в том, что развивается мозолистое тело головного мозга ребенка, повышается стрессоустойчивость, снижается утомляемость, а также улучшается работа психических процессов.

Всем родителям хотелось бы видеть своего кроху внимательным, обладающим хорошей памятью, логикой, сообразительностью. Существует отдельная наука, которая посвящена развитию и улучшению работы психических процессов – это кинезиология.

По-другому можно сказать – кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.

Применяя комплекс специальных кинезиологических упражнений, мы развиваем межполушарное взаимодействие, а значит создаем предпосылки для становления многих психических процессов, в том числе мышления и речи. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения, происходит стимуляция интеллектуального развития.

✦ Кинезиологические упражнения для дошкольников несложны, дети с легкостью могут их выполнять.

Сначала нужно научиться выполнять **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**. Они способствуют развитию самоконтроля у детей, а также появлению чувства ритма.



Детская нейропсихология 
https://vk.com/club_neuropsycholog