

# **УМНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Рекомендации для родителей:**

## **«КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»**



**Составила :  
Воспитатель 1 категории МБДОУ  
№97 Данилова Нина Викторовна**

**г. Красноярск**

## **Для вас, родители!**

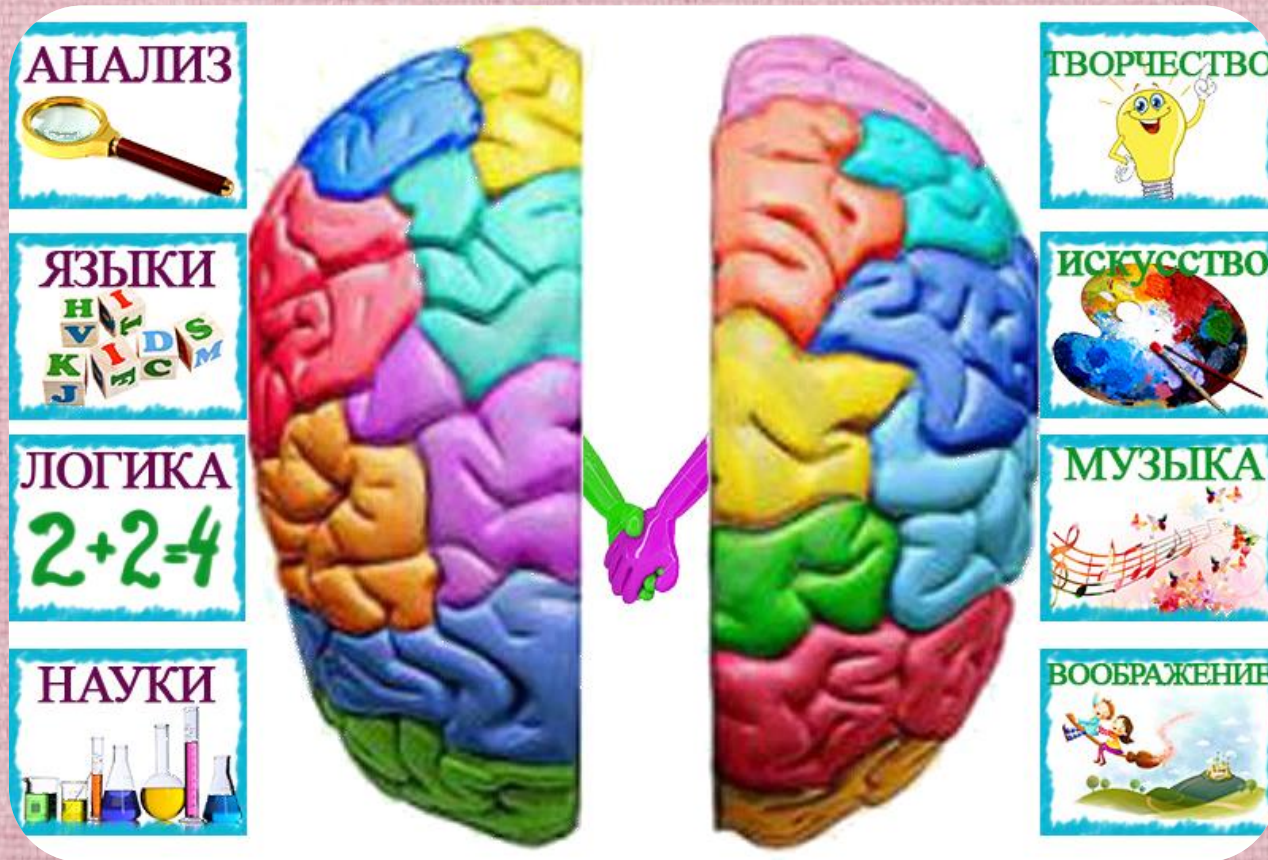
**Кинезиология – это наука о развитии нашего головного мозга посредством движений.**

