

Старший воспитатель МБДОУ № 207

Липовец И.Г.

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

### «Кинезиология как средство развития межполушарных связей»

Межполушарные связи у человека отвечают за координацию движений, внимание, усвоение и анализ информации, эмоциональную устойчивость. Дети с развитыми межполушарными связями не испытывают проблем в школе.

Межполушарные связи формируются до 12-15 лет. Но особое значение ученые придают возрастному периоду от 3 до 8 лет. Именно в этом возрасте закладывается интеллектуальная основа – зрительное, слуховое, кинетическое, зрительно-моторное, слухомоторное восприятие, смысловое различение звуков и многое другое.

Как известно, левое полушарие мыслит логически, отвечает за абстрактное и аналитическое мышление, за речь, память, за правую половину тела. Правое – помогает создавать новое, генерировать идеи, интегрировать. Отвечает за ориентацию в пространстве, за интуицию, за музыкальные и художественные способности, за творческое мышление, фантазию, воображение, координацию движений в пространстве, за левую половину тела.

Развитие межполушарных связей важно в жизни человека, т.к. является условием гармоничности личности.

Есть люди полушарные - можно быть математиком с хорошо развитым левым полушарием и при этом ничего не придумывать.

А можно быть креативным, сыпать идеями и ни одну из них не реализовать из-за непоследовательности своих действий.

Очень часто слабость межполушарных связей вызвана отсутствием в жизни ребенка игр и навыков по возрасту.

Для развития межполушарных связей

влияют кинезиологические упражнения. Основная задача кинезиологии — избавить человека от внутренних блоков и зажимов, влияющих на психическое и физическое здоровье организма.

### ***Что бывает, если межполушарное взаимодействие не сформировано?***

Происходит неправильная обработка информации и у ребенка возникают сложности в обучении:

- инфантильность;
- отсутствие познавательной мотивации;
- задержка умственного развития;

- поведенческие нарушения;
- моторная неловкость;
- логопедические отклонения (речевые нарушения, зеркальное написание букв и цифр).

Кинезиологию называют гимнастикой для ума, потому что эти упражнения активизируют умственную деятельность. Специальные «кинезиологические упражнения», которые могут быть применены для успешного развития и обучения как ребенка, так и взрослого, способствуют развитию межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия.. Начинать необходимо с простейших упражнений в медленном темпе. По мере усвоения навыка темп выполнения ускоряется, а сложность увеличивается.

В возрасте 3-7 лет используют следующие упражнения, которые можно превратить в игру. Все **упражнения очень простые**, поэтому их можно выполнять в любом месте и в любое удобное время.

3. Заниматься ежедневно.
4. Занятия должны быть оформлены в виде **игры**.
5. Продолжительность занятий от 5 до 20 минут.
6. Одно **упражнение** не должно занимать более 2 минут.
7. Внутри комплекса **упражнения** можно как угодно менять местами.

### **Кинезиологические упражнения**

(упражнения основаны на переходе из одной позиции в другую)

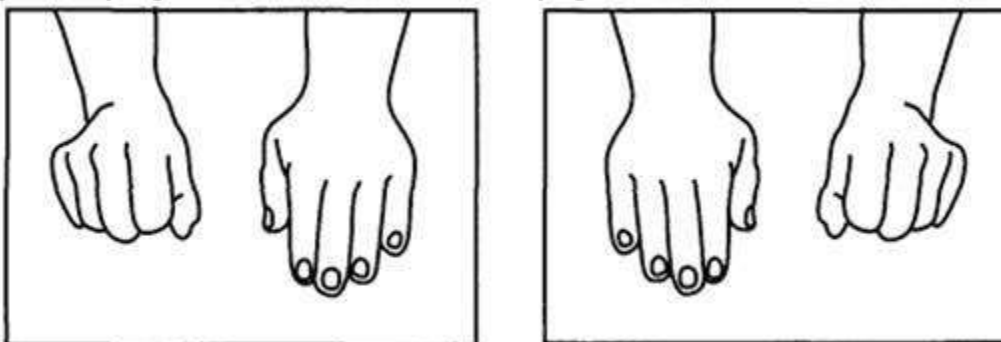
#### **«Кулачки – ладошки»**

Ладони лежат на столе, тыльной стороной вверх, ритмично сжимаем ладони в кулаки, разжимаем (ладони), сжимаем, разжимаем.

