***«Сиди дома, не скучай, умные движения всей семьёй выполняй!»***

Изменить привычный образ жизни и находиться постоянно дома – это стресс не только для взрослых, но и для детей. Родители радуются тому, что дети активны и подвижны, но их беспокоит, в какие игры еще можно поиграть, чтоб движения ребенка в квартире были безопасны и не были хаотичны.

По мнению психологов, маленький ребенок - деятель! И деятельность его выражается прежде всего в движениях. Все известные педагоги с древности до наших дней отмечают: движение – важное средство воспитания. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений – один из показателей всестороннего развития детей.

Важно не только комфортно организовать пространство для ребенка, но и соблюдать режим дня, и подобрать интересные игры.

Здорово, конечно, если взрослые смогут погрузиться в детское состояние и поиграть с ребенком. Для дошкольника это и полезно, и приятно.

А разнообразить игры с ребенком в семье, сделать времяпровождение интересным, полезным, да еще и развивающим помогут кинезиологические упражнения и игры.

**Кинезиологические упражнения**:

* повышают стрессоустойчивость
* улучшают мыслительную деятельность, внимание и память
* синхронизируют **работу полушарий** головного мозга
* формируют пространственные представления и ориентировку в пространстве
* улучшают зрительно – моторную координацию,
* способствуют развитию речи, мелкой и крупной моторики
* снижают утомляемость
* повышают способность к произвольному контролю
* облегчают процесс чтения и письма

Не знаете что это такое? Смотрите, пробуйте сами и вместе с детьми!

Что такое кинезиология? (ролик Кинезиология) <https://www.youtube.com/watch?v=9_ZdedMaJy0>

Для чего и для кого полезна умная гимнастика? (ролик Нескучное развитие - умная гимнастика для ума и тела )

<https://www.youtube.com/watch?v=w6NY5spRg28>

С чего можно начать тренировки? (ролик Нейроигры и пальчиковые игры для детей 3-7 лет. Ладонь и кулак)

<https://www.youtube.com/watch?v=QrDic7FXQH8>

Играем в паре! Вместо мячей можно использовать заменители: мягкие игрушки, кубики и даже фрукты! (ролик Лучший способ фокусировки ребёнка и развития его мозга - нейрогимнастика)

<https://www.youtube.com/watch?v=6h7UXNIHgug>