**В чем польза кинезиологических упражнений для развития детей дошкольного возраста?**

**При систематическом выполнении упражнений дети становятся более активными, сообразительными, энергичными, учатся контролировать свои психические процессы (негативное поведение, раздражительность, низкую произвольность, возбудимость), улучшают речевые и двигательные навыки, лучше концентрируются.**

**Кинезиология – это не так сложно, как может показаться. Простые упражнения помогают развивать связь между полушариями и значительно влияют на развитие мозга в целом. Кинезиологические упражнения по праву называют «умной гимнастикой» или гимнастикой мозга.**

# Распределение функций между полушариями мозга.



## НЕ ТА РУКА

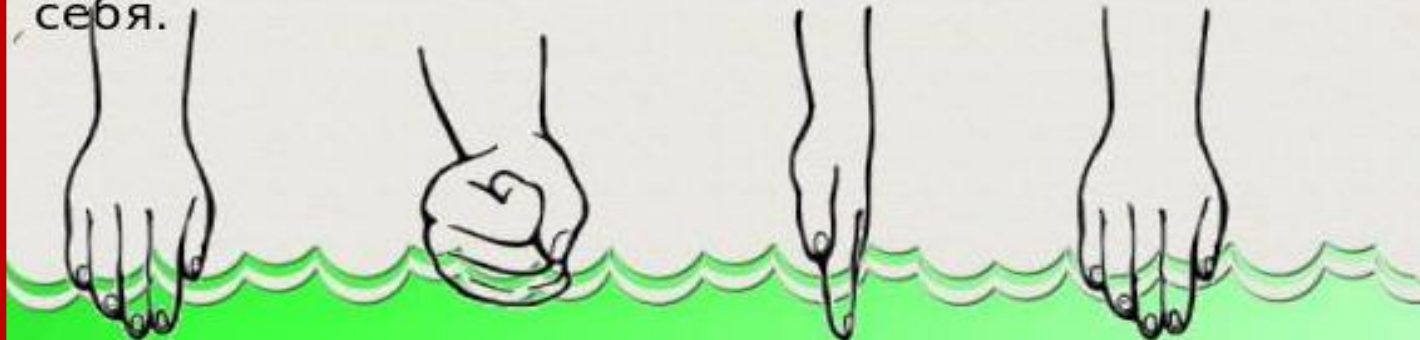
Обычные действия выполняют несвойственной для этого рукой (**чистка зубов, расчесывание, прием пищи**).

Этот простой прием помогает активировать клетки мозга, усиливать контакт между ними. Такие задания дети очень любят, ведь выглядеть и чувствовать себя неловко в привычной ситуации – это так весело!



## «Кулак-ребро-ладонь»

Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок 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 ребёнку помогать себе командами («кулак - ребро - ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



## ОЛАДУШКИ

Руки ребенка лежат на столе. Одна ладонью вверх, другая – вниз. Теперь ладошки нужно одновременно переворачивать в противоположном направлении (ту, что была ладонью вверх, нужно положить тыльной стороной вверх, и наоборот). При этом можно приговаривать веселое четверостишие про то, как мы пекли оладушки.



1

рука  
ладонью  
вверх,  
другая –  
вниз.

