

Консультация для родителей

«Что такое кинезиология?»

Всем родителям хотелось бы видеть своего ребенка внимательным, обладающим хорошей памятью, логикой, сообразительностью. Существует отдельная наука, которая посвящена развитию и улучшению работы психологических процессов – это кинезиология.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического развития посредством определенных двигательных упражнений. И именно они позволяют создать новые нейронные связи и улучшают работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта. Применяя комплекс специальных кинезиологических упражнений, мы развиваем межполушарное взаимодействие, а значит создание предпосылки для становления многих психических процессов, в том числе мышления и речи.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения, происходит стимуляция интеллектуального развития. При этом чем более интенсивна нагрузка, тем значительнее эти изменения. У дошкольников улучшается память, внимание, речь, пространственные представления, мелкая и крупная моторика, снижается утомляемость, повышается работоспособность к произвольному контролю.

Еще одним положительным моментом от проведения кинезиологических занятий является то, что они дают не только быстрый эффект, но и накапливающий эффект развития при этом логическое мышление и повышая умственную деятельность в целом.

Рекомендации по применению:

- Занятия можно проводить в любое время
- Систематичность выполнения, ежедневно, без пропусков
- Постепенное увеличение темпа сложности
- Требуется точное выполнение движений и приемов
- Упражнения проводятся стоя или сидя
- Упражнения можно проводить в различном порядке.
- Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 25-30 минут в день.

Методы и приемы:

Растяжка – нормализует гипертонус и гипотонус мышц опорно – двигательного аппарата.

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

Глазодвигательные упражнения – расширяют поле зрения, улучшают восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергитизацию организма.

Телесные движения – улучшают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольное, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Упражнения для развития мелкой и крупной моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга.

Массаж – воздействует на биологически активные точки.

