

одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

**4. «Зеркальное рисование».** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

**5. «Ухо—нос».**левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

**6. «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, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

**7. «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 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.

## *Литература, которая поможет:*

**1. Семенович А. В.** *«Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте»: Учебное пособие для высших учебных заведений.* – М., 2002.

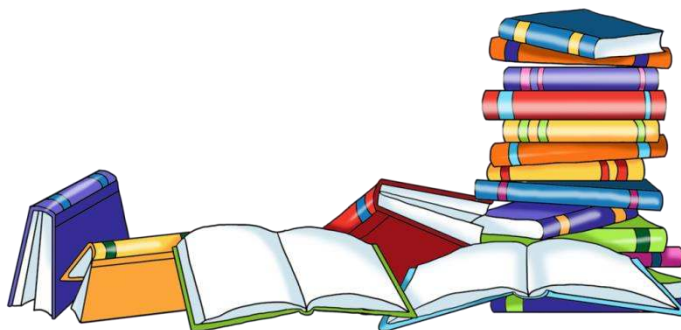


**2. Шанина Г. Е.** *«Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков.»* М., ВНИИФК, 1999.

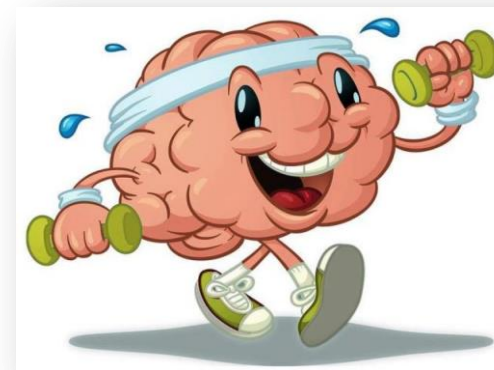
**3. Ханнафорд. К.** *«Мудрое движение, или мы учимся не только головой».* М., «Восхождение», 1998.

**4. Инна Светлова.** *«Развиваем мелкую моторику и координацию движения рук».* Москва-2003г.

**5. Г.А.Лобина, О.В.Желонкина.** *Рука развивает мозг (Дошкольное воспитание №1 2004).*



## **ПРОЕКТ «РАЗВИВАЕМСЯ ИГРАЯ»**



### **«ГИМНАСТИКА МОЗГА – КЛЮЧ К РАЗВИТИЮ СПОСОБНОСТЕЙ РЕБЁНКА»**



**Материал подготовили:  
старший воспитатель  
Банцова Е.В  
МБДОУ «ДСКВ № 82»**

## **КИНЕЗИОЛОГИЯ НАУКА О РАЗВИТИИ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕРЕЗ ОПРЕДЕЛЁННЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

*Кинезиология направлена на решение задач интеллектуального развития и оздоровления детей.*

### **Цели:**

- ✦ развитие межполушарной специализации;
- ✦ развитие межполушарного взаимодействия;
- ✦ синхронизация работы полушарий;
- ✦ развитие мелкой моторики;
- ✦ развитие способностей;
- ✦ развитие памяти, внимания, речи;
- ✦ развитие мышления;
- ✦ устранение дислексии.

### **Виды кинезиологических упражнений:**

- ❖ **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 произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.
- ❖ **Упражнения для релаксации** способствуют расслаблению, снятию напряжения.

### **ДЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ УСЛОВИЯ:**

- С начала детей с раннего возраста учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному.
- Занятия проводятся утром;
- Занятия проводятся ежедневно, без пропусков;
- Занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- От детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- Упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- Упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;

- Длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

*Комплекс кинезиологических упражнений - это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие*

### **КОМПЛЕКС № 1**

**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».** Ребенку показывают 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. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

**3. «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

