

Поради батькам

Підготувала вихователь
Закладу дошкільної освіти (ясла-садок) № 601
Юхименко Катерина Олексіївна

КІНЕЗІОЛОГІЯ

Нейрогімнастика для мозку

Наука кінезіологія – гімнастика для мозку. Розвиток між півкульної взаємодії та синхронізації роботи півкуль головного мозку, що сприяє активізації розумової діяльності. Належить до методики самозбереження (здоров'язберігаючої). Не вимагає окремого часу. Налагоджує взаємозв'язок між батьками і дітьми, забезпечує вплив батьків на дітей і формує відносини між членами родини.

Кінезіологічні вправи дають можливість задіяти ті ділянки мозку, які раніше не брали участі в навчанні. Дитина може мислити, сидячи нерухомо, однак для закріплення думки слід рухатися.

Під час занять, у ході яких використовуються кінезіологічні вправи, у вихованців розвиваються міжпівкульні зв'язки, покращуються пам'ять і концентрація уваги. Спостерігається значний прогрес у навчальних здібностях та в умінні керувати власними емоціями. Вправи рекомендується виконувати щодня протягом 6–8 тижнів по 15–20 хвилин на день.

ПЕРЕВАГИ НЕЙРОГІМНАСТИКИ ДЛЯ ДІТЕЙ

- **Розвиток уваги та концентрації**

Навчає дитину зосереджуватися на завданні й доводити його до кінця.

- **Покращення пам'яті**

Вправи стимулюють зорову, слухову та моторну пам'ять. Це допомагає краще запам'ятовувати навчальний матеріал.

- **Розвиток мовлення і читання**

Діти швидше засвоюють букви, менше плутають схожі звуки та впевненіше читають уголос.

- **Гармонізація роботи мозку**

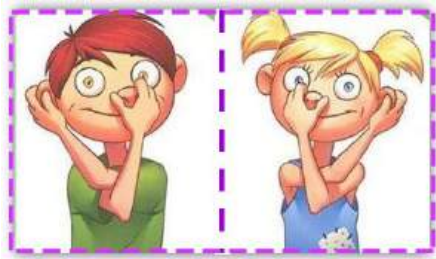
Взаємодія між півкулями покращує здатність мислити комплексно, поєднувати логіку й уяву.

- **Зняття стресу та напруги**

Завдяки простим руховим вправам можна знизити тривожність, розслабитися і підняти настрій.

ВПРАВИ ДЛЯ ІГОР ВДОМА:

1. «Вухо-ніс»



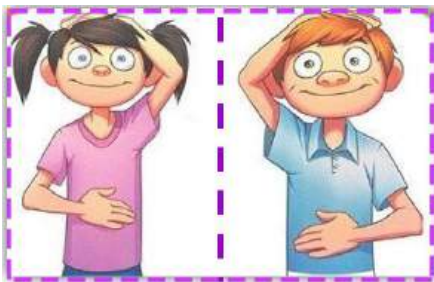
Лівою рукою взятися за кінчик носа, а правою – за протилежне вуха. Одночасно відпустити вуха і ніс, плеснути в долоні, змінити положення рук «з точністю до навпаки».

2. «Колечко»

По черзі перебирати пальці рук, сполучаючи в кільце великий палець і послідовно вказівний, середній, безіменний і мізинець. Вправи виконувати починаючи з вказівного пальця і в зворотному порядку від мізинця до вказівного. Виконувати треба кожною рукою окремо, потім обома руками разом.



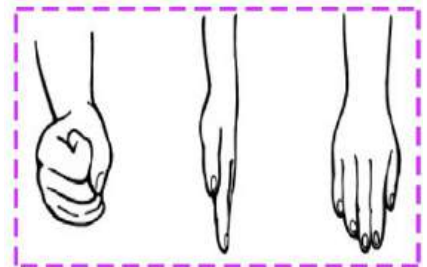
3. «Поплескали — погладили»



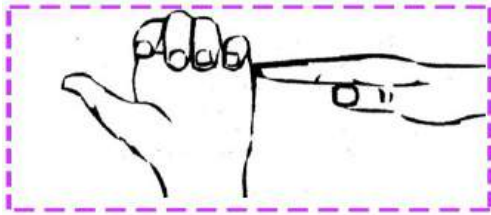
Вправу виконують у парах. Одну долоню покласти на плече партнера, другу — йому на голову. Необхідно одночасно гладити партнера по голові та поплескувати його по плечу. Спочатку можна відпрацювати рух рук на собі: одночасно однією рукою гладити себе по голові, а другою плескати по животу.

