



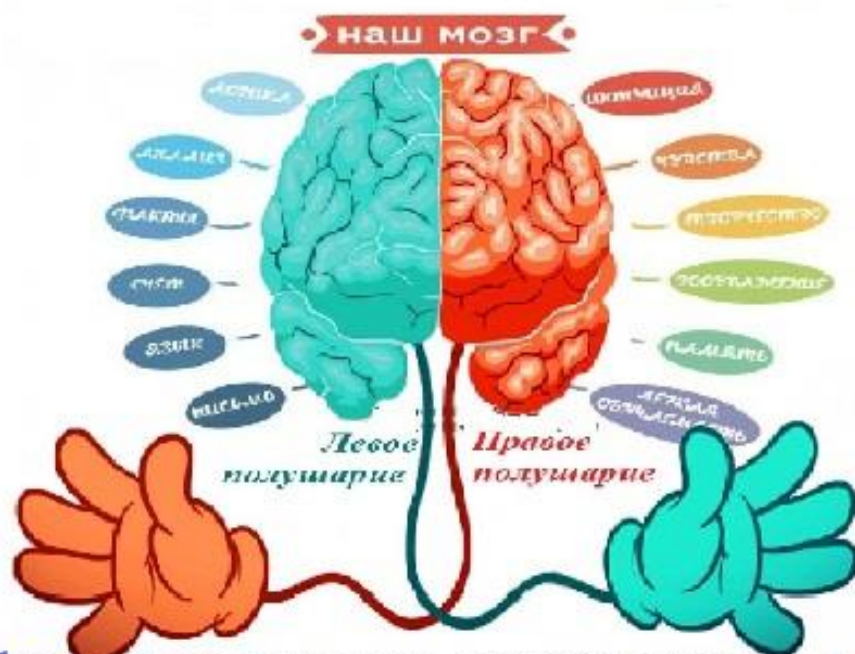
Памятка для родителей

*"Кинезиологические
упражнения"*



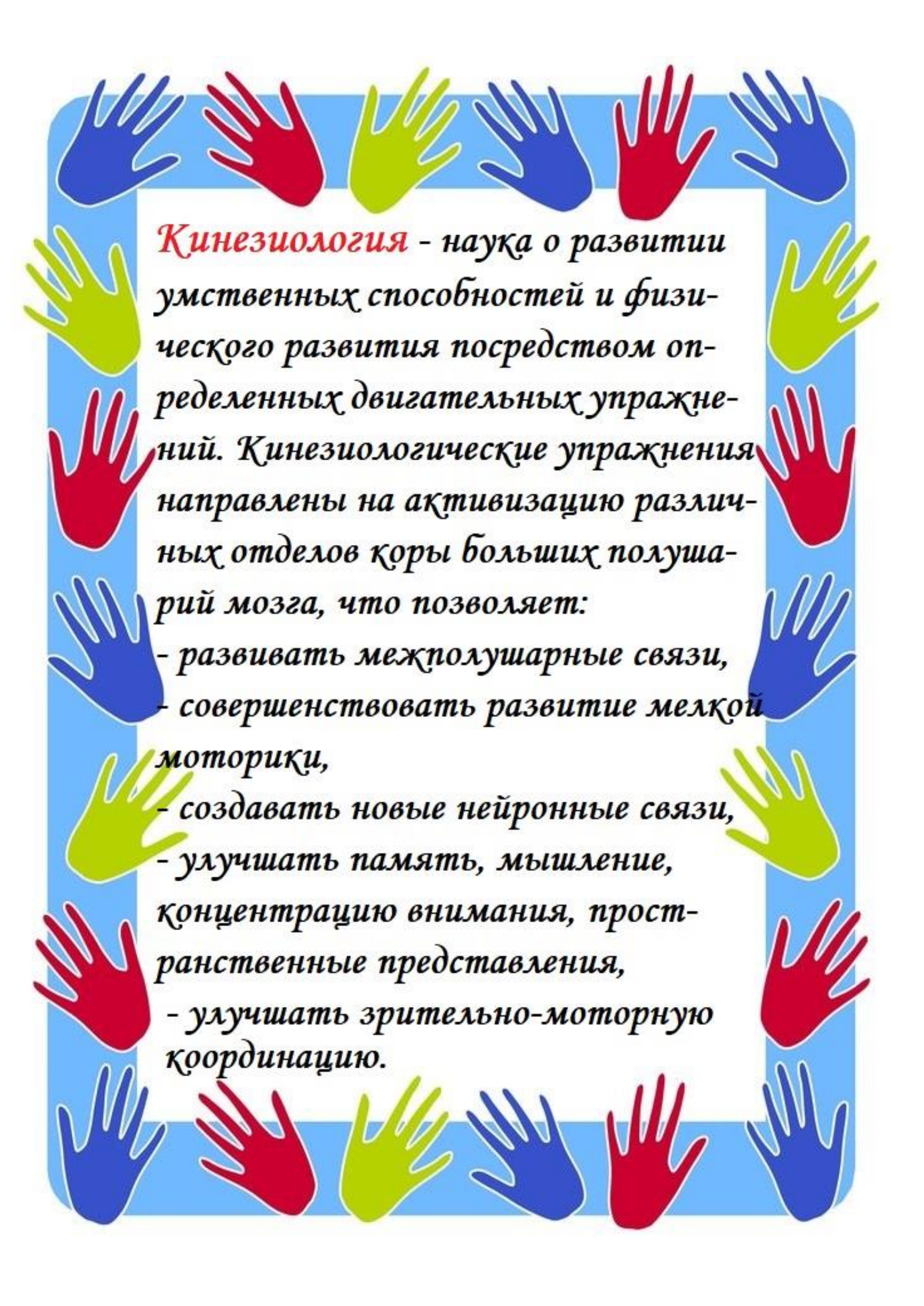
Учитель-логопед Зоидзе Е.А.

