

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «КИНЕЗЕОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ»

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

Эти упражнения позволяют:

- ✚ создавать новые нейронные связи;
- ✚ улучшать концентрацию внимания, память, пространственные представления;
- ✚ гармонизировать работу обоих полушарий мозга;
- ✚ улучшать зрительно-моторную координацию;
- ✚ управлять своими эмоциями и многое другое.

Рекомендации по выполнению упражнений:

- 1) Упражнения можно проводить в любое время;
- 2) Старайтесь выполнять систематично, ежедневно, без пропусков;
- 3) Постепенно увеличивайте темп и сложность;
- 4) Создавайте доброжелательную обстановку перед занятием;
- 5) Помните, что упражнения можно проводить, как стоя, так и сидя за столом.
- 6) Учитывайте, что в связи с возрастом ребенка время занятия составляет от 5 до 10 минут.
- 7) Чередуйте упражнения в различном порядке и сочетании.

Кинезеологические упражнения:

«Кулак - ладонь» - поочередное выполнение движений каждой рукой, затем обеими руками вместе. Выполнение обеими руками может быть одновременное или разновременное (одна кисть руки сжата, другая выпрямлена, и наоборот).

«Кулак - ребро - ладонь» - поочередное выполнение движений каждой рукой, затем обеими руками вместе.

«Сжимание и разжимание кистей рук» - поочередное выполнение движений обеими руками одновременно, затем обеими руками, но разновременно (одна кисть руки сжата, другая выпрямлена, и наоборот).

«Кольцо - зайчик» - переходы из одной статической позы в другую; выполняются поочередно каждой рукой, а затем обеими руками вместе.

«Барабанщик» - один ребенок барабанит всеми пальцами обеих рук по столу, отстукивая ритм, другой повторяет.