**Консультация для родителей**

**«Кинезиологические упражнения»**

**Кинезиологические упражнения** – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Они **развивают мозолистое тело**, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

**Упражнения** необходимо проводить ежедневно. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры с пяти лет даем комплекс пальчиковых **кинезиологических упражнений,** состоящих из трех положений рук последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти. **Упражнение** выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами (“гусь-курица-петух”, произносимыми вслух или про себя.

На **развитие** головного мозга еще влияют растяжки, глазодвигательные **упражнения**, телесные **упражнения, упражнения для развития моторики, упражнения на релаксацию.**

Растяжки нормализуют гипертонус *(неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение)* и гипотонус *(неконтролируемая мышечная вялость)*.

Дыхательные **упражнения** улучшают ритмику организма, **развивают самоконтроль и произвольность**.

Глазодвигательные **упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка **развивают** межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

При выполнении телесных движений **развивается** межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.

**Упражнения** для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

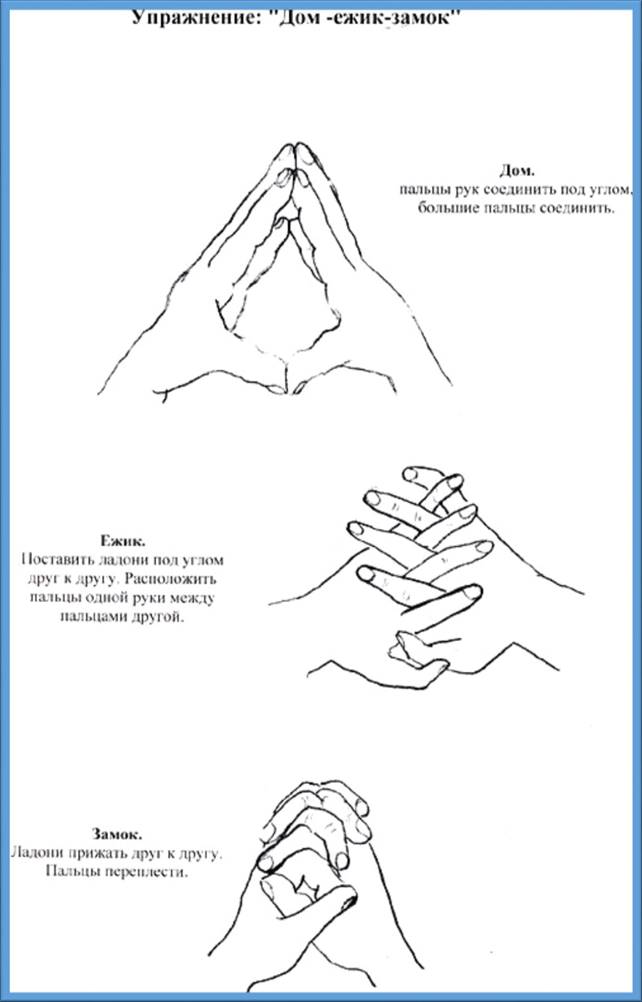
Примеры **кинезиологичеких упражнений**.

1. **“Домик”**

Мы построим крепкий дом,

Жить все вместе будем в нем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев. *(10 раз)*



2. “**Ладошка”**

С силой на **ладошку давим**,

Сильной стать ее заставим.

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки. *(10 раз)*

3. **“Лезгинка”**

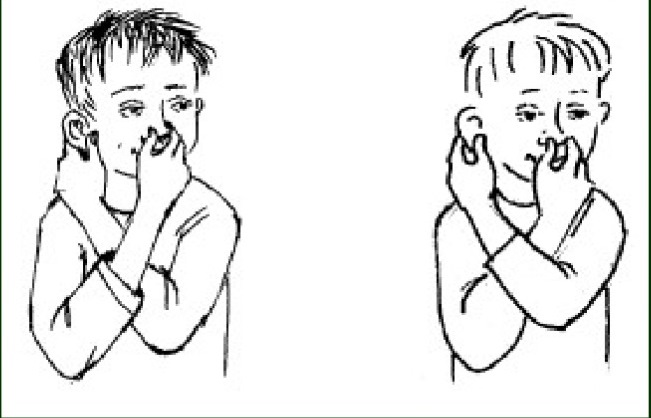
Любим ручками играть

И лезгинку танцевать.

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак **развернут пальцами к себе**. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

4. **"Ухо-нос"**

Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.



5. **"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).

6. **"Горизонтальная восьмерка"**

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

7. **"Ожерелье"**

Ожерелье мы составим,

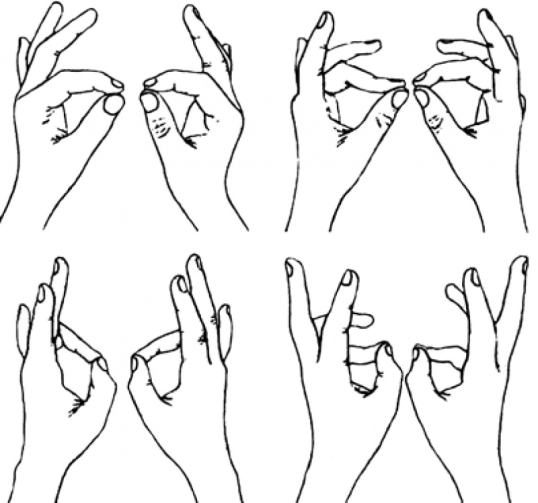
Маме мы его подарим.

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.

8**.«Колечко»**

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем последовательно: указательный, средний, безымянный, мизинец. **Упражнение** выполняется в прямом порядке- от указательного пальца к мизинцу и в обратном – от мизинца к указательному пальцу. В начале движения выполняется по поочередно каждой рукой, затем двумя одновременно.



9**.«Кулак-ребро-ладонь»**

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом -левой, затем -двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды *(кулак -ребро-ладонь)*

