

Рекомендации родителям

Успешное обучение и развитие ребенка без стресса

Кинезиологические упражнения

Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения. Мозг, как всем известно, состоит из двух полушарий. Левое полушарие отвечает за восприятие информации через слух, постановку целей, построение алгоритмов решений. Это полушарие математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое. Правое полушарие отвечает за координацию движений, осознание себя в пространстве, кинестетические (двигательные) ощущения. Это полушарие творчества, образного мышления, гуманитарных аспектов.

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Межполушарное взаимодействие необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта

Школа – особенно в первые недели и месяцы обучения – является крупным источником стресса для детей. Во время стресса происходит нарушение межполушарного взаимодействия и, соответственно, нарушение скоординированной работы двух полушарий. Это является основной причиной «забывания» информации на проверках и экзаменах.

Следовательно, одним из основных условий высокой стрессоустойчивости ребенка и успешной адаптации ребенка к стрессовому обучению является полноценное развитие межполушарного взаимодействия в дошкольном возрасте.

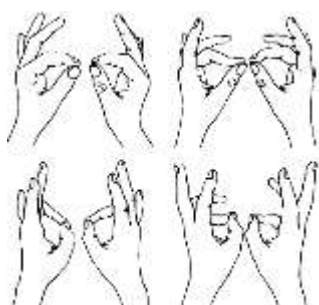
Представленные кинезиологические упражнения в игровой форме, через движение и игру помогают скоординировать работу полушарий мозга ребенка.

Кинезиологические упражнения для развития межполушарного взаимодействия

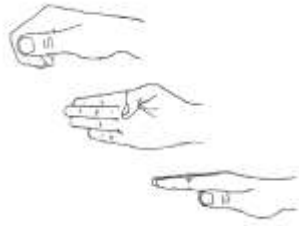
Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение.

Кинезиологические упражнения помогают улучшить межполушарное взаимодействие, повышают *стрессоустойчивость*, *синхронизируют работу полушарий*, *улучшают мыслительную деятельность*, способствуют улучшению *памяти и внимания*, *облегчают процесс чтения и письма*.

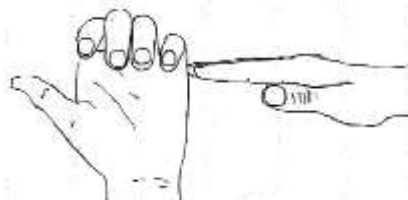
1. **«Колечко»**. Цель: *развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела)*. Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале движения выполняются каждой рукой отдельно, затем вместе.



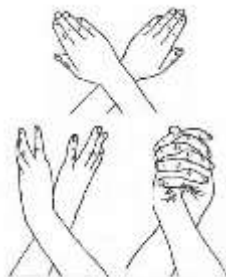
2. **«Кулак-ребро-ладонь»**. Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет движения вместе со взрослым, затем по памяти в течение 8-10 повторений. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении взрослый предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



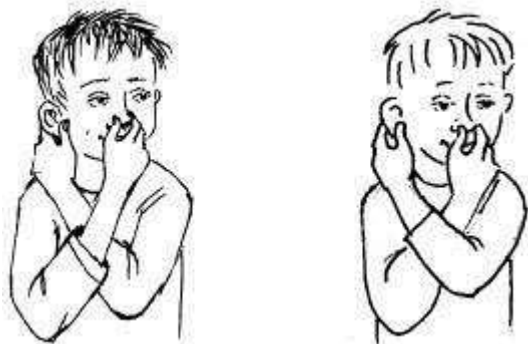
3. **«Лезгинка».** Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.



4. **«Лягушка».** Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.
5. **«Замок».** Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет взрослый. Палец должен двигаться точно и четко. Нежелательно допускать движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



6. **«Ухо-нос».** Ребенку предлагают левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».



7. **«Зеркальное рисование».** Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Необходимо 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.

Пальчиковая гимнастика

Еще один вид упражнений — **пальчиковая гимнастика**. Она стимулирует детскую речь благодаря одновременной работе пальчиков и проговариванию стихотворных текстов.

Друзья

Раз, два, три, четыре. *Левая рука в кулаке, правая ладошкой.*
Поиграть друзья решили. *Ритмичные удары по столу со сменой рук.*
Хлоп, хлоп. Тук, тук. *Два хлопка по столу ладошками. Два удара кулачками.*
Я твой друг, и ты мой друг. *Снова удары по столу со сменой рук.*

Волнушки

На полянке, на опушке *Попеременно изображают грибок из кулачка и ладошки со сменой рук.*
Хоровод ведут волнушки. *Левая рука в кулаке, правая ладошкой*
Вот смешные! Даже летом *Ритмичные удары со сменой рук.*
Ходят в розовых беретах.

Пельмешки

Для Маришки и Олежки *Ладони лежат на столе. Одна — тыльной стороной вверх.*

Будем делать мы пельмешки. *Ритмично меняют положение ладоней.*
Вкусные и сытные. *Левая рука в кулаке, правая ладошкой*
Очень аппетитные! *Ритмичные удары по столу со сменой рук.*

Прянички

Для Ильи и Анечки *Обеими руками делают упражнение «Кулак — ребро — ладонь» на каждую строку, постепенно увеличивая темп*
Испечем мы прянички.
Прянички с начинкою,
С джемом и малинкою.

Белка

Сидит белка на тележке, *Левая рука в кулаке, правая с раскрытой ладошкой.*
Громко щелкает орешки. *Ритмичные удары по столу со сменой рук.*
Раз, два, три, четыре. *Смыкают в колечко большие пальцы обеих рук*
Посчитать мы их решили. *поочередно с каждым пальчиком.*

Эти методы могут быть использованы во время занятия, прогулки, в свободной деятельности, они достаточно просты в исполнении. Занятия могут выполняться ежедневно, но без принуждения. Регулярность проведения кинезиологических игр и упражнений, движений — это залог быстрого достижения положительного результата в развитии и обучении ребенка.

Желаем Вам здоровья и удачи!

Рекомендации подготовила
воспитатель старшей группы
Золотова Юлия Евгеньевна