4. «Кулак, ребро, долоня»

Дорослий промовляє, а дитина викладає на столі, або другий варіант дитина повторює за дорослим, робимо обома руками одночасно. Три положення руки на плоскості столу, послідовно змінюють один одного. Долоня на площині, стиснута в кулак долоня, долоня ребром на плоскості столу, розпрямлена долоня на площині столу. Виконується спочатку правою рукою, потім - лівою, потім - двома руками разом.



5. «Лезгинка»



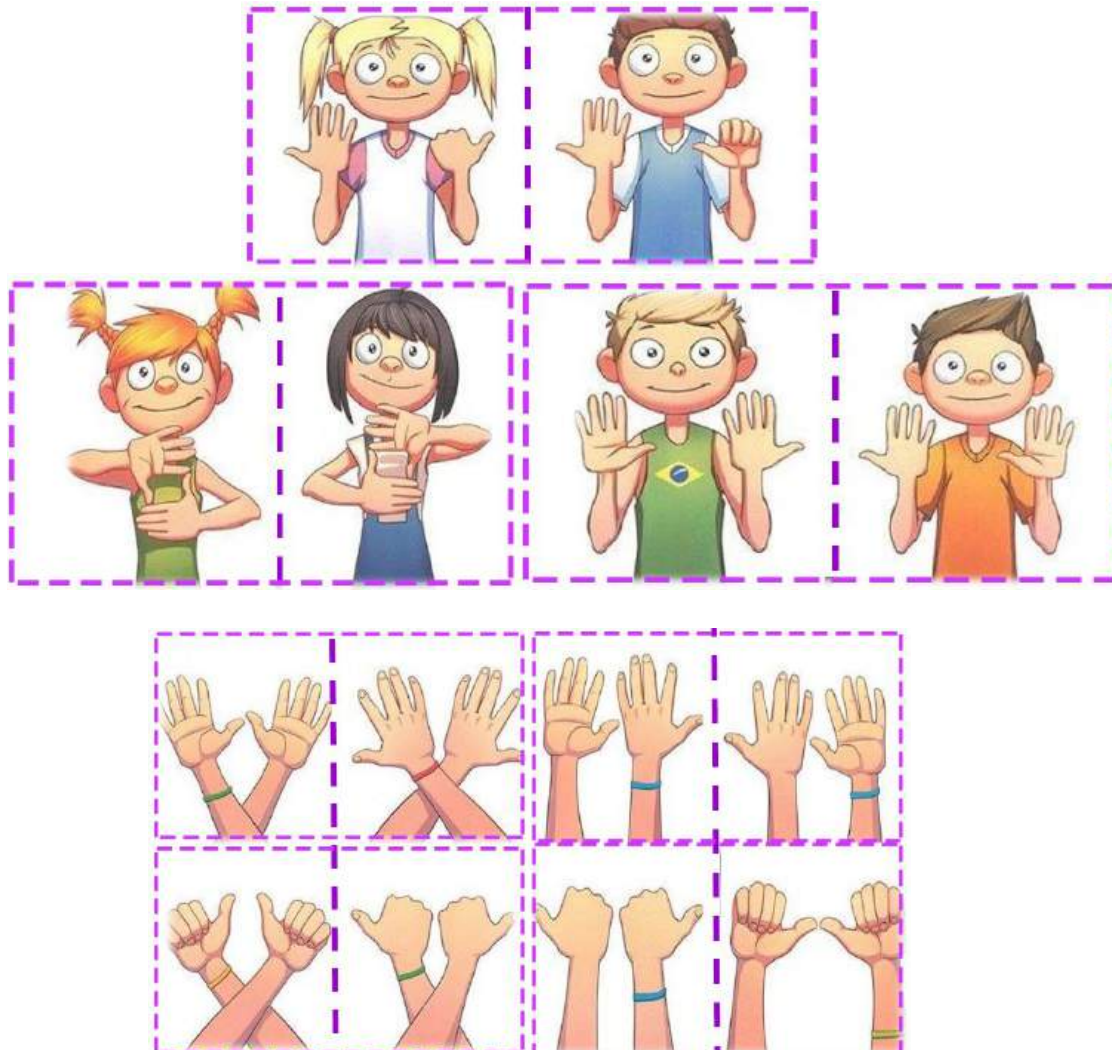
Ліву руку стиснути в кулак, великий палець відставити у сторону, кулак розвернути пальцями до себе. Прямою долонею правої руки в горизонтальному положенні торкнутися мізинця лівої. Після цього одночасно змінити положення правої та лівої рук (6–8 змін позицій). Необхідно прагнути швидкості зміни положень.

