****

**Роль кинезиологии**

**в развитии детей**

**Каждый родитель мечтает видеть своего ребенка способным прекрасно логически размышлять, с хорошей памятью, концентрацией внимания и сообразительным.**

**Именно кинезиология поможет улучшению работы психологических процессов.**

**Кинезиология – это наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения.**

**Они позволяют:**

**— создавать новые нейронные связи;**

**— улучшать концентрацию внимания, память, пространственные представления;**

**— гармонизировать работу обоих полушарий мозга;**

**— улучшать зрительно-моторную координацию;**

**— тренировать периферическое зрение, которое необходимо для беглого чтения;**

**— управлять своими эмоциями и многое другое.**

****

**Всем известно, что мозг имеет два полушария**



**Виды кинезиологических упражнений**:

**Растяжки – нормализуют гипотонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).**

**Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.**

 **Глазодвигательные упражнения позволяют расиширить поле зрения, улучшить восприятие.**

****

**При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.**

**Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.**

 **Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятия напряжения.**

**Использовать кинезиологические упражнения со своим ребенком дома.**

 **Единственное, что вам для этого нужно сделать – сначала освоить каждое упражнение самостоятельно, понять, какие ощущения оно вызывает, какие органы задействует. Какой результат дает. После этого, вы сможете давать своему ребенку более четкую инструкцию по выполнению каждого задания.**

**Далее представлены для примера несколько игр. Если появятся вопросы, обращайтесь, будем рады помочь!**

****

**«Колечко 1»**

**Последовательно соединять большой палец сначала с указательным, потом со всеми остальными – это будет прямой порядок.   Задание сначала нужно сделать пальцами одной  руки, затем другой. Усвоив алгоритм,     движения выполняют синхронно обеими руками.**

**«Колечко 2»**

**Обратные колечки – самый сложный вариант. Левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая — большой и мизинец. В такт счету левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочередно со средним, безымянным и мизинцем, а правая соответственно с безымянным, средним и указательным. Затем следуют движения в противоположном направлении.**

**«Кулак – ребро – ладонь»**

**Выполнять движения желательно на поверхности стола. Движения должны быть четкими, с четкой последовательностью. Во втором и третьем положении следите, чтобы пальцы были выпрямлены. Сначала сделайте упражнение вместе с ребенком. Затем предложите повторить самостоятельно (до десяти раз).**

****

**«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»**

 **«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. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.**

 **«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.**