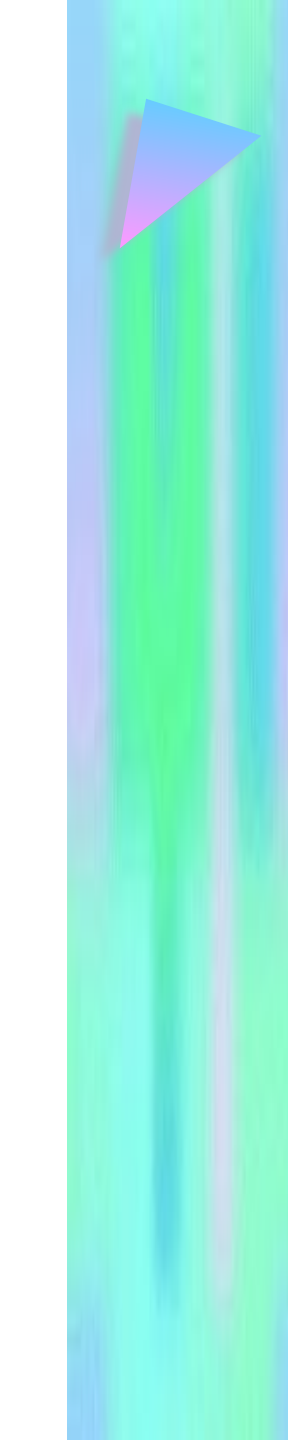


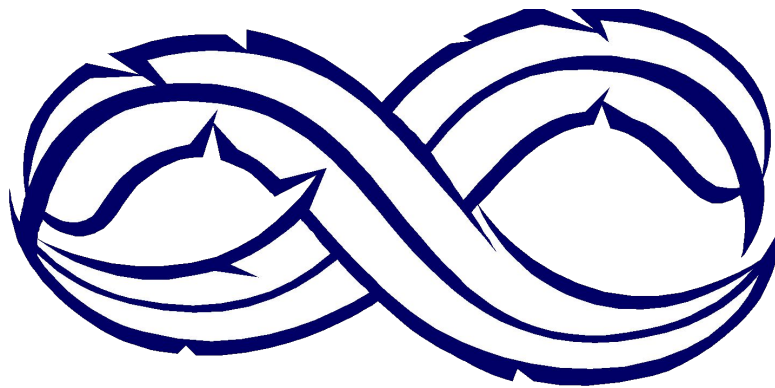
Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение.



- 
- Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.
 - По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).
 - Мозолистое тело необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.
 - Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей.
 - Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.
 - Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Причем, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения.

Горизонтальная восьмерка

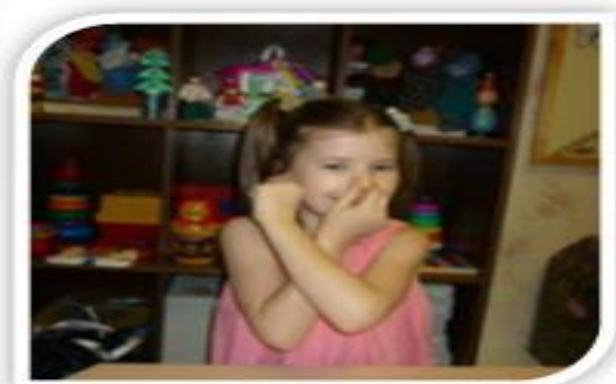
Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, затем другой рукой, потом обеими руками вместе



"Ухо—нос"

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

«УХО-НОС»



- *Выполняют лёжа на полу или сидя. Сымитировать ногами езду на велосипеде, касаясь при этом левым локтем правого колена, затем правым локтем – левого.*

«Велосипед»



- *Выполняется на месте, одновременно двигая руками и ногами. Повторить несколько раз.*
- *Вариант 1. Ноги вместе – руки врозь. Ноги врозь – руки вместе. Ноги вместе – руки вместе. Ноги врозь – руки врозь.*

•



Прыжки



Телесные упражнения

- **1. “Перекрестное марширование”**
- Любим мы маршировать,
- Руки, ноги поднимать.
- *Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.*



- «Рокер»
- 1. Сядьте на пол, предварительно не забыв расстелить специальный коврик, и согните колени, подтянув их к груди.

2. Обхватите колени руками, перенесите вес на крестец и, округлив спину, покачайтесь назад и вперед, с боку на бок. Амплитуда движений невелика, порядка 5-10 сантиметров. Вы должны балансировать на крестце, мышцы не должны включаться для восстановления равновесия.

3. Вернитесь в исходное положение. Откиньтесь назад, опираясь на локти и кисти. Вам должно быть удобно поддерживать тело в наклонном положении.

4. Приподнимите ноги, согнутые в коленях, плавно начинайте описывать коленями «восьмерки» в виде знака бесконечности. Если выполнение движений затруднительно, то для начала достаточно просто делать круговые вращения сомкнутыми коленями.



