

«Шпаргалки для семьи»



Тема номера: «Кинезиологические упражнения»

В этом выпуске:

Связь движения и речи ребёнка.

Для нормальной работы мозга необходима тесная взаимосвязь обоих полушарий головного мозга

Правое полушарие головного мозга гуманитарное, образное, творческое - отвечает за тело, координацию движений. Левое полушарие – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой мозолистым телом.

Упражнения для мелкой моторики

При нарушении связей между полушариями, при повреждении мозолистого тела, правая рука, подчиняется левому полушарию, сохраняет способность к письму, но утрачивает способность к рисованию, конструированию, узнаванию предметов на ощупь. Левая рука, подчиняется правому полушарию, с подобного типа заданиями справляется легко, но человек испытывает серьезные «трудности» при назывании предмета. В стрессовой ситуации нарушается проводимость через мозолистое тело, ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а ведомое блокируется. Два полушария начинают работать без интеграции. Нарушается пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного восприятия с работой пишущей руки. Ребёнок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами.

Телесные упражнения

Развивать межполушарное взаимодействие можно с помощью кинезиологических упражнений- это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Одно из основных условий успешной адаптации к стрессовому обучению ребенка - развитие мозолистого тела, укрепляющего и объединяющего головной мозг. В этом помогут следующие игры и упражнения:

«Колечко».

Поочерёдно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.



«Кулак-ребро- ладонь».

На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь, на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнять 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.



«Лезгинка».

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений. Для усложнения упражнения добавляются движения глаз и языка, сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза – в сторону кулачка, язык в сторону ладошки).

«Ухо- нос»: правой рукой взяться за левое ухо, левой за нос, затем левой рукой за правое ухо, правой рукой за нос.





«Зеркальное рисование»: положите на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру, рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Телесные упражнения



«Пальчики шагают»: одновременно «шагают» указательные пальцы, затем средние и т.д. по клеточкам. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

«Перекрестное марширование». Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

«Мельница» Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

«Робот» Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

«Маршировка» Выполнять лучше под ритмическую музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой. Ногой сопровождается взмахом правой руки.

ПОМНИТЕ! Логопед работает ВМЕСТЕ С ВАМИ, но не вместо вас!