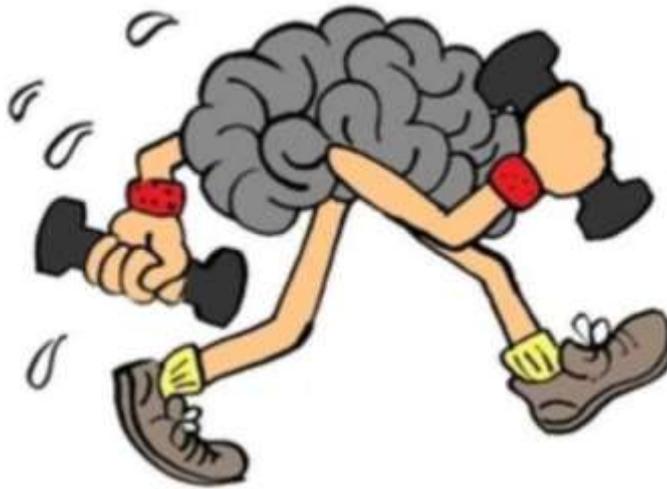


Развиваем умственные способности ребенка через кинезиологические упражнения

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Именно эти упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов интеллекта.



Упражнения позволяют:

- активизировать интеллектуальную и познавательную деятельность;
- улучшить память, внимание, речь, пространственные представления;
- развить мелкую и крупную моторику;
- облегчить процесс чтения и письма;
- снизить утомляемость, излишнее напряжение;
- повысить стрессоустойчивость организма.

Эти упражнения просты и могут выполняться в игровой форме, в доброжелательной обстановке.

- Рекомендуется проводить утром, ежедневно по 3-5 минут.
- Упражнения проводятся стоя или сидя за столами.
- От детей требуется точное, постепенное выполнение движений и приемов.
- Не забывайте хвалить своего ребенка.
- Движения должны усложняться, и частота их выполнения должна расти.

Кинезиологические упражнения

1. «Колечко».

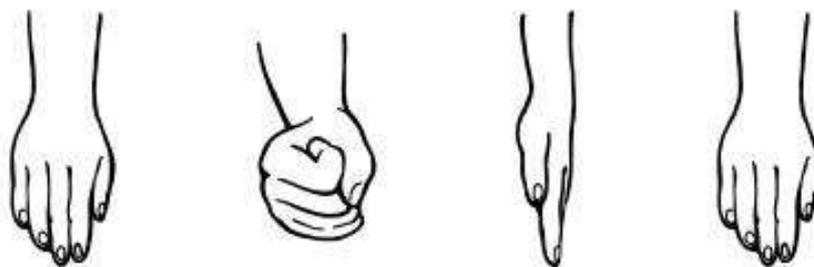
Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке - от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.



2. «Кулак – ребро - ладонь».

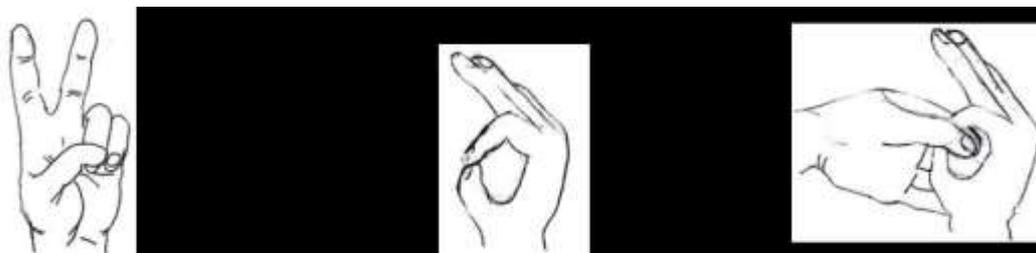
На столе, последовательно сменяя друг друга, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе.

Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.



3. «Заяц - кольцо-цепочка».

Пальцы — в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны. Большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные пальцы развести в стороны. Большой и указательный пальцы левой руки в кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой — указательный, большой — средний и т. д. В упражнении участвуют все пальчики.



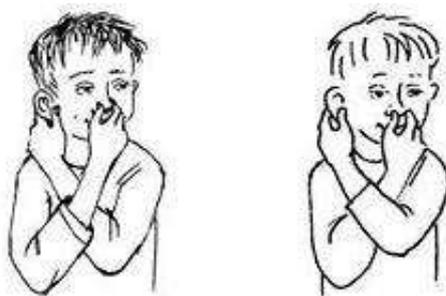
4. «Зеркальное рисование».

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 обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

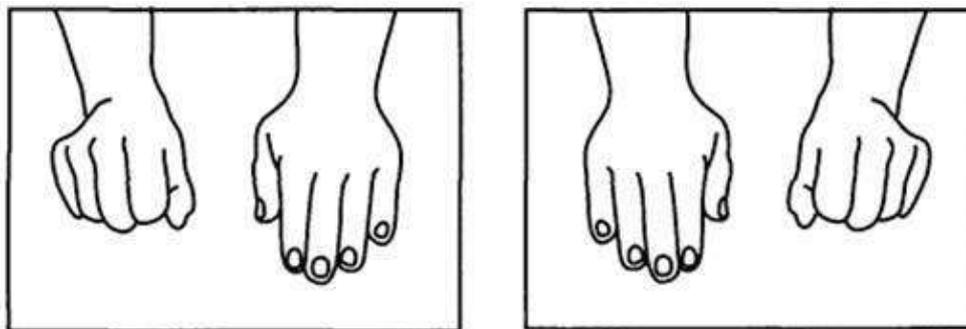


5. «Ухо – нос».

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 до наоборот».



6. «Лягушка». Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.



***Играйте и выполняйте упражнения вместе с детьми,
получайте удовольствие и пользу!***