- 1. Встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол.
2. Вытяните руки перед собой параллельно полу. Скрестите их таким образом, чтобы ладони встретились друг с другом, и переплетите пальцы в замок.
3. Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз.
4. Прижмите язык к твердому небу сразу за верхними зубами. Глаза поднимите вверх и удерживайте взгляд в этом направлении. Подбородок при этом опущен, голова не задрана. Дыхание спокойное, тело расслабленное. Вас может слегка покачивать – это нормальная реакция организма. Если качает сильно, лучше в этой же позе сесть.

ЧАСТЬ 2

1. Поставьте ступни параллельно.
2. Разомкните замок из кистей, опустите руки и соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом. Разместите их таким образом, чтобы соединенные большие пальцы располагались параллельно полу, а остальные были направлены вниз.
3. Смотреть теперь надо в пол, но голову не опускайте. Язык по-прежнему упирается в твердое небо. Пойдите так, расслабившись, пару минут.



- **ПОМПА**

1. При правильном выполнении упражнения вес тела всегда приходится на стоящую впереди ногу. Это легко проверить. Если можете оторвать вторую ногу от земли – значит, вес распределен верно.

2. Встаньте, выставив левую ногу вперед с опорой на всю стопу, правая нога – сзади, на носке. Вес тела на левой ноге. Корпус вертикально. При затруднении в этом положении обопритесь на стул или стену руками.

3. Начиная приседать на выставленной вперед ноге, при этом правая, отставленная назад, опускается с носка на всю стопу и выпрямляется. Вес остается на левой ноге.

4. Почувствуйте натяжение икроножной мышцы правой ноги.

5. Поменяйте положение ног и повторите упражнение.

Это упражнение улучшает также социальное поведение, помогает довести до конца дело, увеличивает время сосредоточения и внимания, активизирует языковые способности.



- РАССЛАБЛЕНИЕ СТОП
- 1. Сядьте удобно.
- 2. Положите лодыжку одной ноги на колено другой.
- 3. Пальцами одной руки прихватите за основание икроножной мышцы под коленом, а другой рукой за её прикрепление к лодыжке.
- 4. Представьте, что у вас в руках резинка, чуть растягивайте её, придерживая мышцу за основание и прикрепление. Месту с наибольшим напряжением уделите более пристальное внимание и мягко потяните его подольше.
- 5. Теперь активизируйте стопу, поднимая носок вверх-вниз, вращая стопой по часовой и против часовой стрелки
- 6. Прodelайте то же самое со второй ногой.



- Крюки Кука

Часть 1

Сядьте удобно, положите правую стопу на левое колено.

Положите правую руку на пятку, а левой рукой обхватите правую ногу в области голеностопа, тем самым образовав перекрестие.

Прижмите язык к твердому нёбу сразу за верхними зубами. Глаза смотрят вверх. Дыхание и тело расслабленное.

Часть 2

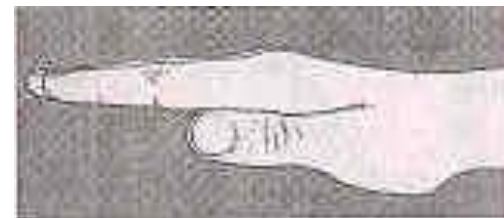
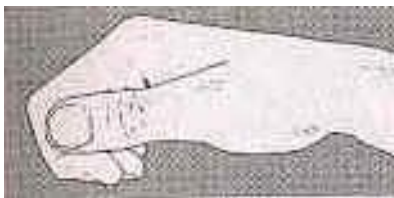
Опустите ногу на пол и раздвиньте стопы. Разомкните руки, соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом, опустите кисти вниз на уровне живота. Посидите так столько, сколько вам нужно для восстановления сил. Глаза смотрят вниз, язык по-прежнему на нёбе.



Кинезиологические физминутки

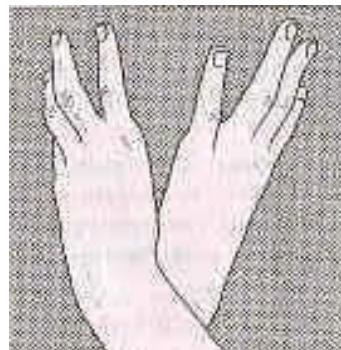
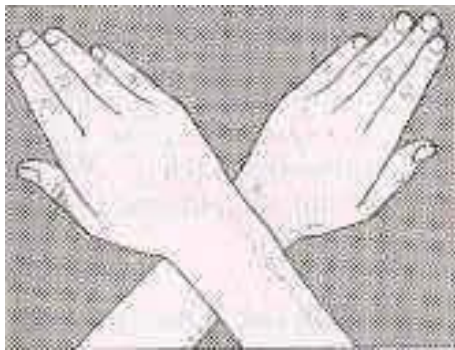
- «Кулак –ребро –ладонь»

Три положения на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом –левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз.



