

Поради логопеда

Кінезіологічні вправи

Поради батькам

Наука кінезіологія – гімнастика для мозку. Належить до методики самозбереження (здоров'язберігаючої). Не вимагає окремого часу. Налагоджує взаємозв'язок між батьками і дітьми, забезпечує вплив батьків на дітей і формує відносини між членами родини.

Кінезіологічні вправи дають можливість задіяти ті ділянки мозку, які раніше не брали участі в навчанні. Людина може мислити, сидячи нерухомо. Однак для закріплення думки слід рухатися.

У ході занять у дитини розвиваються міжпівкульні зв'язки, поліпшується пам'ять і концентрація уваги. Спостерігається значний прогрес у здібностях до навчання та вміння керувати своїми емоціями. Вправи проводити щодня 6-8 тижнів 15-20 хв. у день.

Тілесні рухи

Мета: синхронізувати роботу півкуль.

«Людина-павук» Стати обличчям до стіни, ноги на ширині плечей, долоні покласти на стіну на рівні очей. Пересуватися уздовж стіни вправо, потім уліво приставним кроком, руками й ногами рухати паралельно. Далі робити рухи лівою рукою і правою ногою, правою рукою і лівою ногою.

«Незвичайне крокування» Крок лівою ногою супроводжувати змахом лівої руки. Крок правою ногою супроводжувати змахом правої руки.

«Око-мандрівник» Початкове положення стоячи. Не повертаючи голови, знайти очима будь-який предмет, який назвав педагог.

Дихальні вправи

Мета: активізувати роботу стовбурових відділів мозку; розвивати праву півкулю.

1. Вдих, пауза, видих, пауза. Ефективно використовувати образне уявлення (візуалізацію), тобто підключати праву півкулю.

2. Дихання тільки через ліву, праву ніздрю. (Дихання тільки через ліву ніздрю активізує роботу правої півкулі головного мозку, сприяє заспокоєнню й релаксації. Дихання тільки через праву ніздрю активізує роботу лівої півкулі головного мозку, сприяє розв'язанню раціональних завдань).

3. Глибокий вдих. Пауза. На видиху вимовляти звуки.

«Свічка» Початкове положення сидячи за столом. Уявити, що перед вами стоїть велика свічка. Зробити глибокий вдих та спробувати одним видихом задути свічку. А тепер уявити перед собою 5 маленьких свічок. Глибоко вдихнути та задути ці свічки маленькими порціями видиху.

«Нирець» Початкове положення стоячи. Зробити глибокий вдих, затримати подих, при цьому закрити ніс пальцями. Присісти, ніби пірнути у воду. Порахувати до 5 і виринути — відкрити ніс і зробити видих.

«Хмара дихання» Початкове положення стоячи, руки опущені. Вдихнути через ніс, руки перед грудьми. Повільно видихнути через рот, малюючи коло двома руками. З р. Тепер намалювати квадрати й трикутники.

Гімнастика мозку

Мета: розвивати міжпівкульну взаємодію.

Вправи: **«Кулак - ребро - долоня»**, **«Лезгинка»**, **«Вуха - ніс»**, **«Будинок – їжачок - замок»**, **«Гусак - курка - півень»**, **«Зайчик - коза - виделка»**.

«Жабка» (кулак - ребро - долоня) Жабка (кулак) пливе (ребро) у ставку (долоня). Жабка (кулак) живе (ребро) у болоті (долоня).

«Оладки» Долоньки навпаки. Одночасна зміна.
Гралися ми в ладки - смажили оладки.
Ми посмажимо, повернемо. Знову гратися почнемо.

Масаж

Мета: енергетизація мозку.

- Двома пальцями правої руки масажувати рухами по колу лоб, а двома пальцями лівої руки — підборіддя. Рахувати до 30.
- Стиснути пальці в кулак. Вдих спокійно, стискати кулак із зусиллям. Послаблюючи стиск кулака, робити вдих. Повторити 5 разів. Виконання із заплющеними очима подвоює ефект.

Шановні батьки!

1. Готуючи дитину до школи, пам'ятайте: «Мозок, добре влаштований, вартий більшого, ніж мозок, добре наповнений» (М. Монтень).

2. Нерухома дитина не навчається. Будь-яка нова інформація повинна закріплюватися рухом.

3. Лінощі дитини — сигнал негараздів педагогічної діяльності дорослого, неправильно обраної методики роботи з дитиною.