Кинезиология-наука о движении,

Образовательная кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение В 1970 г. Полл Деннисон и Гейл Деннисон разработали программу упражнений «Гимнастика мозга». Эти интегрирующие упражнения пробуждают систему «интеллект-тело» и приводят ее в готовность к обучению.

(Программа была составлена для не успешных детей. Через год успеваемость детей повысилась на 50%)

Благодаря упражнениям происходит:

- Гармоничное развитие взаимодействий и межполушарных связей головного мозга
- Синхронизация деятельности правого и левого полушарий
- Развитие восприятия и памяти
- Улучшение внимания и мышления
- Устранение дислексии и нарушений в работе вестибулярного аппарата
- Развитие речи и позитивного мышления
- Повышение стрессоустойчивости и творческого потенциала

Упражнения выполняются каждый день, 10-15 минут

Упражнения для развития речи и мелкой моторики:

- **Колечко**. В быстром темпе соединить большой палец с указательным, а затем с другими пальчиками по порядку. На обратном пути ребенок должен свести вместе сначала большой палец с мизинцем и осуществить процедуру в противоположном порядке. (упражнение выполняют на двух руках одновременно)
- **Лезгинка**. Пальцы правой руки сжаты в кулак, большой палец отставлен в сторону. Ладошка левой руки располагается перпендикулярно ребру правой ладошки. Указательный палец левой руки упирается в правую ладонь в области мизинца. Повторите такую же позицию, но со сменой рук, а затем вернитесь в исходное положение. Проделайте упражнение не менее 8 раз
- **Зеркальное рисование.** На листе бумаги нарисовать геометрическую фигуру (треугольник, ромб, квадрат, знак бесконечности) двумя руками сразу. По такому же принципу можно рисовать буквы алфавита.
- **Кошечка.** Кисти рук расположены на столе. Правая ладонь сжата в кулак, левая раскрыта. Последовательно менять положения руки (в начале одной рукой, затем одновременно двумя)
- **Ухо-нос. Л**евой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.
- **Кулак - ребро – ладонь. П**оследовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь на плоскости стола (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).
- **Ладушки-оладушки. П**равая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»
- **Горизонтальная восьмерка.** Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку.

МБДОУ «Детский сад №310 Снегири»

памятка

«Образовательная кинезиология в помощь воспитателю»

составитель педагог-психолог
Емельянова С.С.