Сидим дома с пользой! Кинезотерапия – увлекательные игры!

Дорогие родители! Предлагаю вашему вниманию рекомендации по организации досуга ваших деток и постараюсь помочь вам разнообразить будни и провести время в семейном кругу весело и с пользой.

В своей практической деятельности для детей с различными нарушениями речи я применяю элементы кинезотерапии и мне бы хотелось поближе познакомить вас с данным направлением.

Кинезиология – это наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения, (т.е. наука о головном мозге). Название “кинезиотерапия” происходит от греческого слова “кинезис” что означает “движение”, therapia –лечение.

Гимнастика мозга – ключ к развитию способностей ребенка. Применение данной методики позволяет улучшить у детей память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, которые позволяют активизировать межполушарное воздействие. На первом этапе необходимо ребенку объяснить, как необходимо выполнить упражнение, потом закрепить навыки. Постепенно можно переходить к следующему упражнению. После того, как ребенок освоит все упражнения, вы можете устраивать дома соревнования. Победителем каждый раз может быть разным, т.к. все зависит от тренировки.

Упражнение «КОЛЕЧКИ».

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Упражнение «ФОНАРИКИ».

«Фонарики зажглись» – пальцы выпрямить. Фонарики погасли – пальцы сжать в кулак.

«Фонарик погас – фонарик зажёгся» - пальцы одной руки сжаты, а другой выпрямлены. Поменять положение рук.

Упражнение «ЗАЙЧИК – КОЛЕЧКО – ЦЕПОЧКА».

«Зайчик» - указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

«Колечко» - указательный и большой пальцы соединяются. Средний, безымянный, мизинец вытянуты вперед.

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

Упражнение «ДОМ –ЕЖИК – 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.

Упражнение «ПЕТУХ – КУРИЦА - ГУСЬ».

«Петух» - ладонь поднять вверх, указательный палец опирается на большой, остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх – это «гребешок».

«Курица» - ладонь немного согнуть, указательный палец упирается в большой, остальные пальцы накалываются друг на друга в полусогнутом положении.

«Гусь» - ладонь согнуть под прямым углом, пальцы вытянуть и прижать друг к другу, указательный палец согнут и опирается на большой.

Упражнение «НОЖНИЦЫ – СОБАКА - ЛОШАДКА».

«Ножницы» - указательный и средний пальцы вытянуть в сторону, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

«Собака» - ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх, остальные пальцы сомкнуть, указательный палец согнуть.

«Лошадка» - большой палец правой руки поднять вверх, сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву, большой палец левой руки поднять вверх.

Упражнение «ФЛАЖОК – РЫБКА - ЛОДОЧКА».

«Флажок» - ладонь ребром, большой палец вытянут.

«Рыбка» - пальцы вытянуты и прижаты друг к другу, указательный палец опирается на большой палец.

«Лодочка» - обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладони.

Упражнение «ДОМ – ДОМ С ТРУБОЙ - ПАРОХОД».

«Дом» - пальцы рук соединить под углом - «крыша»,большие пальцы прижаты к ладоням.

«Дом с трубой» - пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить друг с другом, указательный палец одной руки выпрямить – это «труба».

«Пароход» - обе ладони соединены «ковшиком», большие пальцы поднять вверх – это «труба».

Упражнение «КУЛАК – РЕБРО - ЛАДОНЬ».

Три положения руки, последовательно сменяющих друг друга: 1) ладонь, сжатая в кулак, 2) ладонь ребром, 3) распрямленная ладонь. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе.

Упражнение «УХО - НОС».

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши; затем поменять положение рук.

Надеюсь этот комплекс упражнений поможет вам позитивно и с пользой провести время. Желаю всем успехов!