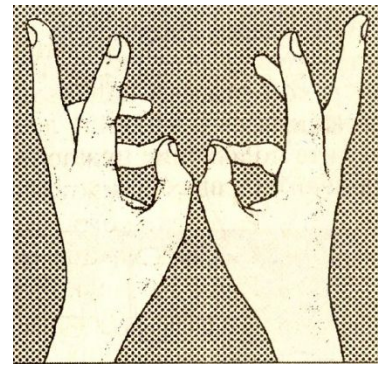
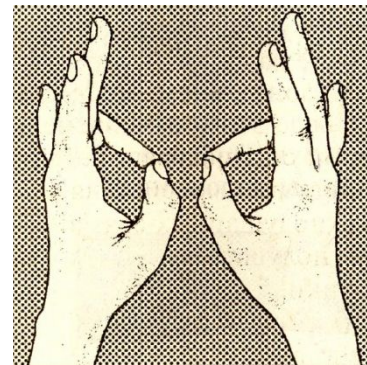
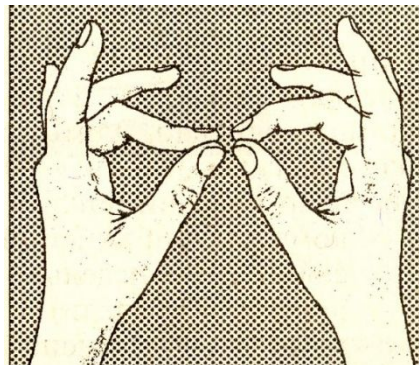
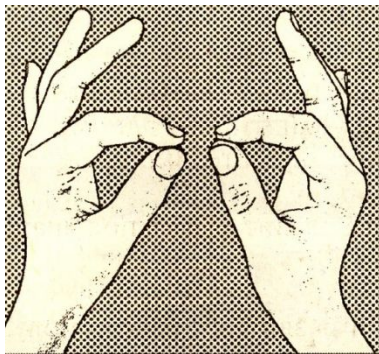
- «Змейка»

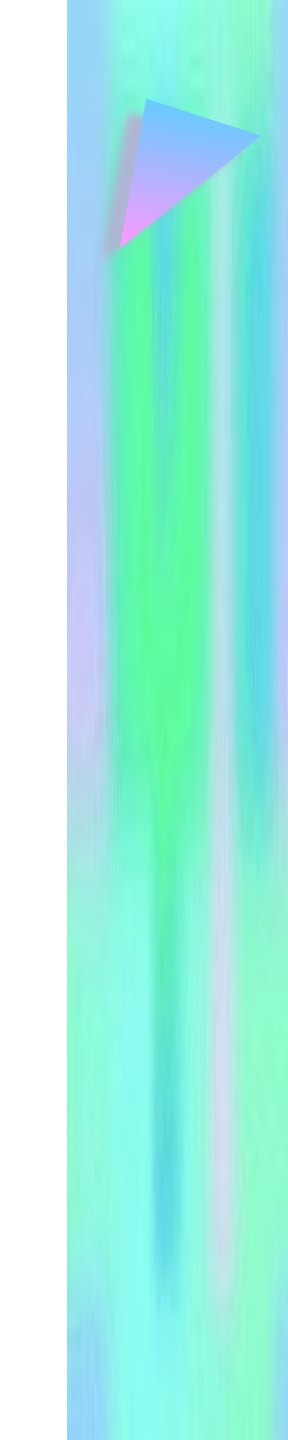
Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы рук.



- «Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.. Проба выполняется в прямом и в обратном порядке. Вначале каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками





Глазодвигательное упражнение

И.п. - сидя на полу или стоя. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

Дыхательное упражнение

Стоя, опустите руки, сделайте быстрый вдох, подтягивая руки к подмышкам, ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустите руки вдоль тела ладонями вниз.



- **1. “Перекрестное марширование”**

- Любим мы маршировать,
- Руки, ноги поднимать.
- *Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.*

-

- **2. “Мельница”**

- Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

-

- **3. “Паровозик”**

- Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

-

- **4. “Робот”**

- Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

-

- **5. “Маршировка”**

- Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

-

- **6. «Колено – локоть».**

- Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

-

- **7. “Яйцо”**

Спрячемся от всех забот,

- только мама нас найдет.

- *Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.*

-

- **8. “Дерево”**

- Мы растем, растем, растем

- И до неба достаем.

- *Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево. (10 раз)*

-

- **9. «Крюки».**

- Можно выполнять стоя, сидя, лежа. 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.

-

- **10. «Повороты шеи».** Поворачивайте голову медленно из стороны в бок, дышите медленно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабьте плечи. Поворачивайте головой сначала с открытыми глазами, потом с закрытыми.

-