

Развиваем ум и пальцы рук.

«Кинезиологические упражнения для дошкольников»

кинезиология – наука о развитии умственных способностей через разнообразные двигательные **упражнения**. Эта наука действует уже двести с лишним лет и давно используется во всем нашем мире. Именно они позволяют создать новые связи и гораздо улучшить работу всего головного мозга, который отвечает за развитие психологических процессов, интеллекта. Интеллектуальное развитие ребенка напрямую зависит от того, как сформированы полушарии головного мозга, как они взаимодействуют.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений которые позволяют усилить межполушарное воздействие.

Кинезиология относится к здоровью сберегающей технологии.

Под влиянием **кинезиологических** тренировок в организме происходят положительные и динамичные структурные изменения. При этом, чем более интенсивнее нагрузка, тем более значительнее эти изменения. Данный метод позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.
на каждое **упражнение** отводится по 1 – 2 минуте;

Упражнения для развития мелкой моторики

Эти **упражнения** улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, стимулируют развитие речи.

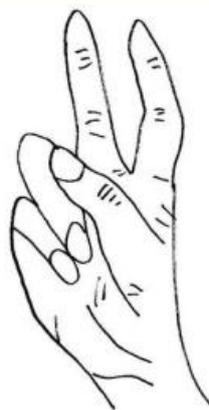
«Зайчик»

Прыгнул зайчика с крылечка. И в траве нашел колечко.

А колечко простое .Блестит ,словно золотое.

«Зайчик»

- 2-й и 3-й пальцы выпрямлены и расположены в виде буквы У,
- 1-й, 4-й и 5-й пальцы собраны в кулак.



«Кулак - ребро-ладонь»

«Кулак-ребро-ладонь»

- Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8–10 повторений моторной программы.
- Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

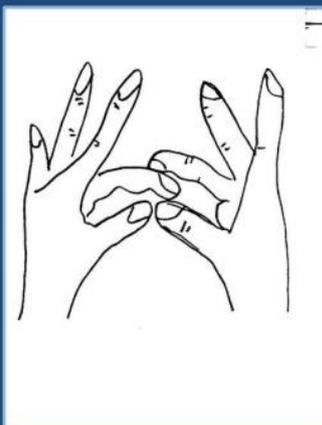


«Колечки»

Пальчики перебираем и колечки получаем.

«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 (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



Применяя простые упражнения по кинезиологии эффективно способствует сохранению и поддержанию здоровья ребенка и его развитию.....

Материал подготовила воспитатель Ильченко И.Н.

«Качели»

- - движение ладони с сомкнутыми пальцами вверх, вниз.



«Замочек»

- Все пальцы сомкнуты в кулак.
Затем:
- 1-й палец поднят вверх, остальные собраны в кулак, указательный палец выпрямлен, остальные сомкнуты в кулак.



«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 синхронизии.
- Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в управлении должны участвовать все пальцы обеих рук.



«Очки»

- 1-й и 2-й пальцы
- Соединены кольцом, остальные выпрямлены.