Усложнение:

- одна рука-кулак, вторая- ладонь, одновременно меняем- первая –ладонь, вторая кулак, ритмично одновременно меняем положение, доводя до автоматизма;

- ладонь, ладонь, кулак, кулак. Ладони превращаем в кулаки не одновременно, а поочередно, ритмично, доводя до автоматизма. Вначале образец взрослого необходим, затем постепенно пытаемся предложить ребенку продолжить выполнение упражнения самостоятельно.

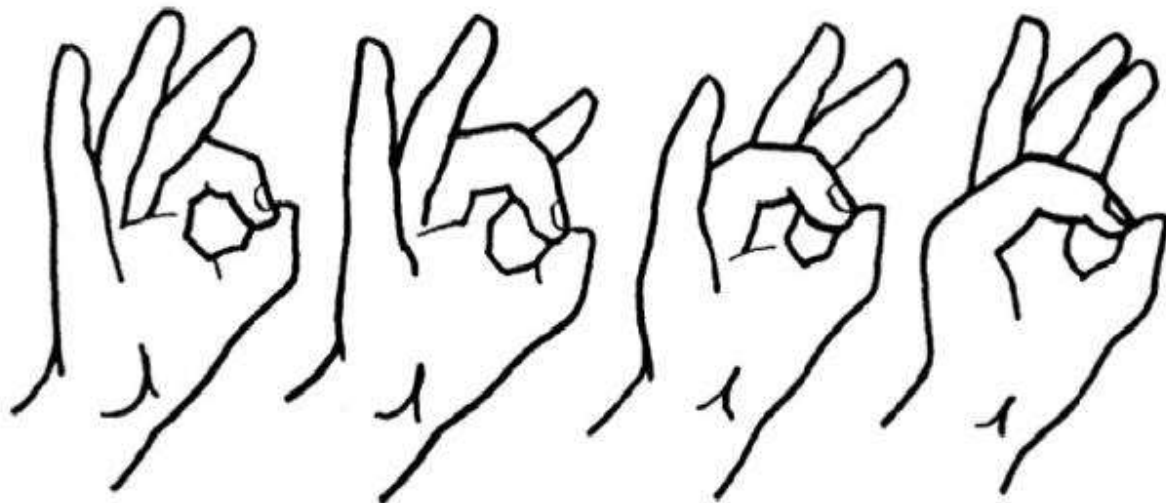


#### **«Кулачки – ладошки в воздухе»**

Упражнение по типу предыдущего, но обе руки расположены вертикально и движения происходят- удерживая руки на весу.

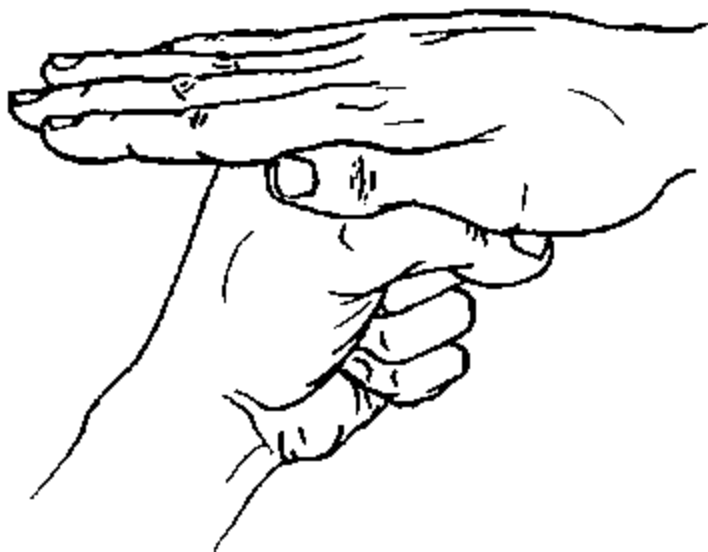
**«Кулак – кольцо»**

Одновременно двумя руками руки совершают следующие действия: кулак- кольцо (большой и указательный пальцы), кулак-кольцо (большой и средний пальцы), кулак- кольцо (большой и безымянный пальцы), кулак- кольцо (большой палец и мизинец), затем в обратном направлении. 10