2

теперь  
наоборот

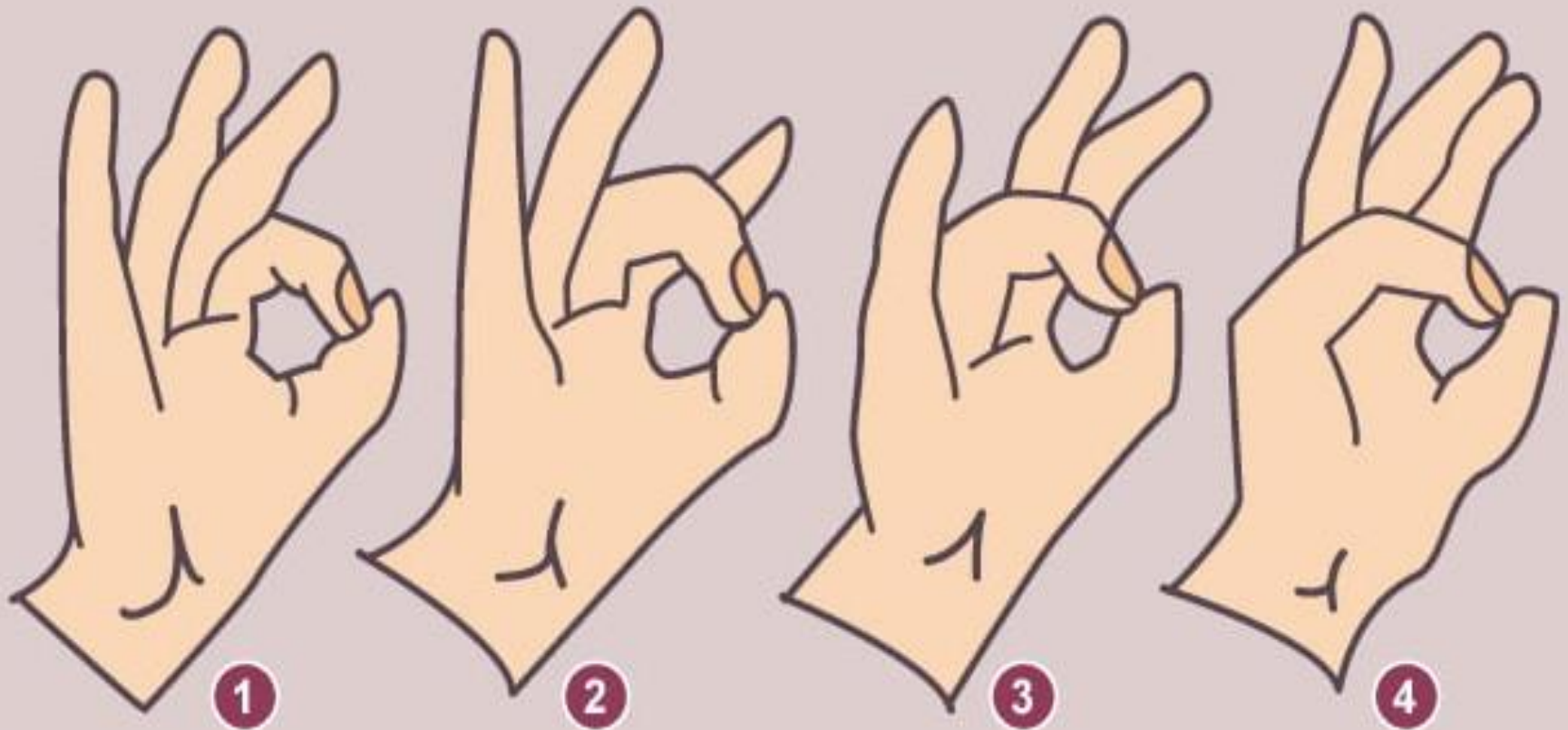
**ЛЯГУШКИ** (снятие мышечного напряжения кистей рук, улучшение внимания).

Положить руки на стол (колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.



