

БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Помогите ребёнку учиться легче

Простые кинезиологические техники дома
Практическое руководство для заботливых родителей

Троицкая средняя общеобразовательная школа № 62

Разработала учитель начальных классов
Мигуш Любовь Юрьевна

Домашняя «кинезио-зарядка»

Выполняйте утром и перед уроками — 10–15 минут

1. «Крест-накрест» — 3 минуты

Выполнение: Стоя, поднимите правую руку и коснитесь левого колена, затем левую руку — правого колена. Двигайтесь медленно и внимательно. Повторите 15–20 раз.

Эффект: Активизирует связи между полушариями мозга, улучшает координацию и концентрацию перед школой.

2. «Восьмёрки» — 3 минуты

Выполнение: Нарисуйте на стене или в воздухе большой знак бесконечности (∞). Сначала следите глазами, затем повторяйте пальцем, затем попробуйте с закрытыми глазами. Выполните 5 раз каждым способом.

Эффект: Улучшает чтение, письмо, зрительное восприятие и межполушарное взаимодействие.

3. «Мостик» — 2 минуты

Выполнение: Лёжа на спине, согните колени, поставьте стопы на пол. Медленно поднимите таз, зафиксируйте положение на 10 счётов. Опуститесь. Повторите 5–8 раз.

Эффект: Укрепляет связь между мозжечком и корой головного мозга, развивает равновесие.

4. «Супермозг» — 1 минута

Выполнение: Сядьте прямо, положите язык на нёбо за верхние зубы. Медленно поднимайте и опускайте глаза (не двигая головой) 10–15 раз.

Эффект: Активирует зрительное восприятие, улучшает память и концентрацию внимания.

5. «Совушка» — 2 минуты

Выполнение: Массируйте ушные раковины большим и указательным пальцами по спирали от мочки кверху и обратно. Затем слегка потяните мочку вниз, в стороны, вверх.

Эффект: Улучшает слуховое восприятие, снимает напряжение, помогает сосредоточиться.

6. «Поза мыслителя» — 2 минуты

Выполнение: Сядьте, положите левую лодыжку на правое колено. Скрестите руки на груди (правая поверх левой), соедините ладони, поднимите к подбородку. Закройте глаза и дышите спокойно.

Эффект: Снимает стресс и тревожность, гармонизирует работу обоих полушарий мозга.

7. «Перекаты» — 2 минуты

Выполнение: Сидя на полу, согните колени и обхватите их руками. Медленно перекачивайтесь назад и вперёд по позвоночнику 8–10 раз.

Эффект: Развивает вестибулярный аппарат, улучшает равновесие и межполушарное взаимодействие.

Что важно для развития мозга

Полезно ✓

Вредно ✗

<p>Активные игры на свежем воздухе Бег, прыжки, лазание — развивают вестибулярный аппарат и координацию</p>	<p>Долгое сидение с гаджетами Более 30–40 минут без перерыва перегружает зрение и снижает двигательную активность</p>
<p>Игры, требующие обеих рук Плетение, лепка, конструирование, шнуровка — развивают межполушарные связи</p>	<p>Однообразные движения Монотонная деятельность без смены позы утомляет нервную систему</p>
<p>Музыка, танцы, пение Ритмичные движения под музыку активизируют речевые и двигательные центры</p>	<p>Пассивный просмотр ТВ Отсутствие активного участия тормозит развитие моторики и мышления</p>
<p>Игры на баланс Скакалка, ходьба по бревну, балансир</p>	<p>Гиподинамия (малоподвижность)</p>

<p>— тренируют равновесие и мозжечок</p>	<p>Недостаток движений снижает кровоснабжение мозга и внимание</p>
<p>Рисование, вырезание, конструирование Развивают мелкую моторику, которая тесно связана с речевым развитием</p>	<p>Отсутствие мелкой моторики Игнорирование занятий руками замедляет развитие речи и письма</p>
<p>Чтение вслух перед сном Развивает воображение, словарный запас, успокаивает нервную систему</p>	<p>Позднее засыпание Недосыпание снижает память, внимание и способность к обучению</p>

Как помочь при выполнении домашнего задания

 **Создайте «кинезио-перерывы»**

Каждые 20–25 минут учёбы делайте 3–5-минутную паузу: потянитесь, пройдитесь, выполните «крест-накрест» или «восьмёрку». Это восстанавливает внимание лучше, чем просто сидение за партой.

Правильная организация рабочего места

- Стул на 10–12 см выше колен, стопы полностью на полу
- Расстояние до тетради — три кулака (25–30 см)
- Свет слева (для правши) или справа (для левши)
- Тетрадь под углом 10–15° к краю стола

Перед сложным заданием — «разминка для мозга»

Если ребёнок тревожится перед контрольной или сложной задачей, сделайте вместе «плавное дыхание» (5 глубоких вдохов) и «позу мыслителя» (1 минута). Это снизит стресс и улучшит концентрацию.

Игровая форма — лучший способ

Превращайте упражнения в игру: «Кто быстрее нарисует восьмёрку?», «Медвежонок идёт в берлогу» (упражнение на четвереньках), «Совушка слушает лес» (массаж ушей).

Рекомендуемый режим дня школьника

- **7:00–7:30** — Утренняя кинезио-зарядка (10 мин)
- **7:30–8:00** — Завтрак, сборы в школу
- **После школы** — Активный отдых на свежем воздухе (30–60 мин)
- **16:00–18:00** — Выполнение домашних заданий с перерывами
- **18:00–19:00** — Творческая или подвижная активность
- **19:00–20:00** — Чтение, настольные игры, общение
- **20:00–20:30** — Вечерняя расслабляющая гимнастика (5 мин)
- **21:00–21:30** — Сон (для младших школьников — не позже 21:30)

Обратите внимание!

Если ваш ребёнок постоянно испытывает трудности с чтением, письмом, концентрацией или координацией — обсудите это с учителем или психологом

школы. Кинезиологические упражнения являются профилактическими и вспомогательными методами, но не заменяют консультацию специалиста при серьёзных нарушениях.

Признаки, на которые стоит обратить внимание

Обратитесь к психологу или неврологу, если ребёнок:

- Часто пропускает строки при чтении или переставляет буквы
- Пишет зеркально или с сильным наклоном букв
- Не может усидеть на месте более 10–15 минут
- Путает цифры (6 и 9, 2 и 5) или знаки математических действий
- Испытывает сильную тревожность перед школой
- Часто жалуется на головные боли или усталость

Троицкая средняя общеобразовательная школа № 62

Учитель начальных классов: Мигуш Любовь Юрьевна

Буклет разработан в рамках программы «Активный учитель»
и методической работы школы. Рекомендовано для родителей учащихся 1–4 классов.

