
**Консультация для родителей по теме:
«Образовательная кинезиология»**

Образовательная кинезиология – система повышения возможностей детей, независимо от возраста, путём вытягивания потенциалов, 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 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 человека 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.

Это оригинальный способ сохранения и укрепления здоровья, основанный на трехтысячелетнем опыте китайской медицины. Проанализировав имеющуюся на русском языке литературу, составители сочли полезным включить следующие упражнения.

* Ежедневные упражнения для активизации мыслительных процессов

Сгибание пальцев перед лицом 1. На уровне глаз складывают руки ладонями. 2. Схватывают кончики пальцев правой руки пальцами левой руки. 3. Схватывают кончики пальцев левой руки пальцами правой руки.

Прогибание пальцев 1. Перед грудью складывают руки ладонями. 2. Разом и быстро развертывают все пальцы друг от друга.

Сгибание и разгибание пальцев 1. Поднимают руки ладонями к себе. 2. Сгибают все пальцы один за другим, начиная от большого пальца правой руки.

* Упражнения для снятия нервной усталости, раздражения и эмоционального напряжения: 1. Катают орех круговыми движениями между ладонями, прижимая его с усилием. 2. Катают орех на тыльной стороне руки, прижимая его ладонью другой руки.

* Упражнение для усиления памяти: складывают большой и указательный пальцы кончиками вместе и с усилием прижимают их друг к другу. То же упражнение делают для большого и безымянного пальцев, большого и мизинца. Для каждой руки 20 раз.