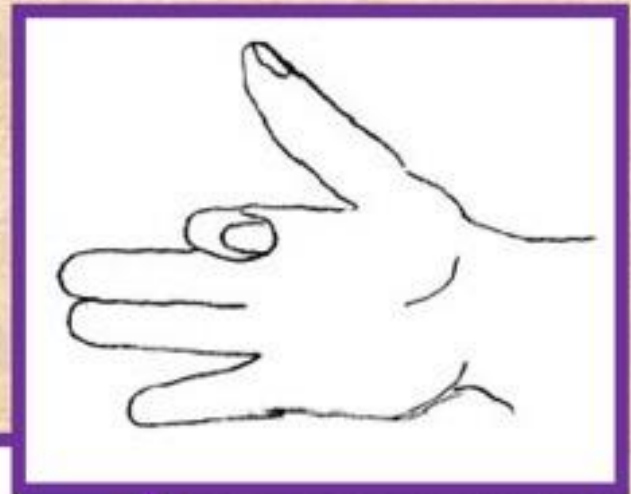
## КОЛЕЧКИ

Замыкают кольцом большой палец **одной** руки сначала с указательным, затем – **поочередно с каждым из пальцев этой руки**. Потом делают то же самое **второй** рукой, потом – **вместе**. Постепенно, по мере освоения задания, темп должен ускоряться.





# НОЖНИЦЫ-СОБАКА-ЛОШАДКА



## ТРИ ПОЛОЖЕНИЯ РУК

Малышу показывают, как рука меняет положение на поверхности стола: сначала **рука лежит ладонью вниз**, затем **сжимается в кулак** вертикально, далее – ладонь раскрывается и **становится на ребро**.

На начальном этапе малыш может выполнять упражнение вместе со взрослым, потом пробует выполнить его самостоятельно, по памяти.

Продельываем **8 – 10 повторений** одной рукой, затем другой.

Самый сложный этап – выполнение задания обеими руками.

Если ребенку сложно запомнить эту последовательность, он может помогать себе речевыми командами, проговаривая их вслух, либо про себя.

По мере освоения задания его темп нарастает.



1

рука  
ладонью  
вниз



2

рука  
сжимается  
в кулак

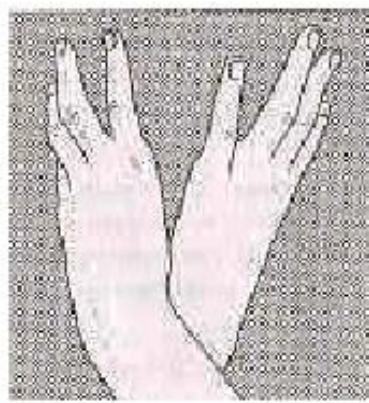
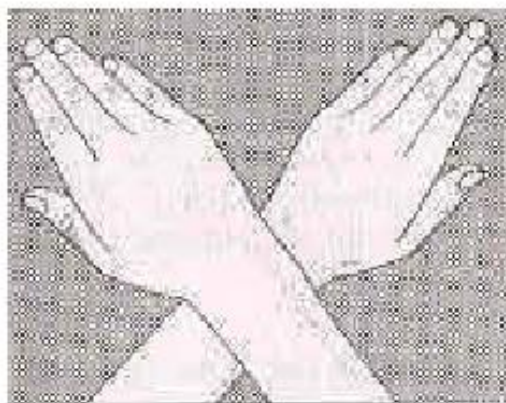


