Что такое кинезиология

Кинезиология — это наука о развитии головного мозга посредством движений.

Польза кинезиологии

Наш мозг состоит из двух полушарий, каждое из которых выполняет свои функции.

Правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – оно отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие.

Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – оно отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей.

Человеку необходима правильная работа не только каждого полушария по отдельности, но и во взаимосвязи. Достичь эффективного взаимодействия между полушариями помогают кинезиологические упражнения.
Кинезиологические комплексы (нейроигры) по праву называют «умной гимнастикой» или гимнастикой мозга.

Кинезиологические упражнения

При систематическом выполнении кинезиологических упражнений (нейроигр) дети становятся более сообразительными, энергичными, учатся действовать эффективно и контролировать свои психические процессы — негативное поведение, раздражительность.

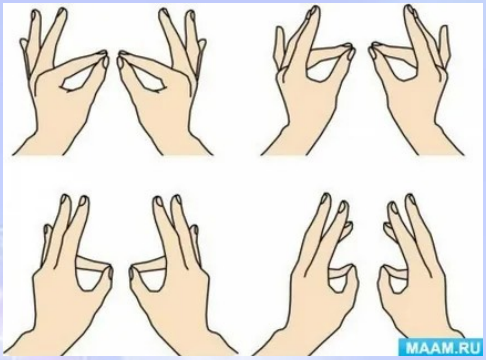
Ухо — нос

Пусть ребенок пальцами правой руки касается своего носа, а левой рукой возьмет себя за правое ухо. Затем надо хлопнуть в ладоши и поменять положение рук: левая — на нос, правая — на левое ухо.

Кулак — ребро — ладонь

Предложите ребенку сначала поработать правой рукой — сжимать руку в кулачок, класть ладонью на стол, а затем ставить на ребро. Потом левой. А после для двух рук одновременно.

Колечки



Предложите ребенку по очереди соединять большой палец с другими. Сначала отработайте движения на ведущей руке, потом на другой, и лишь затем на двух руках одновременно.

Синхронный рисунок

Отличное упражнение - рисовать обеими руками одновременно симметричные рисунки. Это могут быть фигуры, символы, буквы, цифры.