

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад комбинированного вида № 13
города Белореченска
муниципального образования Белореченский район
(МБДОУ Д/С 13)

**«КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ»**

Учитель-дефектолог

Касаткина И.В.

2025 г.

Кинезиология- наука о развитии головного мозга через движение.

Полушария головного мозга выполняют различные психические функции.

Правое полушарие – гуманитарное, образное, творческое. Оно отвечает за тело, координацию движений, пространственное, зрительное и кинестетическое восприятие.

Левое полушарие – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ поведения.

Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Неспособность правого и левого полушарий к интеграции, полноценному взаимодействию является одной из причин нарушения функции обучения и управления своими эмоциями.

Активизировать межполушарное взаимодействие возможно с помощью кинезиологических упражнений.

При регулярном выполнении специальных перекрёстных движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга, т.е. развивается мозолистое тело. В мозге происходят положительные структурные изменения. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Упражнения желательно выполнять ежедневно в течение 6-8 недель. Они 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.

Примеры упражнений

1. «Колечко»

Плавно и как можно быстрее перебирать пальцы рук: соединять в кольцо с большим пальцем поочерёдно указательный, средний, безымянный пальцы и мизинец сначала в прямом, потом – обратном

порядке. Упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем двумя руками одновременно.

2. «Лезгинка»

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развёрнут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняются позиции правой и левой рук. Упражнение повторяют, выполняя 6-8 смен позиций, добиваясь высокой скорости смены положений.

3. «Лягушка»

Ребёнку предлагается (после демонстрации) одновременно ударять по столу двумя руками: правой, сжатой в кулак, и левой – раскрытой ладонью. Затем наоборот: левой, сжатой в кулак, а правой – раскрытой ладонью. Положение обеих рук следует менять одновременно. Упражнение выполняется ритмично в течение 3-4 повторений.

4. «Замок»

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и чётко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцам нельзя. В упражнении последовательно должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем (если занятия проводятся с группой) дети могут выполнять упражнение парами.

5. «Ухо-нос»

Ребёнку предлагают левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Затем одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук «с точностью до наоборот».

6. «Зеркальное рисование»

Перед ребёнком кладут на стол чистый лист бумаги, предлагают взять в обе руки по карандашу или фломастеру и рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения происходит расслабление глаз и рук, деятельность обеих полушарий синхронизируется, увеличивается эффективность работы всего мозга.

7. Прыжки

Выполняется на месте, одновременно двигая руками и ногами. Повторить несколько раз.

Вариант 1. Ноги вместе – руки врозь Ноги врозь – руки вместе.

Вариант 2. Ноги вместе – руки вместе. Ноги врозь – руки врозь.

Дети с ограниченными возможностями здоровья развиваются по общим законам психического развития, но имеют свои специфические особенности, обусловленные дефектом. Традиционные методы психолого-педагогического воздействия на ребенка не приносят устойчивого положительного результата, так как не устраняют первопричины нарушений. В отличие от них, метод кинезиологической коррекции направлен на механизм возникновения психофизиологических отклонений в развитии, что позволяет не только снять отдельный симптом, но и улучшить функционирование, повысить продуктивность протекания психических процессов. Поэтому укрепление межполушарного взаимодействия – важная составляющая нейропсихологической коррекции детей с различными нарушениями.

Мишель де Монтень говорил: «Мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный». Что значит «мозг, хорошо устроенный»? Это когда все отделы мозга работают слаженно, синхронно.