

Консультация для родителей

«УМНАЯ ГИМНАСТИКА»

«Умная гимнастика» полезна и детям и взрослым. Данные упражнения дают как моментальный так и накопительный эффект. Их можно применять в комплексе и отдельно.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

Польза, которую приносят эти упражнения, колоссальная. Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, улучшается его речь и координация пальцев.

Упражнения необходимо проводить ежедневно. С начало детям с раннего возраста учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенную настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.

На зарядку, на зарядку, на зарядку – становись!

Сегодня я решила подобрать небольшой комплекс упражнений для деток, который можно выполнять после или вместо зарядки в любое время суток, но лучше – утром.

Помните, что только личным примером можно перевоспитать человека, даже маленького. Так что, становитесь и вместе выполняйте нехитрый комплекс. Будем чередовать упражнения, чтобы было нескучно и максимально эффективно. Все движения, как вы заметите, рассчитаны на одновременное участие обеих рук и ног в отдельных случаях. Именно этот момент является главным условием для развития обоих полушарий мозга.

Размявшись, приступаем:

- Разбудим ушки: отлично бодрит и воздействует на активные точки массаж ушей. Нужно их мять обеими ручками, а также загибать вперед и разгибать.
- Кинезиологическая часть: уши-нос. Одной рукой берем себя за мочку уха, второй – за кончик носа. Чередуем, добиваясь максимальной скорости. То же самое пытаемся делать с хлопком между сменой рук.
- Физкультура: шаг на месте, с перекрестным соприкосновением колена и противоположного локтя.

- Я – красивый: ладошки устанавливаем так у лица, чтобы большие пальцы упирались в подбородок, а остальные пальцы в сомкнутом состоянии находились на щеках. Одновременно обеими ручками с небольшим нажимом гладим щеки от носа к ушам.
- Я – хороший: одна ручка гладит макушку круговыми движениями, а вторая – животик, затем меняем руки.
- Художник: сесть на пол, руками опереться в пол позади себя, оторвать прямые ножки от пола и нарисовать обеими ножками синхронно круг в воздухе.
- Крабик: растопыриваем пальчики «крабиком» твердо и начинаем одновременно двумя ручками массировать голову круговыми движениями.
- Колечки: сначала на одной руке делаем поочередно колечки большим и указательным, большим и средним, потом безымянным и мизинчиком. Затем второй ручкой и одновременно перебираем пальчиками обеих рук.
- Незнайка:жимаем плечами, как будто чего-то не знаем. То правым плечом, то левым, то одновременно обоими.
- Любимое для деток упражнение: лежа на полу, поднимаем руки и ноги и синхронно трясем ими в воздухе. По команде «Замри» – полностью расслабляемся.



Еще подсказки, чтобы не надоели упражнения

Я знаю, что большинству из вас, дорогие друзья, сложно не то, что зарядку заставить малышей делать, их поднять спозаранку невозможно. Но у дисциплинированных родителей и детки такие же. Если не приучили вовремя ложиться в постель вечером, то логично, что утром вас ждет ежедневная суматоха. Постарайтесь изменить ситуацию, пока ребенок в саду. К школе чрезвычайно важно выработать грамотный режим дня с обязательной утренней зарядкой.

Чтобы не наскучил быстро первый комплекс, даю еще список упражнений для чередования. Как вы сможете заметить, для их выполнения не всегда потребуется участие обеих рук, но это неважно. Как бы там ни было, регулярные занятия обеспечат прекрасное развитие правого и левого полушария мозга. Советую и вам серьезно к ним отнестись. Говорят, что таким образом можно спастись от всепоглощающего склероза (замечали уже за собой?):

- Массаж: ребром то правой, то левой ладони растираем лобик от корней волос до переносицы и обратно.
- Кинезиология: руки в замок, переплеть пальцы. Теперь каждым пальцем по очереди делаем круговые движения, не разжимая замок.
- Физкультура: руки в стороны, закрыли глаза и шагаем по воображаемому бревну.
- Шарик: соединяем пальцы обеих рук шарообразно. Надавливаем пальцами на пальцы, одновременно широко открывая рот.
- Для развития творческих способностей: левую ручку кладем на животик, правую – на лобик по центру. Глазки закрыты. Массируем круговым движением лобик, представляя себе голубой шар.
- Обеими ручками одновременно рисуем в воздухе круги, петли, буквы.
- Сидя на полу, сгруппировавшись, перекачиваемся вперед-назад, как мячик.
- Сложное, но эффективное кинезиологическое упражнение: пальцы одной руки показывают знак «окей», а второй – знак «мир». Теперь наоборот и чередуем, набирая скорость.
- Повороты головы: голову поворачиваем вправо, затем медленно ведем подбородок вниз через грудину и влево. Затем обратно.
- Гладим себя: ладошкой ведем мягко от макушки по лицу, по шее на грудь, второй рукой – от макушки до основания шеи.