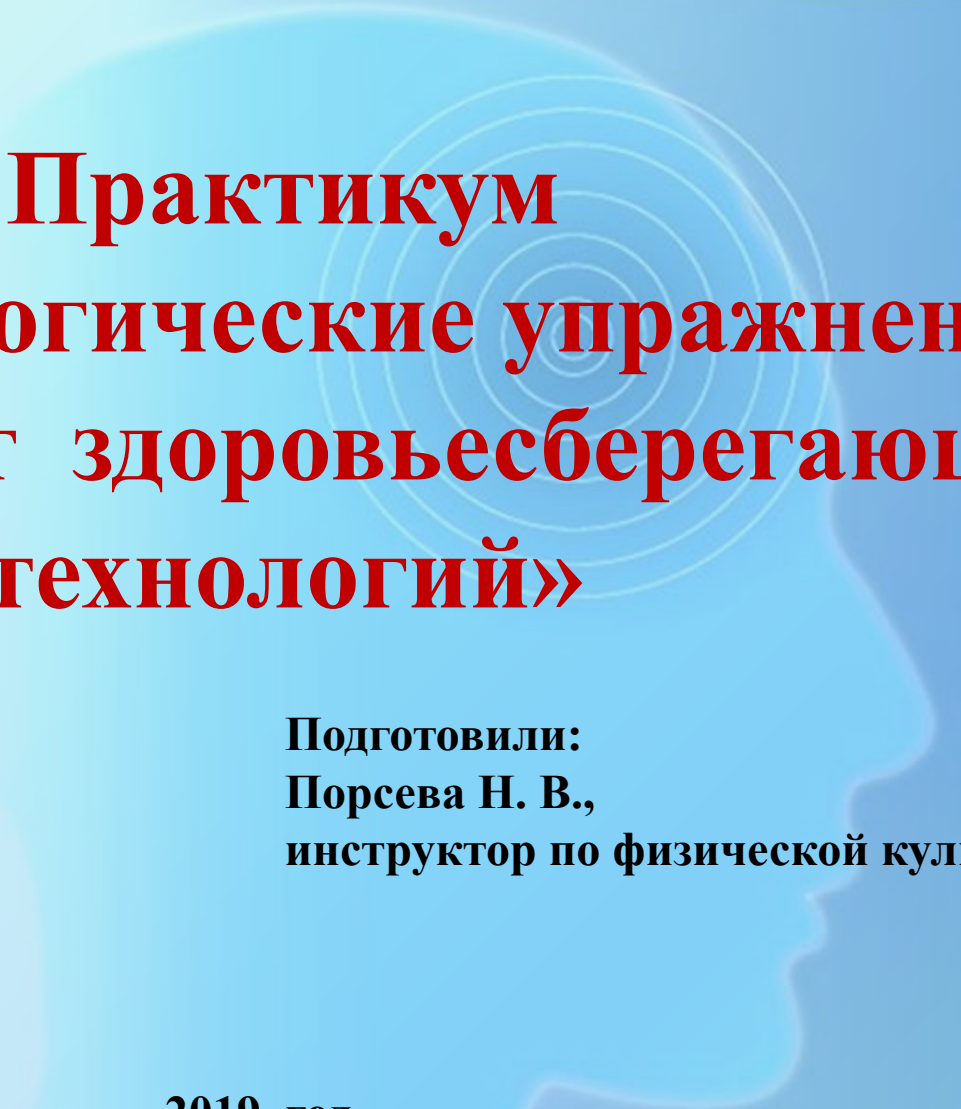


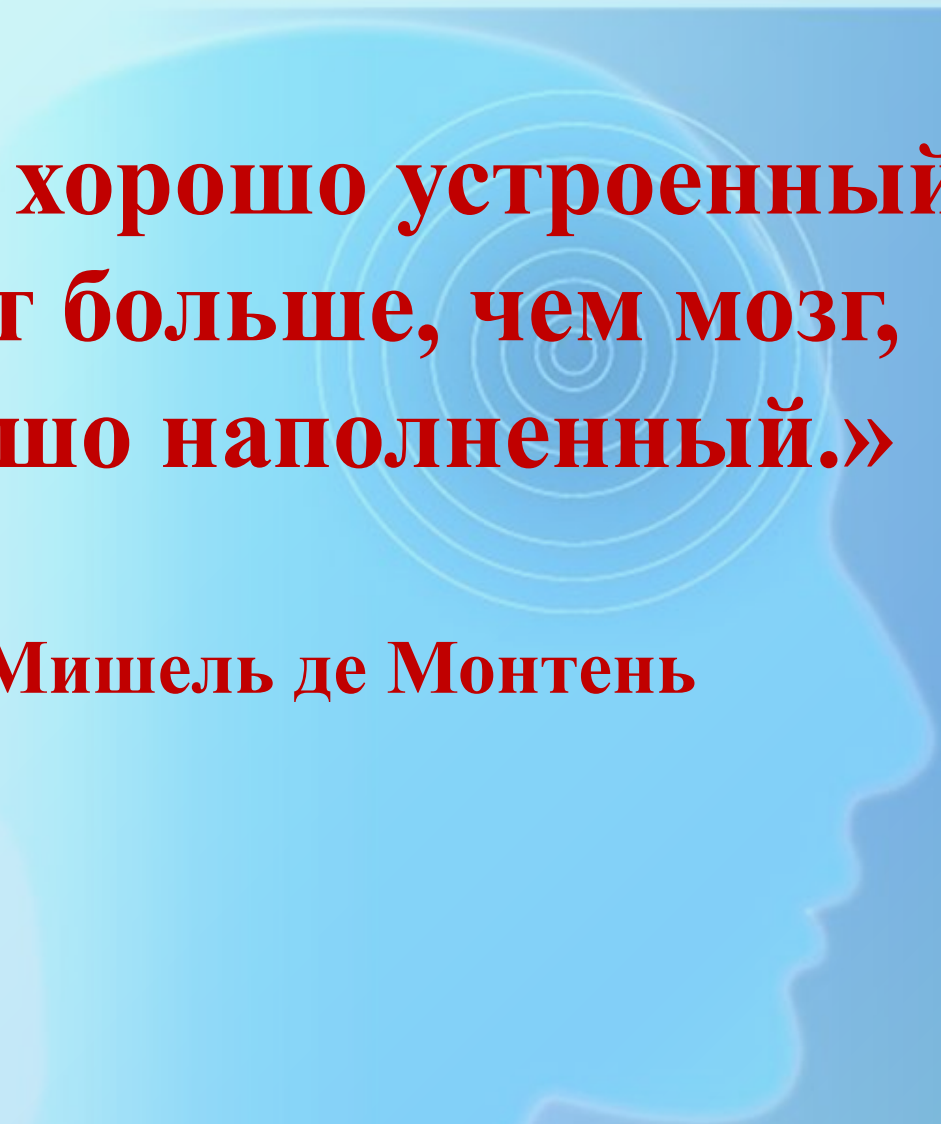
**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа села Амзя
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан**



Практикум «Кинезиологические упражнения как элемент здоровьесберегающих технологий»

**Подготовили:
Порсева Н. В.,
инструктор по физической культуре,**

2019 год



**«Мозг, хорошо устроенный,
стоит больше, чем мозг,
хорошо наполненный.»**

Мишель де Монтень

Кинезиология —

наука о развитии головного мозга через движение.

Кинезиологические упражнения (гимнастика для мозга)

**— ЭТО КОМПЛЕКС ДВИЖЕНИЙ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ
АКТИВИЗИРОВАТЬ МЕЖПОЛУШАРНОЕ
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ.**



**Недоразвитие отдельных
психических процессов
(мышления, память)**

**Учебная деятельность
(самоконтроль,
умение действовать
по правилу)**

Кругозор ограничен

Трудности в обучении

Нарушения речи

**Несформированность
эмоциональной сферы
(тревожность, нерешительность)**

**Низкий уровень
учебной мотивации**

Цель:

Развитие умственных способностей и физического здоровья, активизация различных отделов коры больших полушарий мозга, что позволяет корректировать проблемы в различных областях.

Задачи:

- 1. Повышение продуктивной работоспособности**
- 2. Повышение стрессоустойчивости**
- 3. Синхронизирует работу полушарий**
- 4. Улучшает мыслительную деятельность**
- 5. Облегчает процесс чтения и письма**
- 6. Способствуют улучшению памяти и внимания**
- 7. Развитие мелкой моторики**
- 8. Снятие стресса, нервного напряжения**

ЗА ЧТО ОТВЕЧАЮТ ПОЛУШАРИЯ МОЗГА?



контур







Левое полушарие

Логичное
Последовательное
Рациональное
Аналитическое
Объективное
Видит частное

Правое полушарие

Нелогичное
Интуитивное
Иррациональное
Синтезирующее
Субъективное
Видит целое

«Думательная шляпа»

Цель: «включение» кратковременной памяти, активизация работы мозга.