Наш мозг имеет два полушария.



Левое полушарие отвечает за восприятие информации через слух, построение алгоритмов решений. Это полушарие знаковое, речевое, логическое, аналитическое.

Правое отвечает за координацию движений, кинестетические ощущения. Это полушарие творчества, образного мышления.



Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического развития посредством определенных двигательных упражнений. Кинезиологические упражнения направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий мозга, что позволяет:

- развивать межполушарные связи,
- совершенствовать развитие мелкой моторики,
- создавать новые нейронные связи,
- улучшать память, мышление, концентрацию внимания, пространственные представления,
- улучшать зрительно-моторную координацию.

A decorative border of colorful hands (blue, red, green) surrounds the text. The hands are arranged in a circular pattern, with some pointing towards the center and others pointing outwards. The colors are blue, red, and green, and the hands are stylized with white outlines.

Рекомендации по выполнению кинезиологических упражнений

- занятия можно проводить в любое время,*
- систематичность выполнения,*
- постепенное увеличение темпа и сложности,*
- требуется точное выполнение движений и приемов,*
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом,*
- продолжительность занятия зависит от возраста и может составлять от 5 до 10 минут в день,*
- упражнения можно проводить в любом порядке,*
- речь используется в начале в виде помощи, затем упражнение выполняется молча.*

Кинезиологические упражнения



"УХО-НОС" *Левой рукой взять за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук наоборот.*

"КОЛЕЧКИ" *Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем. Пробы выполняются в прямом и в обратном порядке.*

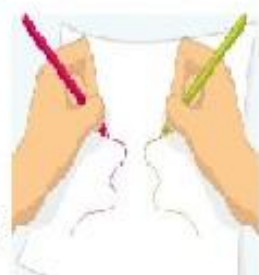


"КУЛАК-РЕБРО-ЛАДОНЫ" *При положении руки на плоскости стола последовательно сменяют друг друга.*



"ЗЕРКАЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ"

Начинаем с рисования линий и точек. Потом можно учить рисовать круги, овалы, волнистые линии.




"ЛЕЗВИНКА" Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться мизинцем левой. Затем сменить положение на противоположное.



"ЗМЕЙКА"

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя.

A decorative border of colorful hands (blue, red, green) surrounds the text. The hands are arranged in a circular pattern around the central text and illustrations.

Кинезиология - это не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Вам нужно освоить каждое упражнение самостоятельно, понять, какие ощущения вызывает оно, какой результат дает.



Под влиянием кинезиологических тренировок у ребенка улучшается память, внимание, речь, пространственные представления, мелкая и крупная моторика, снижается утомляемость. Занятия дают не только быстрый, но и накапливающийся эффект.

ЖЕЛАЮ ВАМ УДАЧИ И УСПЕХОВ!