

Гимнастика для ума: кинезиологические игры и упражнения



материал подготовила воспитатель МБДОУ д/с 466

Дрожжина Наталья Анатольевна

«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев»

Сухомлинский Василий Александрович

Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кисти рук, в особенности ее большого пальца, который, у человека противопоставлен всем остальным пальцам.



«Рука является вышедшим наружу головным мозгом.»

И. Кант

Развивая моторику, мы создаём предпосылки для становления многих психических процессов. Уже доказано положительное влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи, мышления, памяти, внимания, восприятия. Развивающая работа направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Я предлагаю комплекс кинезиологических упражнений, которые позволяют активизировать межполушарное взаимодействие и синхронизировать их работу. С этими играми и упражнениями ребята уже познакомились в группе. Поиграйте с ребенком дома, это станет не только интересным, но и полезным занятием.

Самый благоприятный период для развития интеллектуальных, речевых, творческих возможностей человека от 3 до 9 лет, когда кора больших полушарий ещё окончательно не сформирована. Именно в этом возрасте необходимо развивать память, восприятие, мышление, и особенно, речь. Ведь чем интенсивнее кинезиологическая тренировка, тем значительнее положительные изменения.

Упражнения гимнастики мозга можно проводить в виде физкультминуток во время подготовки домашнего задания или как самостоятельную игру. Я предлагаю лишь некоторые упражнения, которые легко выполнимы без предварительной подготовки.

1. Колечки

Поочередно и как можно быстрее перебирайте **пальцами рук**, соединяя в кольцо с большим **пальцем** последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом и обратном порядке. Сначала каждой рукой отдельно, затем двумя руками сразу.

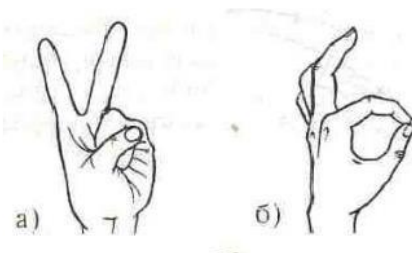


Прыгнул зайныка с крылечка

И в траве нашел колечко.

А колечко непростое

— Блестит, словно золотое.



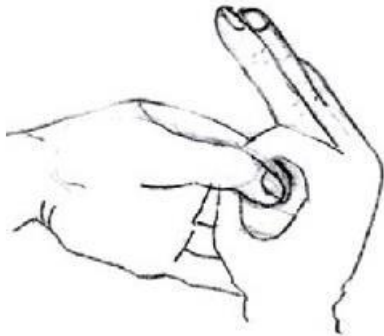
2. Цепочка



Поочередно соединяем большой палец с указательным, со средним и т. д. и через них попеременно «пропускаем» «колечки» из пальчиков другой руки.

Пальчики перебираем

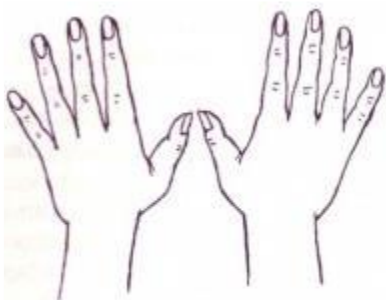
И цепочку получаем



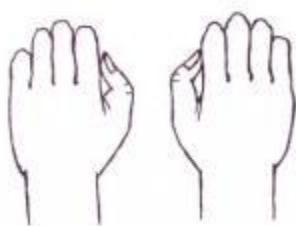
3. Фонарики



Мы фонарики зажжем,
А потом гулять пойдем!
Вот фонарики сияют,
Нам дорогу освещают!



Фонарики зажглись!
(пальцы выпрямить)



Фонарики погасли!
(пальцы сжать)

4. Оладушки



а) левая рука касается стола ладонью, правая рука - тыльной стороной;

б) смена позиции. Теперь левая рука касается стола тыльной стороной, правая рука касается стола ладонью.

Мы для нашей бабушки

Испечем оладушки.

Кушай-кушай, бабушка,

Вкусные оладушки.

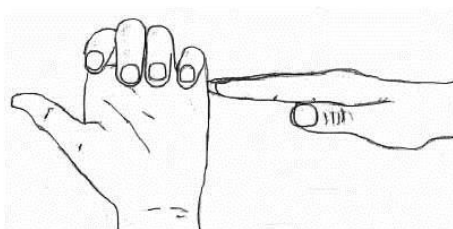


5. Лезгинка



Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук (шесть-восемь раз). Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

Любим ручками играть
и лезгинку танцевать.



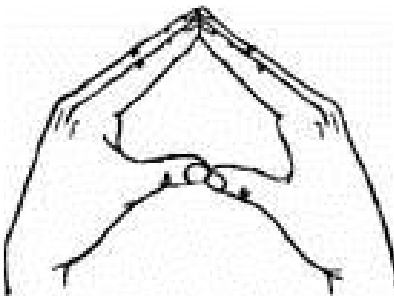
6. Домик



Создать угол-«крышу» пальцами обеих рук, соединив их подушечками под углом. Большие пальцы соединить по прямой линии. Получится треугольная «крыша» с «окном». Раздвинуть шире запястья, а локти прижать к туловищу. Получится «высокий дом».

Дом мы строим выше, выше!

Есть окошки в нем и крыша.



7. Ежик

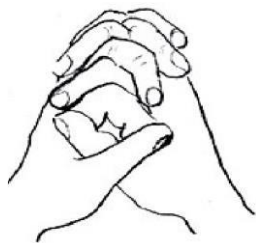


Добрый ежик жил под елкой,
Проверял свои иголки,
Чистил и точил, как ножик:
Защищаться должен ежик.

Пальцы сцеплены в замок.

*Поочередно поднимать
пальцы, начиная с мизинца.*

Пошевелить сцепленными пальцами.

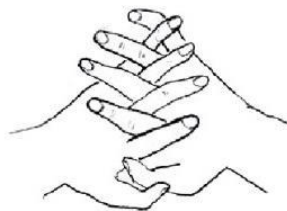


9. Дом-ёжик-замок

«Дом» – пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить.

«Ёжик» – поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.

«Замок» – ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.



10. «Зайчик-коза-вилка»

Зайчик

Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.



Коза

Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.



Вилка

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.



11. Кулак-ребро-ладонь

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь. Ребенок выполняет движения вместе с взрослым, затем по памяти. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками.



Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладошка),

Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).

А пруд (кулак) зарос (ребро) травой(ладонь),

Зеленой (кулак) и (ребро) густой(ладонь).

