

Мастер класс для родителей по теме:

**«Кинезиологические упражнения
для укрепления здоровья дошкольников»**

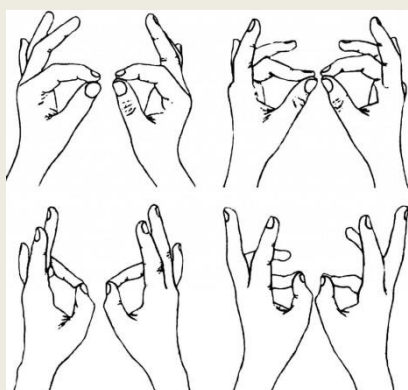
Уважаемые родители!

Представляю вашему вниманию мастер – класс на тему: «кинезиологические упражнения для укрепления здоровья дошкольников».

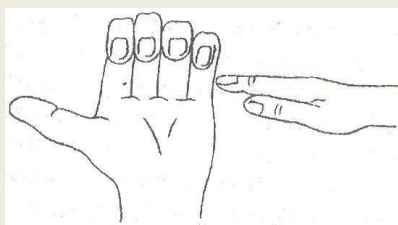
Название «кинезиология» происходит от греческого слога «кинезис», что означает «движение» и «логос» - «наука» Это наука о развитии головного мозга, умственных способностей через движение. Упражнения для развития мелкой и крупной моторики, положительно влияют на развитие речи, мышления, памяти, внимания, восприятия, улучшают межполушарное взаимодействие, активизируют различные отделы головного мозга, наблюдается значительный прогресс в управлении своими эмоциями.

Упражнения для развития мелкой моторики.

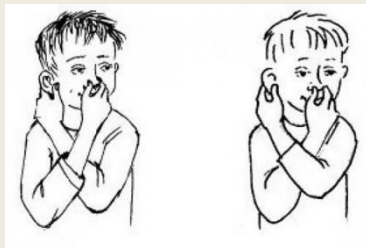
«Кольцо» - поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.



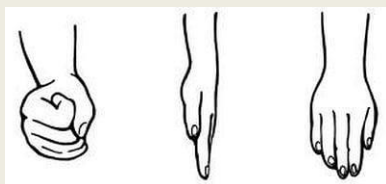
«Лезгинка» - левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.



«Ухо - нос» - левой рукой взяться за кончик носа, правой – за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки поменять их положение.



«Кулак, ребро, ладонь» - последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь на плоскости стола.



«Симметричные рисунки» - рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (квадрат, круг и т.д.) Ребенок должен смотреть на свою руку.

Телесные упражнения для развития крупной моторики.

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



Слоник

Улучшает память и помогает внимательно слушать:

Прижми внутреннюю сторону локтя правой руки к правому уху, руку вытяни вперед как хобот у слона. Рисуй этой рукой (вместе с головой) горизонтальную восьмерку перед собой, смотри поверх руки вдаль (начинать сверху слева). Затем руки поменяй и рисуй левой рукой такую же восьмерку, начиная тоже сверху слева.



«Крюки» Можно выполнять стоя, сидя, лёжа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

