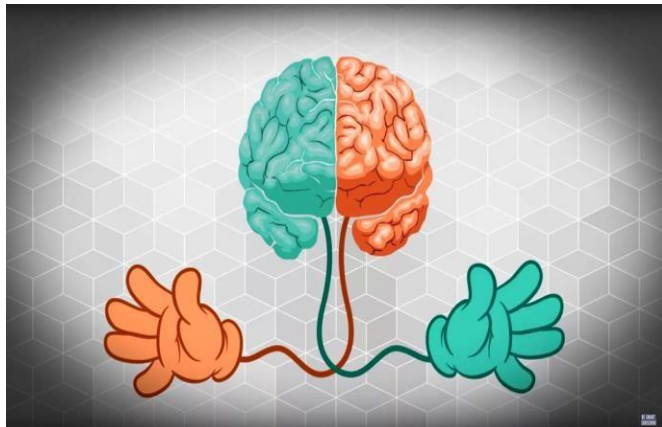


«Кинезиологические упражнения как средство развития мелкой моторики детей»

«Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев»



В настоящее время растёт число детей с затруднениями в обучении, различными нарушениями в организме, трудностями в адаптации, которые проявляются нарушением речи, мышления, изменениями качеств психики. Эта ситуация ставит перед нами задачу поиска эффективных форм и приёмов профилактики и укрепления здоровья детей. Формами такой работы могут стать комплексы кинезиологических упражнений.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Кинезиологические упражнения:

- ✓ развивают мозолистое тело (оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое)
- ✓ повышают стрессоустойчивость
- ✓ синхронизируют работу полушарий
- ✓ улучшают мыслительную деятельность
- ✓ улучшают мелкую и крупную моторику
- ✓ способствуют улучшению памяти и внимания
- ✓ облегчают процесс чтения и письма
- ✓ формируют пространственные представления
- ✓ снижают утомляемость
- ✓ повышают способность к произвольному контролю

Одним из видов кинезиологических упражнений являются **упражнения для развития мелкой моторики**, которые стимулируют речевые зоны головного мозга.

Исследования профессора М.Кольцовой показали, что существует тесная взаимосвязь между координацией тонких движений рук и речью. Речевая деятельность развивается под влиянием импульсов,

поступающих от пальцев рук. Уровень развития речи всегда находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук. Тренировка тонких движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребёнка.

Условия успешного выполнения кинезиологических упражнений:

1. Основным условием является точное выполнение движений и приёмов, педагог (родители) обязан сначала сам освоить все упражнения, а затем уже обучать детей.
2. Работа проводится как левой и правой рук поочередно, так и согласованная работа обеих рук одновременно.
3. Занятия должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке.
4. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20-35 минут в день.
5. Заниматься необходимо ежедневно.

Варианты упражнений для развития моторики рук:

«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 и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

«Кулак-ребро-ладонь»

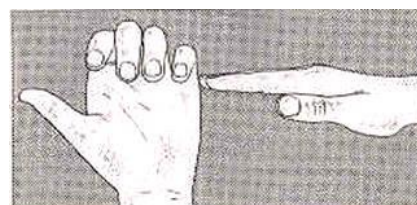
Ладонь на плоскости, ладонь сжатая



в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак -ребро-ладонь), произносимыми вслух или про себя.

«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. Повторить 6-8 раз. Увеличивать скорость смены положений.

“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».



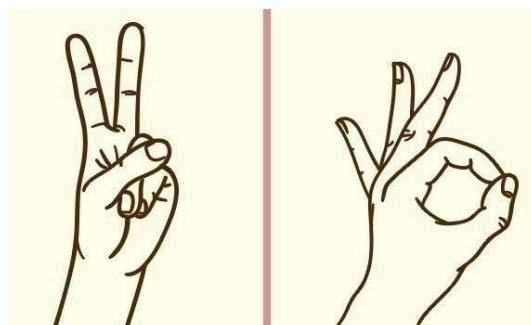
«Капитан»

Одна рука приложена козырьком к бровям, а вторая рука показывает знак "Класс". Меняем руки местами. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук.



«Победитель»

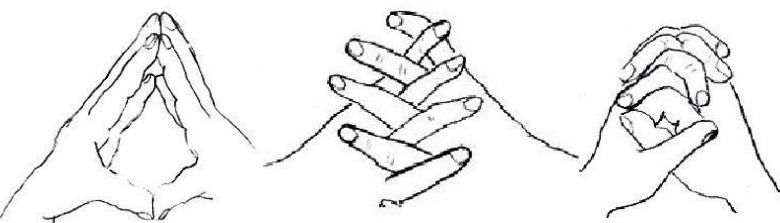
Одна рука показывает знак "V", а вторая "Ок". Меняем руки



«Дом-ёжик-замок»

«Дом» соединить пальцы обеих рук парно под углом и большие пальцы соединить. «Ёжик»

поставить ладони под углом друг к другу. Пальцы одной руки расположить между пальцами другой руки. «Замок» ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести.



“Зеркальное рисование”

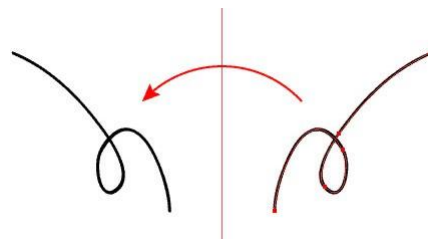
Положите на стол чистый лист бумаги.

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.

Кинезиологическая сказка «Две обезьянки»
(сидя за столом, руки на коленях)

«Жили-были две озорные обезьянки- Мики (левый кулачок на стол) и Кики (правый кулачок на стол).

Однажды они отправились в сад за яблоками и заблудились. (упражнение «кулачок-ладошка», смена рук синхронно).

По дороге они встретили ежа с ежатами (упражнение «кулак-ладошка», левая рука кулачок, правая –ладошка, одновременная смена рук).

Обезьянки поздоровались с ними и рассказали, что ищут яблоньку (упражнение «колечко», колечко большое (большой палец соединён с указательным) -колечко маленькое (большой палец с мизинцем). Сначала на правой руке, затем на левой, как усложнение -левая рука колечко большое, правая рука колечко маленькое (синхронное чередование движений).

Ежи показали дорогу обезьянкам к яблоне, а за это обезьянки угостили ежей оладушками: (упражнение «оладушки» правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Ладушки-ладушки, кушайте оладушки»).

Обезьянки набрали яблоки, но не знали в чем отнести их домой. Тогда еж с ежатами помогли им (дети рассказывают, как же еж с ежатами помогли обезьянка, смена 3 движений рук упражнение «кулак» - «ладонь» - «ребро»)

А потом друзья стали танцевать (упр. «Лезгинка»: левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук; ускоряя скорость) и др.