3

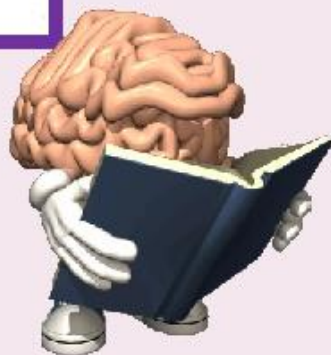
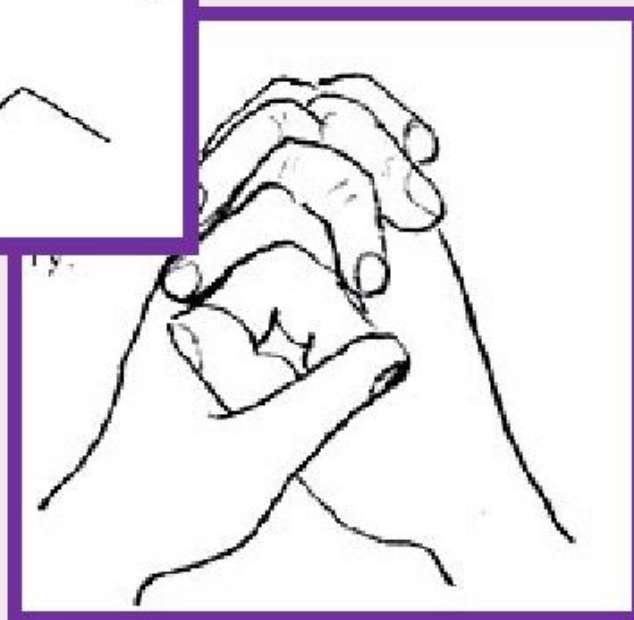
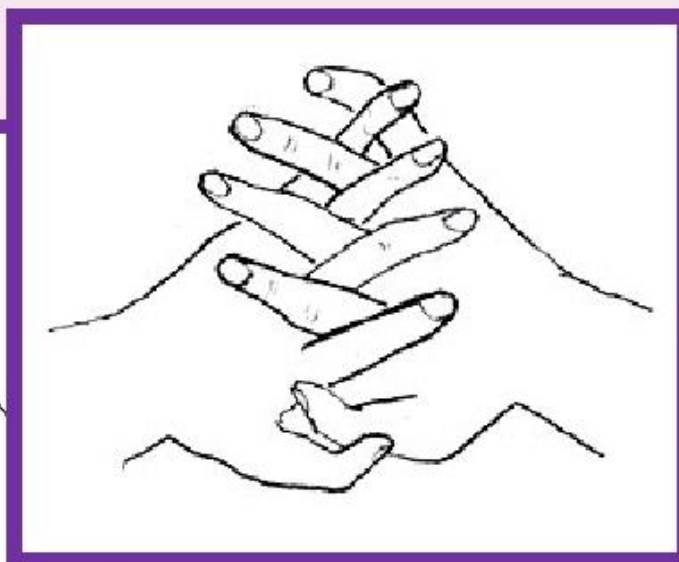
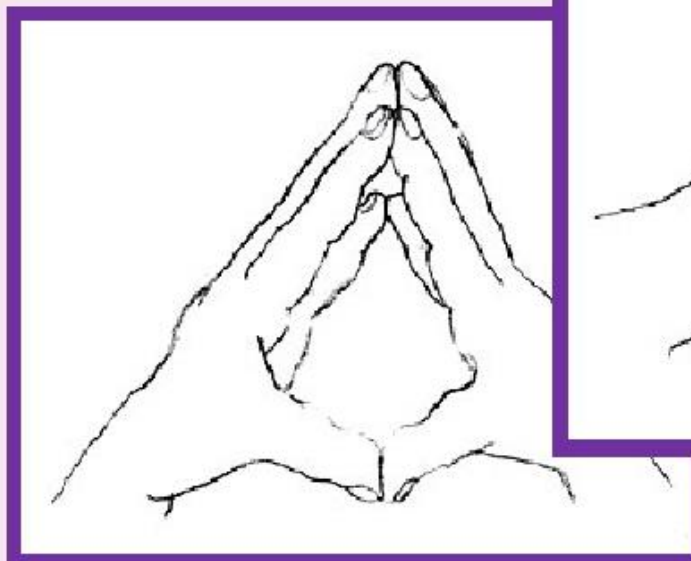
рука  
становится  
на ребро

## «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. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы рук.



# Дом-ежик-замок



## УШКО И НОС

**Левой рукой** малыш берет за **кончик** своего **носа**, **правой** – за **левое ухо**.  
Одновременно отпуская и носик, и ухо, он меняет руки местами.  
Теперь **правая рука** трогает **носик**, а **левая** – **правое ушко**.



