**Консультация для родителей « Гимнастика для мозга - ключ для развития способностей детей»**

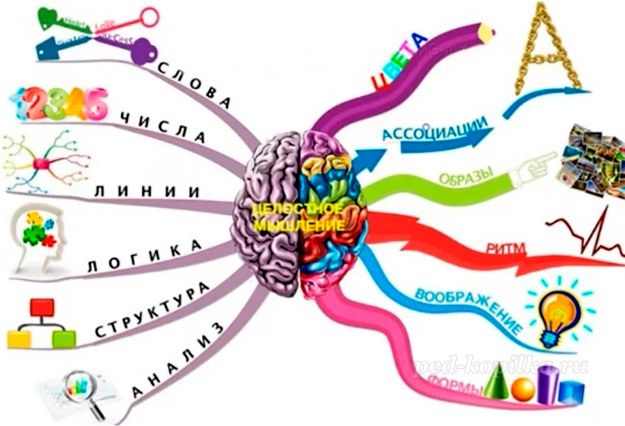


**Подготовила: Камозина Е.Е.**

**МДОУ детский сад № 21**

**Август 2023 год**

**КИНЕЗИОЛОГИЯ** – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.  
Слово «**кинезиология**» происходит от греческого слова «кинезис», обозначающего движение, и «логос» - наука, т.е. наука о движениях.  
Всех людей по соотношению активности полушарий можно условно разделить на три типа: правополушарных, левополушарных и равно-полушарных. Более активное полушарие определяет стратегию мышления, эмоционального реагирования, восприятия, памяти, интеллектуальной активности и т. д. При обучении и воспитании детей необходимо учитывать особенности функциональной асимметрии полушарий.



По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга - гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное восприятие.  
  
Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построение программ.  
  
Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).  
  
Мозолистое тело (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двух-сот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.  
  
Нарушение мозолистого тела искажает деятельность детей. Поэтому, необходимым условием высокой интеллектуальной активности ребёнка, его успешного обучения и высокой стрессоустойчивости, является полноценное развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела).  
  
Межполушарное взаимодействие необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Его основное развитие происходит у девочек до 7 лет, у мальчиков – до 8-8,5 лет.  
  
**КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ МЕТОД**направлен на то, чтобы развивать связи между правым и левым полушарием головного мозга и добиться гармоничного развития их у ребёнка.  
Применение данной методики позволяет улучшить у детей мелкую и крупную моторику, память, речь, внимание, пространственные представления, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю.  
  
**КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ** дают как немедленный, так и кумулятивный, т. е. накапливающийся эффект. Начинать кинезиологические упражнения целесообразно с детьми раннего возраста с пальчиковых игр от простого к сложному.  
После того как дети научились выполнять пальчиковые игры, с пяти лет даётся комплекс пальчиковых кине-зиологических упражнений. Ребёнок выполняет вместе со взрослыми, за-тем самостоятельно по памяти, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность. Упражнения выполняются сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе.  
  
Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 минут до 20-35 минут в день.  
  
Для результативности коррекционно-развивающей работы **необходимо учитывать определённые условия:**  
- занятия проводятся утром;  
- занятия проводятся ежедневно, без пропусков;  
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;  
- требуется точное выполнение движений и приёмов;  
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом.  
  
Упражнения проводятся по специально разработанным комплексам.  
  
**ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**  
**«КОЛЕЧКО»**  
Поочерёдно, как можно быстрее, перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Сначала упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.  
  
**«КУЛАК-РЕБРО-ЛАДОНЬ»**  
Три положения руки на плоскости сто-ла последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем – двумя руками вместе.  
  
**«ЗЕРКАЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ»**  
Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Начать рисовать обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.  
  
**«ЛЕЗГИНКА»**  
Правая рука развернута ладонью к себе, сжата в кулак, отставлен в сторону большой палец. Ладонь левой руки – параллельна полу, упирается кончиками пальцев в кулак (у основания мизинца). Теперь нужно сделать повторить позицию зеркально (правая рука собрана в кулак, левая рас-прямлена). Вернуться к исходному положению и повторить еще 6-8 раз. Ускоряйте темп выполнения, не за-бывая прижимать и оттопыривать большие. Упражнения требует тренировки, оно может получиться далеко не сразу.  
  
**«УХО-НОС»**  
Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой-за противоположное ухо (левое). Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».