

8.«Перекрёстное марширование». Сделайте 6 пар перекрёстных движений, маршируя на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот.

9.«Робот». Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

Глазодвигательные упражнения

10.«Горизонтальная восемерка». Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восемерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком

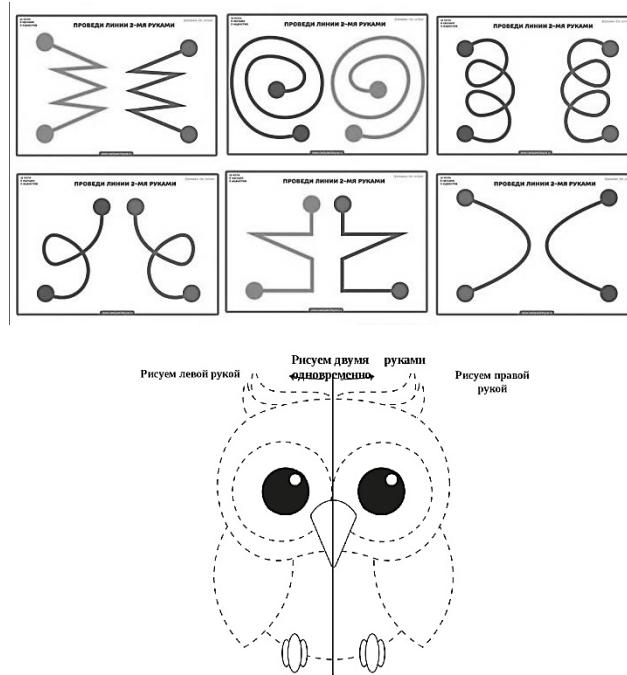
11.«Глаз – путешественник»Развесить в разных углах и по стенам комнаты различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный воспитателем.

12.«Глазки»

Нарисуем большой круг
И осмотрим все вокруг.

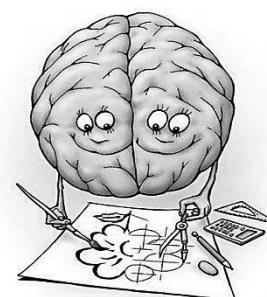
Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, врача их по кругу (из стороны в сторону).

Зеркальное рисование.
Это рисование двумя руками одновременно.

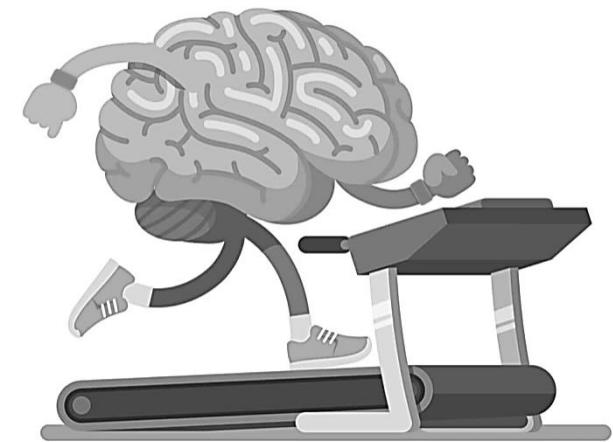


Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон.

Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.



**Консультационный центр
«Помощь – это просто!»
МБДОУ № 63**



**Мастер класс
«Кинезиология – зарядка для ума»
(кинезиологические упражнения)**

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. **Для чего можно использовать подобную методику?**

1. Гармоничного развития взаимодействий и связей между полушариями мозга;
2. Синхронизации деятельности правого и левого полушарий;
3. Лучшего развития восприятия и памяти;
4. Устранения проблем с концентрацией внимания и мышлением;
5. Ликвидации дислексии и нарушений в работе вестибулярного аппарата;
6. Развития речи и позитивного мышления;
7. Повышения стрессоустойчивости и раскрытия творческого потенциала.

Упражнения необходимо проводить ежедневно в течение шести-восьми недель по 15-20 минут в день.

Для постепенного усложнения упражнений, можно использовать ускорение темпа выполнения;

Упражнения для разностороннего развития детей

Упражнение для развития мелкой моторики

1. «Колечко». Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного

пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2. «Кулак—ребро—ладонь». Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений – по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами („кулак – ребро – ладонь“), произнося их вслух.

*Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь),
Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).*

3.«Кулак — ладонь» Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. Движения по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатия-разжатия производились попеременно, не соскальзывая на одновременные.

*Вот ладошка, вот кулак.
Всё быстрей делай так.*

4. «Оладушки». Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая – на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая – ладонью вверх, левая – ладонью вниз. По мере усвоения – движения ускорять.

*Мы играли в ладушки – жарили оладушки.
Так пожарим, повернем – и опять играть начнем.*

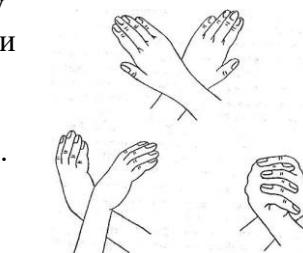
5. «Лезгинка». Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном

положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений



6. «Замок». Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко.

Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении последовательно должны участвовать все пальцы обеих рук.



Телесные упражнения

7. «Ухо—нос». Левой рукой возмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот»