1

левой рукой  
за кончик  
носа  
правой –  
за левое  
ухо

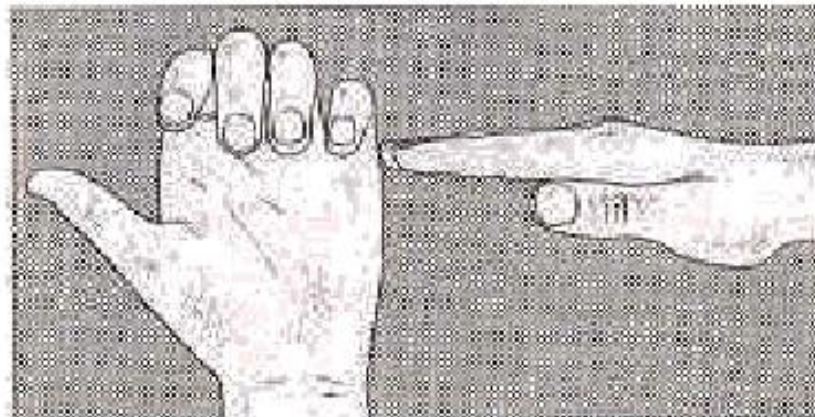


2

правой рукой  
за кончик  
носа  
левой –  
за левое  
ухо

## «ЛЕЗГИНКА»

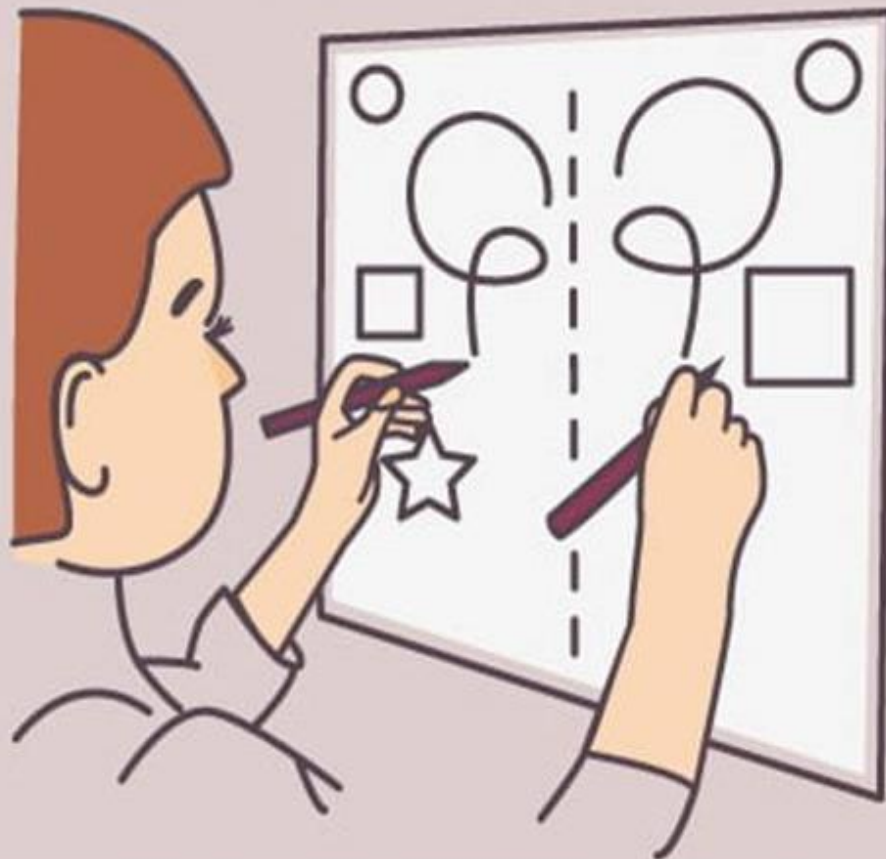
Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.



