**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ**

## Образовательная кинезиология

## *Составила инструктор по ФК:*

##  *Суркова С.А., ВКК.*

Образовательная кинезиология– система повышения возможностей детей, независимо от возраста, путём вытягивания потенций, заключённых в теле.

Гимнастика мозга состоит из простых и доставляющих удовольствие движений и упражнений, которые используются в отношении детей, чтобы повысить навык целостного развития мозга. Эти упражнения облегчают все виды обучения и особенно эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности. Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма.

Под влиянием кинезиологических тренировок, в детском организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне, совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможности деятельности его мозга. Особенно актуально применение кинезиологических упражнений у детей с проблемами в развитии.

Образовательная кинезиология рекомендуется для каждого, кто желает улучшить качество и содержание своей жизни и получить удовольствие от движений.

***Цели кинезиологических занятий:***

* Развитие межполушарной специализации.
* Развитие межполушарного взаимодействия.
* Развитие комиссур (межполушарных связей).
* Синхронизация работы полушарий.
* Развитие мелкой моторики.
* Развитие способностей.
* Развитие памяти, внимания.
* Развитие речи.
* Развитие мышления.
* Устранение дислексии и дисграфии.

## Упрощенная методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями

* ***Ежедневные упражнения для активизации мыслительных процессов сгибание пальцев перед лицом:***

1. На уровне глаз складываем руки ладонями.

2. Схватываем кончики пальцев правой руки пальцами левой руки.

3. Схватываем кончики пальцев левой руки пальцами правой руки.

Прогибание пальцев:

1. Перед грудью складываем руки ладонями.

2. Разом и быстро развертываем все пальцы друг от друга.

Сгибание и разгибание пальцев:

1. Поднимаем руки ладонями к себе.

2. Сгибаем все пальцы один за другим, начиная от большого пальца правой руки.

* ***Упражнения для снятия нервной усталости, раздражения и эмоционального напряжения:***

1. Катаем орех круговыми движениями между ладонями, прижимая его с усилием.

2. Катаем орех на тыльной стороне руки, прижимая его ладонью другой руки.

##### \* Упражнение для усиления памяти

Складываем большой и указательный пальцы кончиками вместе и с усилием прижимаем их друг к другу. То же упражнение делаем для большого и безымянного пальцев, большого и мизинца. Для каждой руки 20 раз.