«Кнопки мозга»

Цель: активизация кровоснабжения головного мозга, улучшение восприятия сенсорной информации.



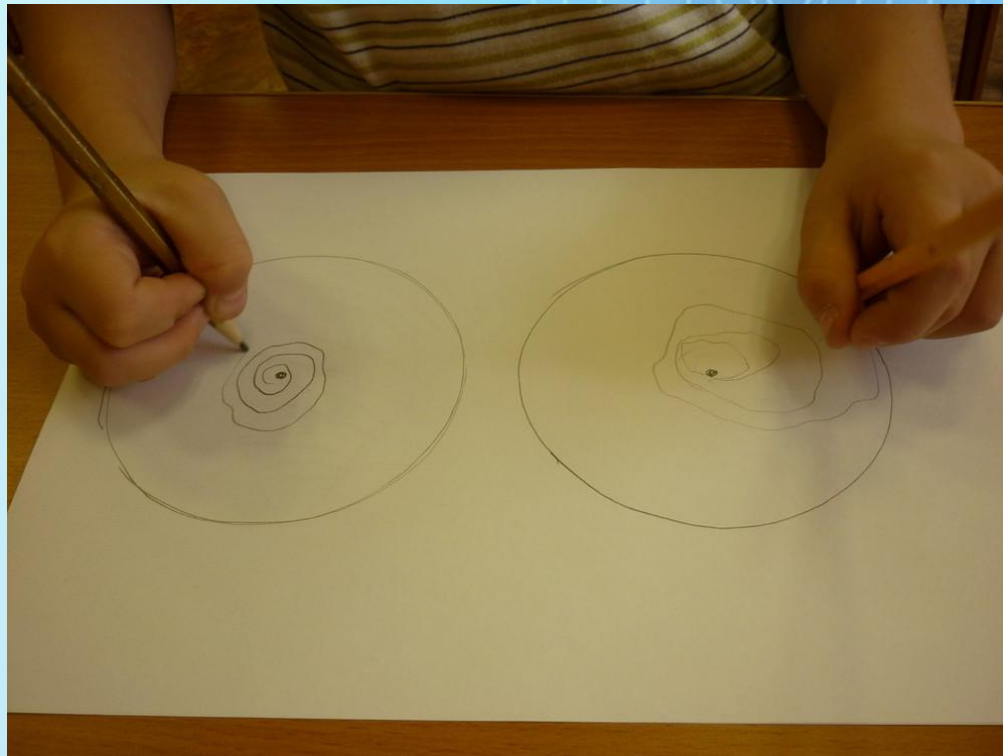
«Слон»

Цель: активизация и сбалансированность целостной системы организма «интеллект—тело», улучшение концентрации внимания.



«Зеркальное рисование»

Цель: расслабление глаз и рук.



«Козырёк»

Цель: синхронизация деятельности левого и правого полушарий.



«Пальчиковая гимнастика»

Цель: развитие мелкой моторики, активизация деятельности левого и правого полушарий.



«Лобно – затылочная коррекция»

Цель: снятие чувства тревоги, напряжения, волнения.



«Энергетизатор»

Цель: расслабление мышц шеи и плечевого пояса, повышение уровня кислорода в крови.



«Святоша»

Цель: снятие нервно – мышечного напряжения, гармонизация психических процессов.



Для результативности необходимо учитывать определенные условия:

- 1. Занятия проводятся ежедневно, без пропусков;**
- 2. Занятия проводятся в доброжелательной обстановке;**
- 3. От детей требуется точное выполнение движений и приёмов;**
- 4 . Упражнения проводятся стоя или сидя за столом;**
- 5. Алгоритм проведения любого занятия должен включать набор упражнений, активизирующих работу разных полушарий и развивающих их взаимодействия.**

Используемая литература и интернет-ресурсы:

1. Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. М., 2002.
2. Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М., ВНИИФК, 1999
3. <http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/89-preschool/7784-2015-05-15-16-19-05.htm>-
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОРТАЛ
4. <https://www.maam.ru/detskijasad/prezentacija-gimnastika-mozga.html>- Маам.ру
5. <http://www.doshkolniki.ru/> -Социально-педагогический портал «Дошкольники»
6. <http://ldv.metodcenter.edusite.ru/plaa1.html>- Лаборатория дошкольного образования