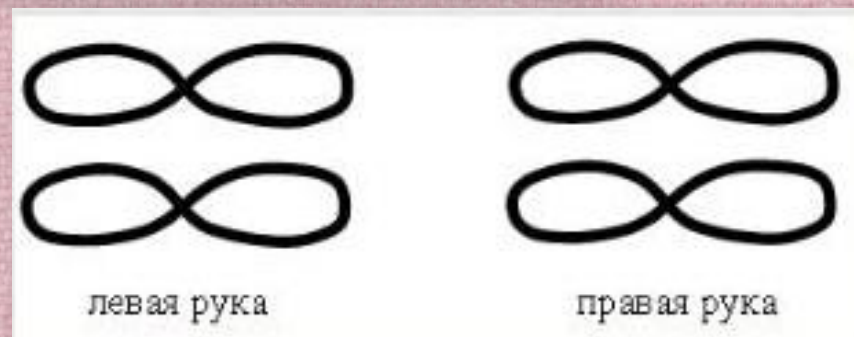
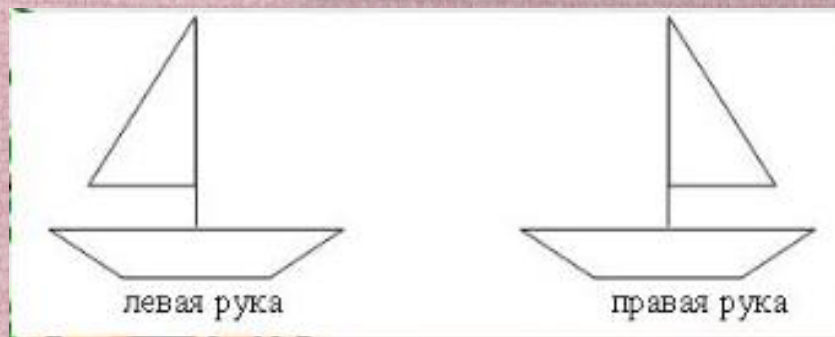
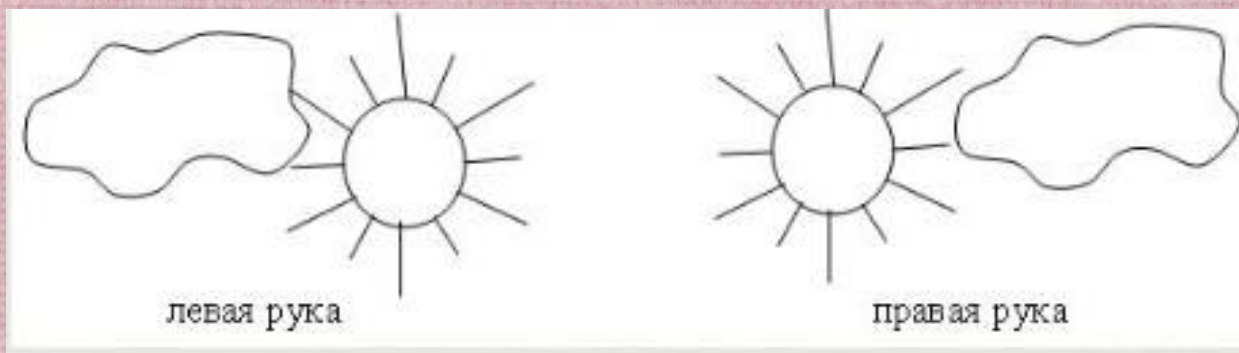
## **РИСУНКИ В ЗЕРКАЛЕ**

**Рисовать** можно как на бумаге, так и пальцами в воздухе.

**Рисовать нужно обеими руками одновременно**, в зеркальном отображении любые простые предметы или фигуры (**круги, ромбы, цифры**). Это весьма эффективное упражнение для улучшения работы мозга. При этом хорошо, если ребенок будет следить глазами за несвойственной ему рукой (**правша – за левой, левша – за правой**).



## Примеры схем для зеркального рисования





**Экспериментируйте!**  
**Это не только полезно,**  
**но и весело!**