6. «Змійка»

Схрестити руки долонями одна до одної, зчепити пальці «в замок», вивернути руки до себе. Рухати пальцем, дотримуючи вказівок ведучого. Палець має рухатися точно і чітко. Торкатися його не можна (тільки на початку навчання, якщо не вдається виконати вправу на зоровому рівні). Послідовно у вправі мають брати участь усі пальці обох рук. Надалі вправу можна виконувати в парах.

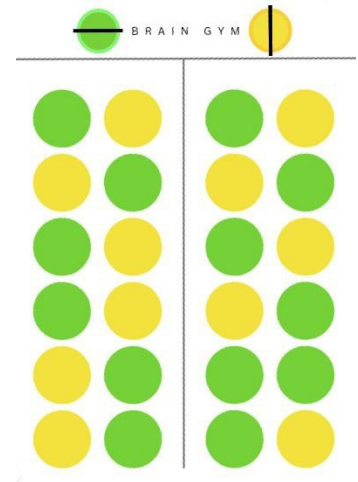
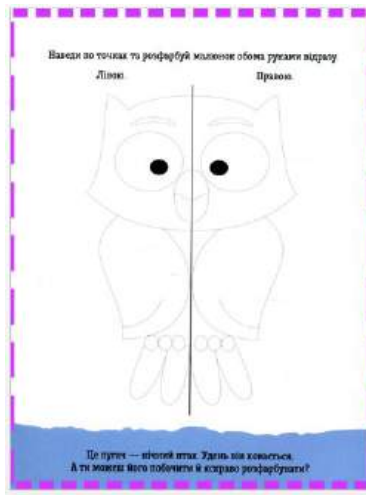


7. «Зміна рухів»



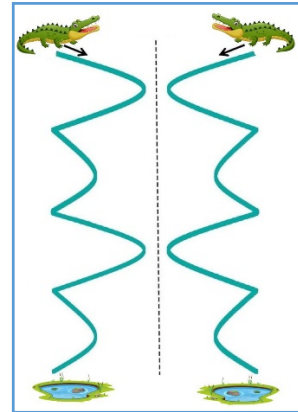
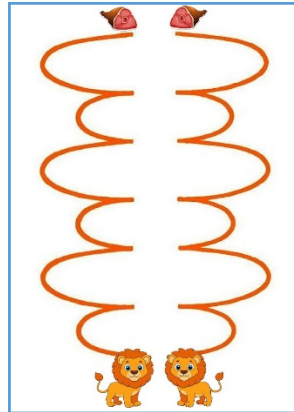
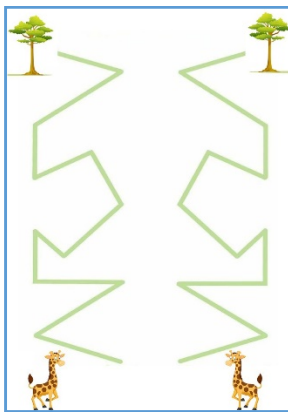
8. «Дзеркальне малювання» або «Закресли обома руками»

Завдання пропонує дитині попрактикуватися в одночасному малюванні обома руками (правою і лівою) за заданим зразком. Це розвиває координацію рухів дитини, просторове сприйняття, довільну увагу, міжпівкульну взаємодію. Одночасне малювання обома руками допомагає сформувати відчуття симетрії.



9. «Доріжки»

Дитина проводить по лініях двома руками одночасно.



10. «Квіткова нейровправа»

Одна рука пальчиком веде по спіралі, а інша - шукає відповідну квітку у вазі



11. «Знайди однакові предмети»

Дитина одночасно двома вказівними пальчиками обох рук знаходить однакові предмети. Можна ускладнити гру та запропонувати знайти предмети за кольором або за розміром