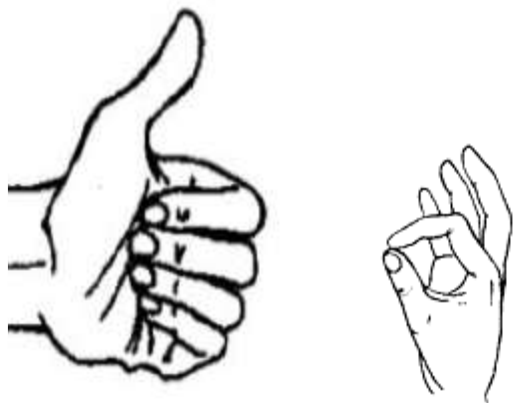
### «Кастрюлька – крышечка»

Одна рука в кулаке вертикально («кастрюлька»), другая - «крышечка» - ложится на кастрюльку, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот». Действия четкие, ритмичные, доводим до автоматизма.



### «Лайк – кольцо»

Одна рука – в кулаке, большой палец вверх (лайк), вторая рука - кольцо из большого и указательного пальца, хлопок, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».



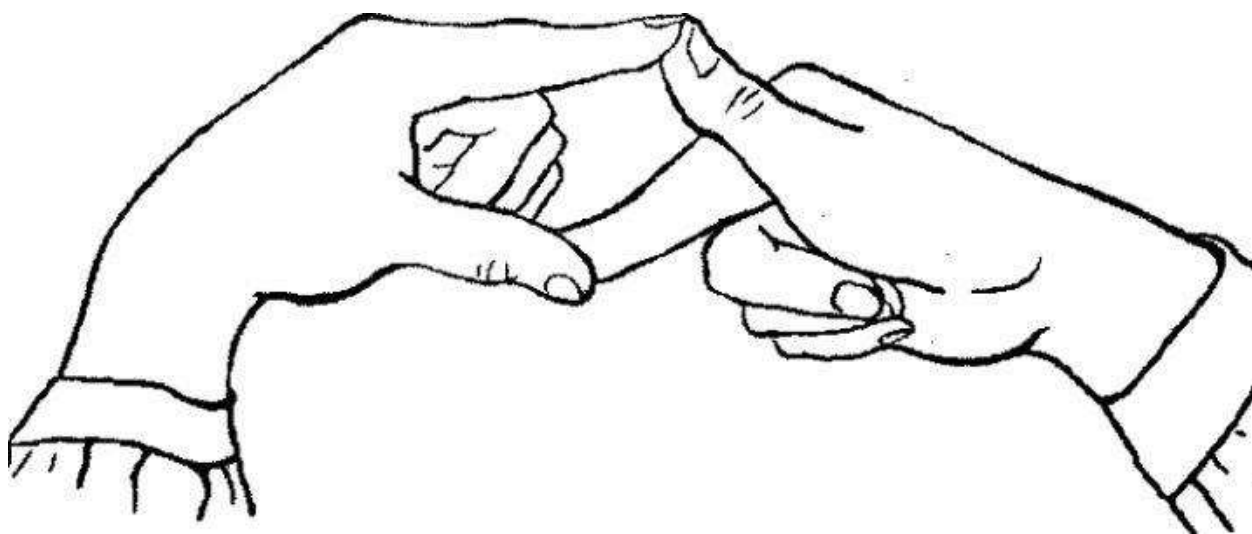
### «Зайчик – кольцо»

На одной руке пальцы в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны. На второй руке кольцо из большого и указательного пальца. Хлопок, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».



### «Лесенка»

Для этого упражнения нужны большой и указательный пальцы на обеих руках. Соединяем большой палец с указательным (кончиками), затем вторые пары соединяем, а первые разъединяем, получается, как будто пальцы шагают по ступенькам. 11



### «Два пальца»

На одной руке показываем мизинец, на другой указательный палец, хлопок, меняем положение рук, теперь на одной руке указательный палец, на другой мизинец.

### «Яблочко и червячок»

Рука в кулаке (яблоко), большой палец вверх – это червячок, червячок то спрятался в яблоко (убираем палец в кулак), то показался (достаем). Вначале ребенок делает одновременно на обеих руках- червячки спрятались, показались. Затем поочередно- на одной руке спрятался, на другой показался. Усложняем через добавление хлопка.

### «Блинчики»

Ладони лежат на столе. Одна ладонь лежит тыльной стороной вверх. Начинаем «переворачивать блинчики»- одновременно меняем положение рук. Усложнение- на счет 3- блинчик заворачиваем- превращаем в кулачок.

