



## *Консультация для родителей на тему: Кинезиология*

*Уважаемые родители, сегодня мы предлагаем вам обратить свое внимание на возможность не тратя много времени в день помочь развитию интеллекта своего ребенка. Какой родитель не мечтает о успешном развитии своего малыша, о его будущих достижениях?*

*Нейро-психологами и другими специалистами изучающими человека, как мыслящую систему, доказано, что развитие интеллекта напрямую зависит от сформированности полушарий головного мозга, их взаимодействий. В современном мире ни для кого не секрет, что определенные двигательные упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга.*

***Кинезиология** – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.*

*Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.*

*Применение кинезиологических упражнений позволяет улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить работоспособность, поэтому кинезиологию называют «Гимнастикой для ума».*

*Для постепенного усложнения упражнений, можно использовать:*

- ускорение темпа выполнения;*
- выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);*
- подключение движений глаз и языка к движениям рук;*
- подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.*

***Предлагаем Вам попробовать провести ряд Кинезиологических упражнений с ребенком:***

*1. “Колечко”. Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.*

2. **“Кулак – ребро - ладонь”** На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

3. **“Лезгинка”**. Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

4. **“Зеркальное рисование”**. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обеих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

5. **“Робот”**. Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги

6. **“Змейка”**. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

**Признаки, по которым видны достижения детей таковы:**

- у ребенка пропал страх отвечать перед группой детей, он стал спокойнее, увереннее в себе.

- появилась готовность и желание выполнять дополнительные задания.

- речь из бессвязной и односложной превратилась в осознанный рассказ.

- ребенку стали по силам задания, требующие выполнения классификации, обобщения, систематизации материала.

- ребенок принимают правила сотрудничества и взаимопомощи.

- у ребенка накапливается ресурс позитива.

И самое главное, ребенок ощущает систематическое присутствие в его жизни родителей, их внимание к себе, так как это живое общение!

**Растите своих детей здоровыми и счастливыми, развивайте и развивайтесь вместе.**