

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребенка – детский сад №118 «Золотой ключик»

Консультация для родителей
«КИНЕЗИОЛОГИЯ - гимнастика для мозга»

Подготовила:
Учитель – логопед
Титкова Анастасия Петровна

г. Краснодар 2026г

Консультация для родителей

«КИНЕЗИОЛОГИЯ - гимнастика для мозга»

*Ум ребенка находится
На его пальцах.*
(В. А. Сухомлинский)

*Рука является вышедшим
наружу головным мозгом.*
(Кант)

Головной мозг человека выполняет ряд важных функций и представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий левого и правого.

По исследованиям физиологов:

Правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное, зрительное и кинестетическое восприятие (восприятие на ощупь).

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

КИНЕЗИОЛОГИЯ – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих создать новые нейронные сети и активизировать межполушарное взаимодействие.

Основная цель:

Развитие межполушарного воздействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Задачи развития межполушарной специализации:

- синхронизация работы полушарий;
- развитие мелкой моторики;
- развитие способностей;
- развитие памяти, внимания, речи;
- развитие мышления

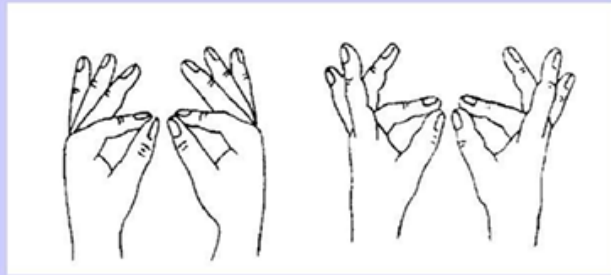
КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение «Колечки» («Пальчики здороваются»)

(Способствуют развитию межполушарного взаимодействия, внимания, мелкой моторики рук.)

Поочередно соединять в кольцо с большим пальцем, начиная с указательного, затем средний, безымянный, мизинец. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем двумя руками одновременно.

Упражнение «Колечко»



Упражнение «Ухо-нос», «Ухо-нос- хлопок»

(Улучшает мыслительную деятельность, способствует самоконтролю, произвольности деятельности, повышает стрессоустойчивость)

Правая рука – держаться за кончик носа, крестиком левая рука - взяться за мочку правого уха. По команде одновременно поменять положение рук наоборот, затем усложняем упражнение - хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

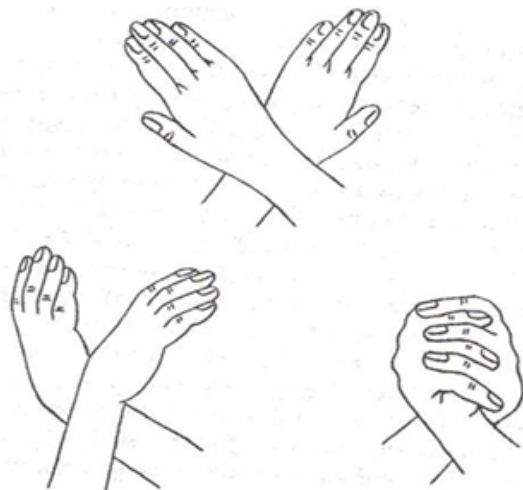
Упражнение «Ухо-нос»



Упражнение «Змейка»

(Улучшает мыслительную деятельность, синхронизирует работу полушарий мозга, развивает внимание)

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. 1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся взрослый. 2 вариант: точно и четко двигать пальцем, который называет взрослый. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.



Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»

(Данное упражнение синхронизирует работу полушарий мозга, улучшает мыслительную деятельность, способствует повышению внимания, активизации процессов чтения и письма.)

Чередование трёх положений руки на плоскости стола. Ладонь, сжатая в кулак на плоскости, ладонь ребром на плоскости стола, прямая ладонь на плоскости стола и т. д. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Выполнение команды (кулак - ребро - ладонь).

Кулак - ребро - ладонь



Упражнение «Слон»

(Данное упражнение стимулирует внутреннюю речь и творческое мышление. Улучшает навыки слушания, речи, чтения и письма. Способствует улучшению внимания и памяти.)

Упражнение выполняется стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты и расслаблены. Левое ухо прижать к левому плечу так, чтобы можно было между ними держать лист бумаги. Левую руку вытянуть вперёд, как хобот и рисовать ею горизонтальную ленивую восьмёрку против часовой стрелки, начиная от зрительного поля вверх, глаза следят за движением кончиками пальцев. Упражнение выполнять медленно 3-5 раз каждой рукой.



Упражнение «Лезгинка»

(Способствует снятию мышечного напряжения, улучшает внимание, самоконтроль)

Левую руку согнуть в кулак, большой палец в сторону, развернуть кулак пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью вниз, в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. По команде одновременно поменять положение рук. Повторить 6-8 раз.