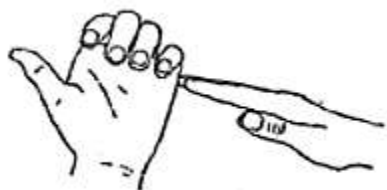
### «Домик»

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки и наоборот. Отрабатывать эти же действия на каждой паре пальцев отдельно.



### «Лезгинка»

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак **разверните пальцами к себе**. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. 12



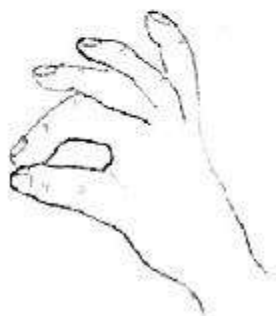
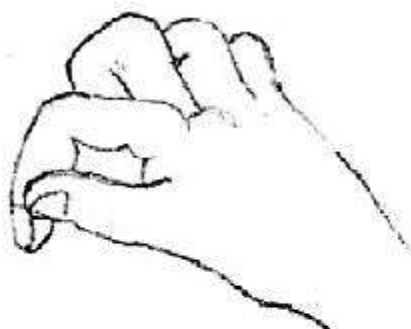
### «Дом – ёжик – замок»

Дом – пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить, ёжик – поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой руки, замок – ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.



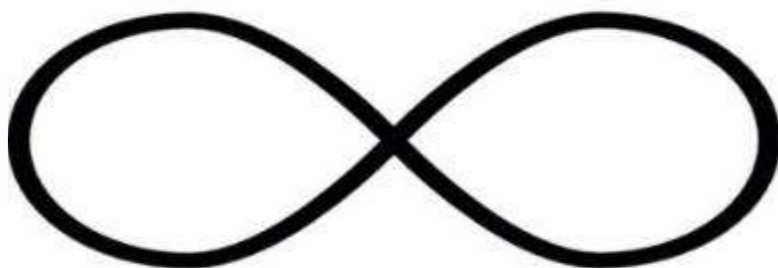
### «Гусь-курица-петух»

Гусь – ладонь согнуть под прямым углом, пальцы вытянуть и прижать друг к другу, указательный палец согнут и опирается на большой; курочка – ладонь немного согнуть, указательный палец упирается в большой, остальные пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении; петух – ладонь поднять вверх, указательный палец опирается на большой, остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх – это «гребешок».



### **«Ленивые восьмерки»**

Начертить в воздухе знак бесконечности сначала левой рукой, затем правой рукой (ладони в кулак, из кулака вверх большой палец), затем двумя руками одновременно (глаза следят за большими пальцами рук). 13



### **Упражнения для развития крупной моторики «Ухо – нос»**

Правая рука касается кончика носа, левая – мочки правого уха.

Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, затем поменять положение рук.

### **«Ножницы»**

Перекрестные движения руками перед собой, меняя правую и левую руки.

### **«Колено – локоть»**

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

### **«Перекрестная ходьба»**

Медленная перекрестная ходьба, при выполнении которой дети попеременно касаются правым локтем левого колена и левым локтем – правого с обязательной фиксацией положения «локоть – колено». Как варианты: пальцы обеих рук смыкаются



### **«Цепочка»**

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Как показывает практика, на отработку каждого упражнения нужно не более двух-трех дней. Это сначала кажется, что это невозможно, но потом координируются и развиваются межполушарные связи, и вы уже начинаете удивлять других выполнением данных упражнений. Делайте упражнения вместе с детьми. Это весело и полезно.

### **Список использованной литературы**

1. Афонькин С. Ю., Рузина М. С. Страна пальчиковых игр. - СПб., 1997.
2. Безруких М. В. Леворукий ребенок в школе и дома. - Екатеринбург, 1998.
3. Белая А. Е., Мирясова В. И. Пальчиковые игры. - М., 1999.
4. Любимова В. «Кинезиология, или природная мудрость тела», «Невский проспект». - Санкт - Петербург, 2005.
5. Межполушарное взаимодействие: хрестоматия под ред. Семенович А. В., Ковязиной М. С. – М.: Генезис, 2018.
6. Таштандинова Ю. П. Кинезиологические методы в коррекции обучения и оздоровлении дошкольников и младших школьников // Молодой ученый. — 2016. — №24. — С. 523-526. — URL <https://moluch.ru/archive/128/35542/>
7. Шанина Т. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие. - М., 1999.