Консультация для родителей «Гимнастика для мозга».

Кинезиология или ***гимнастика для мозга*** - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА - КЛЮЧ К РАЗВИТИЮ СПОСОБНОСТЕЙ РЕБЁНКА.

Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения.

Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий левого и правого. Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением. Для того, чтобы творчески осмыслить любую проблему, необходимы оба полушария: левое и правое.

Правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и зрительное восприятие.

Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое –отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Кинезиологические упражнения - это активизация деятельности двух полушарий головного мозга. С помощью определенных движений и развивается межполушарное взаимодействие.

Упражнения строятся на связи трех элементов: мозга, тела и эмоций. Они развивают тело, позволяют улучшить у детей память, внимание, речь, зрительно-моторную координацию, формируют пространственную ориентировку, развивают мелкую и крупную моторику, позволяют снизить утомляемость, повысить способность к самоконтролю.

Специальные кинезиологические упражнения обладают оздоравливающим и антистрессовым эффектом, улучшают мыслительную деятельность ребенка, помогают выдерживать нагрузки, проявлять волевые качества.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данные упражнения позволяют выявить и развить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.

Виды кинезиологических упражнений:

* растяжки - нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).
* дыхательные упражнения - улучшают ритм организма, развивают самоконтроль и произвольность.
* глазодвигательные упражнения - расширяют поле зрения, улучшают восприятие, способствуют профилактике глазных заболеваний.
* телесные движения развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. *Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.*
* релаксация способствует расслаблению, снятию напряжения.
* упражнения для развития мелкой моторики стимулируют речевые зоны головного мозга ребенка.
* массаж ушных раковин, лица воздействует на биологически активные точки.

Упражнения желательно выполнять регулярно, в доброжелательной обстановке.

Упражнения выполняются в медленном темпе от 3 до 5 раз, сначала одной рукой, затем другой рукой, а в завершение - двумя. Все указания даются чётко, спокойно. Взрослый следит за правильностью выполнения заданий.

От детей требуется точное выполнение движений и приемов.

**Итак, подобные упражнения помогают:**

Синхронизации работы двух полушарий и отделов коры головного мозга.

Развитию общей и мелкой моторики.

Развитию памяти, внимания, воображения, мышления.

Развитию речи.

Формированию произвольности высших психических процессов.

Снятию эмоциональной напряженности.

Созданию положительного эмоционального настроя.

**Признаки, по которым видны достижения детей:**

У ребенка пропал страх отвечать перед группой детей, он стал спокойнее, увереннее в себе.

У детей появилась готовность и желание выполнять дополнительные задания.

Речь из бессвязной и односложной превратилась в осознанный рассказ.

Детям стали по силам задания, требующие выполнения классификации, обобщения, систематизации материала.

Дети принимают правила сотрудничества и взаимопомощи.

А теперь, сидя за столом, просто расскажите ребенку сказку.

Два котенка.

Жил-был на свете котенок, он был белый и пушистый и звали его Снежок (ребенок показывает правый кулачок). Он очень любил прогуливаться по своему саду (упражнение «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»). В саду росли высокие деревья (руки вверх, развести пальцы в стороны) и низкие кустарники (кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны).

И вот однажды Снежок вышел из своего дома прогуляться (выполняем упражнение «Кошка» правой рукой со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка») и увидел, что на полянке бегает черный котенок(выполняем упр. «Кошка» левой рукой со словами). Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться (выполняем упр. «Кошка» в быстром темпе).

Котенка звали Уголек. Котята подружились и стали бегать друг за другом наперегонки (выполняем упр. «Кошка» с одновременной сменой позиции).

И тут Снежок нашел на траве колечко (упр. «Колечко»: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими говорим: «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»). Он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико.

Тогда Уголек стал его примерять (упр. «Колечко»). И тут колечко упало и покатилось по тропинке – котята за ним (упр. «Кошка»).

И привела их тропинка к пруду, в котором сидела лягушка и громко плакала. Ей было грустно одной. Котята решили ее развеселить и показали ей интересную игру (упр. «Ладушки-оладушки»: правая 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»). Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд (упр. «Лягушка»: смена трех положений руки: кулак-ребро-ладонь, со словами: «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»).

Котята попрощались с ней и тоже отправились домой (упр. «Кошка»).

По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды (упр. «Звездочки»: правая ладонь- пальцы в кулак, левая – пальцы в стороны, затем смена позиций).

Вот они и дошли до дома (упр. «Домик»: руки направлены вверх, большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням, основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются). Уставшие, они улеглись на коврике (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.

Удачи Вам и здоровья Вашим детям!

Воспитатель первой категории Кланова Л.В.