

Кинезиологические упражнения для развития ума

В ходе систематического использования кинезиологических упражнений у ребенка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания, наблюдается значительный прогресс в управлении своими эмоциями.

На логопедических занятиях в детском саду мы регулярно выполняем кинезиологические упражнения в начале занятия. Это заметно повышает умственную активность и работоспособность детей, а значит и эффективность коррекционной работы.

Упражнения достаточно просты, но интересны. Дети выполняют их с большим удовольствием. Предлагаю и родителям использовать эти упражнения для развития умственных способностей своих детей.

Примерный комплекс кинезиологических упражнений.

«Уши»

Расправить и растянуть внешний край каждого уха одноименной рукой в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха (пять раз). Помассировать ушную раковину.

«Колечко»

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

«Кулак-ребро-ладонь»

Четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладони вверх, ладони вниз,

А теперь их на бочок и зажали в кулачок.

«Ухо – нос – хлопок»

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».



«Лягушки»

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук, отрывая руки от стола. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

Две весёлые лягушки

Ни минутки не сидят

Ловко прыгают подружки,

Только брызги вверх летят.

«Симметричные рисунки»

Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т.д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время «рисования» на свою руку).

«Горизонтальная восьмерка»

Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза – сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками.

«Зеркальное рисование»:

- Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки (квадраты, треугольники, горизонтальные линии), буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.