

Тренинг для родителей

«Званый ужин»

(с использованием кинезиологических упражнений и пальчиковых игр).

Цель: информирование о положительном влиянии «кинезиологии» на общее развитие ребёнка

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (*мозолистое тело*).

Мозолистое тело (*межполушарные связи*) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

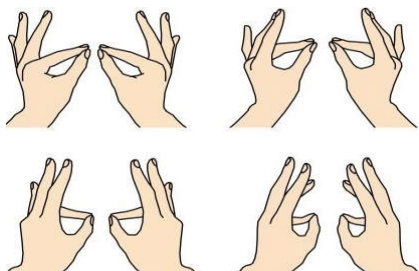
Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами.

Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.



«Званый ужин».

Вот пришли мы в гости. Давайте поздороваемся.



Упражнение «Пальчики здороваются» (поочередно касаться кончиками больших пальцев правой и левой рук, кончиков указательных, средних, безымянных пальцев и мизинцев).

Выполняем несколько раз.

Чтобы приготовить нам салаты, надо вымыть руки.

Упражнение «Моем пальчики» (музыкальная пальчиковая игра Л. Яртовой).

Сегодня мы с вами приготовим салат из капусты.

Пальчиковая игра «Капуста».

- Это что ещё за куст? --- **Стоя, руки перед грудью в «замке».**

- Это что ещё за хруст? --- **Куст «распружинился», подрос - руки соединены только основаниями ладоней и кончиками пальцев.**

- Как же мне без хруста? --- **Тут наша «капуста» вырастает и становится размером с кольцо из рук, кончики пальцев соединены над головой.**

- Если я - капуста!

- Мы капусту рубим, рубим. **«Рубим капусту» на поверхности воображаемого стола рёбрами ладоней.**

- Мы капусту жмём, жмём. **Сжимаем и разжимаем кулаки.**

- Мы капусту солим, солим. **Обе руки сложены щепотью и «солят».**

- А морковку трём, трём. **Трём кулак правой руки о кулак левой руки.**

Одного салата будет мало, нас много. Приготовим ещё овощной салат.

Упражнение «Помидор и огурец» (одновременно правая рука рисует маленький круг (это помидор, а левая - вытянутый овал (это огурец, затем правая рисует «огурец», левая - «помидор»).

Салаты мы приготовили. Теперь нам нужны горячие блюда.

Приготовим оладушки.

Упражнение «Оладушки» (правая рука лежит на столе ладонью вниз, левая ладонью вверх. **Одновременная смена: теперь правая - ладонью вверх, а левая - ладонью вниз. По мере усвоения - движения ускорять).**

Мы играли в ладушки — жарили оладушки.

Так пожарим, повернем и опять играть начнем.

А теперь приготовим «Котлету и кашу».

Упражнение «Котлета и каша» (правая рука отбивает воображаемую котлету, а левая — помешивает круговыми движениями воображаемую кашу. Смена рук. Правая рука помешивает кашу, а левая - отбивает котлету).

Не забудем про торт.

Пальчиковая игра «Торт».

Тесто ручками помнём, --- **сжимать-разжимать пальчики.**

Сладкий тортик испечём. --- **имитация движения «мнём тесто».**

Серединку смажем джемом, --- **круговые движения ладошками.**

А верхушку сладким кремом. --- **водить ладошками по плоскости стола.**

И кокосовую крошкой --- **имитировать «посыпание крошки»**

Мы присыплем торт немножко... --- **пальчиками обеих рук.**

Сварим компот.

Пальчиковая игра «Варим, варим мы компот».

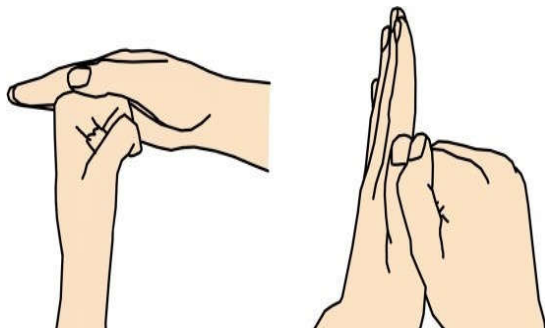
Будем мы варить компот, --- **левую ладошку держать «ковшиком»,**

А Фруктов нужно много, вот: -- **указательным пальцем правой руки мешать.**

Будем яблоки крошить, -- **загибать пальчики по одному, начиная с большого.**



Грушу будем мы рубить, отождём лимонный сок,
Слив, положим и песок.
Варим, варим мы компот, *Правую ладошку держать «ковшиком», а указательным пальцем левой руки мешать.*
Угостим честной народ.
Всё мы с вами приготовили. А теперь настало время поставить мебель.



Упражнение «Стол-стул» (Стул – левая ладонь вертикально вверх, к нижней части приставляется кулак правой руки. Стол – левая рука складывается в кулачок, сверху на кулачок опускается ладошка правой руки. Локоть правой руки находится параллельно полу. Потом – одновременная смена положений рук).

Всё мы съели, вкусно было.

Давайте поблагодарим себя за вкусный ужин.

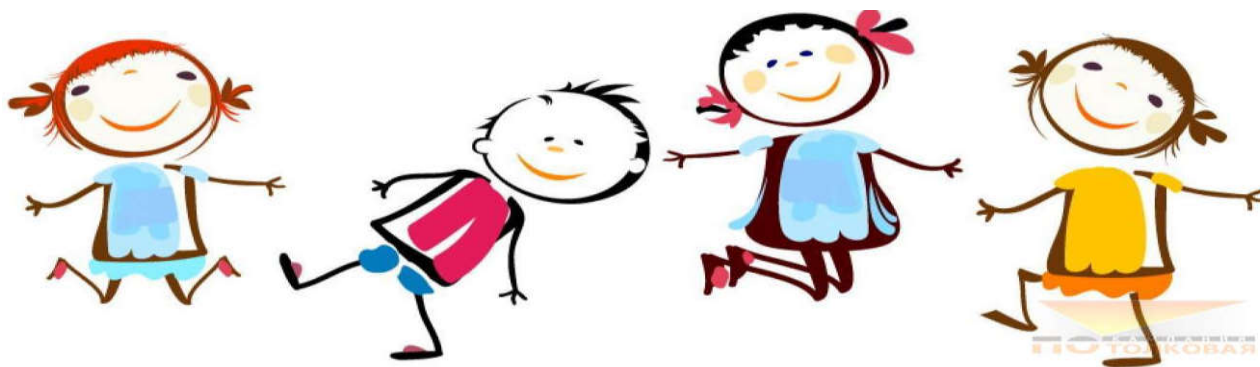
Упражнение «Погладим себя» (правая рука гладит себя по голове, а левая – по животу. Потом – одновременная смена положений рук).

Пришло время отдохнуть.

Упражнение «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»).



Таким образом, **кинезиологические упражнения** помогают развивать тело, повышать стрессоустойчивость организма, синхронизировать работу полушарий, улучшать мыслительную деятельность, улучшать память и внимание, развивать творческую деятельность. Ребенок овладевает умениями, которые ранее были недоступны ему.



Информацию подготовила: Арзамасова М. Н.
21.01.2021г.