Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

д/с «Улыбка»

**Консультация для педагогов**

«Кинезиологические упражнения —

гимнастика мозга дошкольников»

Подготовила:

воспитатель

Пересыпкина Т.Ю.

с. Павловск

2020

Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий – левого и правого. Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением. Для того, чтобы творчески осмыслить любую проблему, необходимы оба полушария.

Левое полушарие – логическое - выделяет в каждой проблеме важнейшие ключевые моменты, а правое полушарие – творческое – схватывает ее в целом. Именно правое полушарие, благодаря своей важнейшей функции – интуиции, помогает разобраться в ситуации и сформулировать идею, пусть даже бредовую, но часто нестандартную и нередко правильную.

Взгляните на этот список, где условно разделены сферы специализации каждого из них, и вы увидите, насколько важна полноценная работа правого полушария для становления и развития творческой личности.

Левое полушарие:

-отвечает за логически-аналитическое мышление;

-анализирует факты;

-обрабатывает информацию последовательно по этапам (последовательное мышление);

-обеспечивает процессы индуктивного мышления (вначале осуществляется процесс анализа, а затем синтеза);

-обрабатывает вербальную информацию, отвечает за языковые способности, контролирует речь, а также способности к чтению и письму;

- запоминает стихотворные строки, факты, имена, даты и их написание;

- понимает только буквальный смысл того, что слышим или читаем;

-планирует будущее;

-контролирует движения правой половины тела;

-отвечает за музыкальное образование, понимание смысла музыкальных произведений, различение ритма музыки;

-отвечает за математические способности, работу с числами, формулами, таблицами; отвечает за планирование;

Правое полушарие:

-отвечает за образное мышление и пространственную ориентацию; позволяет ориентироваться на местности и составлять мозаичные картинки-головоломки;

-отвечает за интуицию и интуитивную оценку;

-может одновременно обрабатывать много разнообразной информации; способно рассматривать проблему в целом, не применяя анализа (параллельная обработка информации);

-реализует процессы дедуктивного мышления (вначале осуществляются процессы синтеза, а затем анализа);

-обрабатывает невербальную информацию: специализируется на обработке информации, которая выражается не в словах, а в символах и образах;

-запоминает образы, лица, картины, позы, голоса; способно воспринимать совокупность черт как единое

-способно понимать метафоры и результаты работы чужого воображения, чувство юмора. Воспринимает эмоциональную окраску речи, тембр голоса, интонацию;

-ориентируется в настоящем;

-контролирует движения левой половины тела;

- отвечает за музыкальные способности, различение мелодий, темпа и гармонии в музыке;

-отвечает за воображение, фантазии и мечты; художественное творчество и способности к изобразительному искусству;

-отвечает за спонтанные, эмоциональные реакции.

Изложенная выше специализация полушарий головного мозга справедлива для 95% людей. В их число входят практически все правши. Специализацию же полушарий у левшей, которые составляют примерно 10%, определить труднее.

Когда полушария функционируют правильно и между ними сохраняется баланс, то взаимодействие между ними выражается в идеальном партнерстве, результатом которого является эффективная творческая работа мозга. Это становится возможным, когда работают и правое, и левое полушария, когда логическое мышление сочетается с интуицией.

Как же обеспечить эффективное взаимодействие полушарий и развить их способности?

При помощи комплекса специальных «кинезиологических упражнений», «образовательная кинезиология» (от греческого «кинезис» – движение, «логос» – наука, которые способствуют развитию межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия.

«Гимнастика мозга» напоминает обычную зарядку и проста в исполнении.

**Массаж ушных раковин**

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

**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. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

**Кулак-ребро-ладонь**

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок 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 ребенку помогать себе командами («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. Добивайтесь высокой скорости 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».

**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 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.

Применяя упражнения «Гимнастики мозга» в работе с детьми, необходимо систематически применять их для тренинга определенных функций. В результате систематического выполнения кинезиологических упражнений у детей улучшились память, внимание, речь, пространственные представления, мелкая и крупная моторика, снизилась утомляемость, повысилась способность к произвольному контролю.

Играйте, радуйтесь вместе с детьми, будьте для них одновременно друзьями и наставниками. И ваши дети всегда будут вам благодарны!