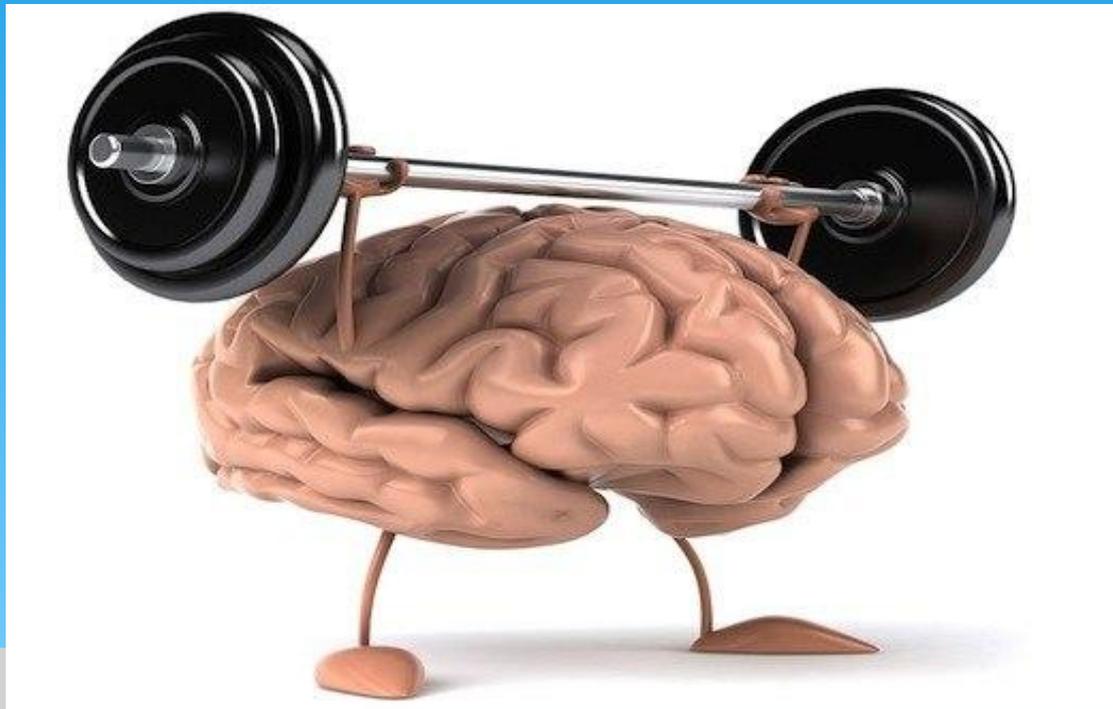


Кинезиология - гимнастика для мозга



«Движение может заменить лекарство – но лекарство не может заменить движение»

*

Что такое кинезиология?

- Кинезиология – это методика сохранения здоровья путём воздействия на мышцы тела, т.е путём физической активности.
- Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.

Где применяют кинезиологические упражнения?

- 1. *Коррекция проблем обучения методами кинезиологии в дошкольном и младшем школьном возрасте.*
- 2. *Адаптация леворукого ребёнка в «праворуком» мире.*
- 3. *Кинезиологическая профилактика соматических заболеваний.*
- 4. *Использование кинезиологических упражнений для работы с девиантными подростками.*
- 5. *Применение кинезиологических приёмов в ситуации стресса.*
- 6. *Автономная кинезиологическая гимнастика космонавтов.*



Что развивают и чему способствуют кинезиологические упражнения

- Развивают мозолистое тело, межполушарные специализации
- 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

Виды кинезиологических упражнений

- * Растяжки
- * Упражнения на развитие мелкой моторики
 - Дыхательные упражнения
 - Глазодвигательные упражнения
 - Телесные упражнения или двигательные
 - Упражнения на релаксацию

- * Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 10-15 до 20-30 минут.
- * Заниматься необходимо ежедневно. Можно проводить занятия под музыку.
- * Длительность занятий по одному комплексу 45-60 дней.

Интеллект находится на кончиках пальцев! Работает рука – работает голова!

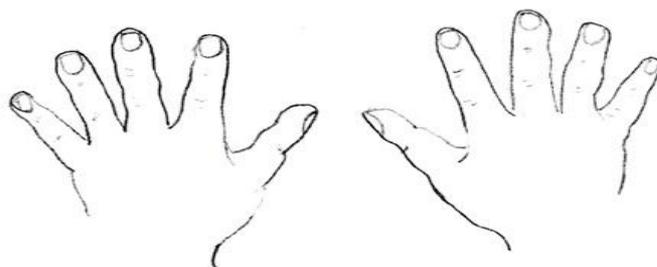
КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Лезгинка (снятие мышечного напряжения рук, улучшение внимания и самоконтроля). Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

Ухо – нос (согласование деятельности, активизация внимания, улучшение мыслительной деятельности).левой рукой взяться за кончик носа, а правой за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

Упражнение «Фонарики»

Упражнение: "Фонарики"



Фонарики зажглись.
Пальцы выпрямить

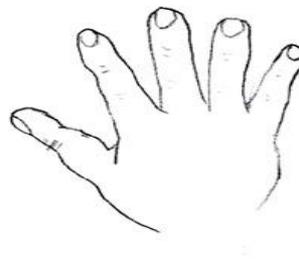
Поочередно

Фонарик погас

Фонарик зажжется



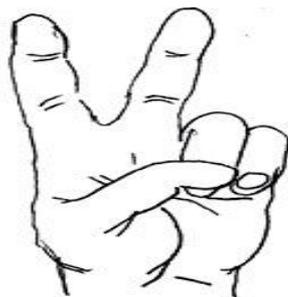
Пальцы одной руки сжаты



Пальцы другой руки выпрямлены

Упражнение « Зайчик-колечко-цепочка»

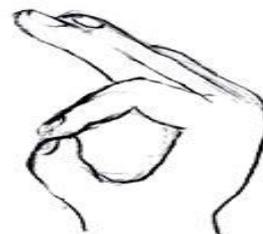
Упражнение: "Зайчик-колечко-цепочка"



Заяц.

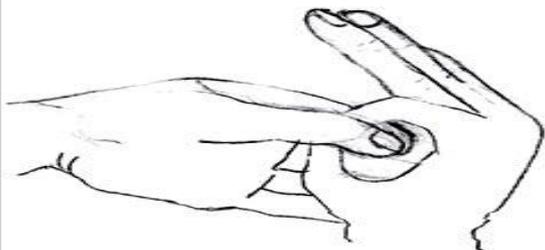
Колечко

Указательный и большой пальцы соединяются.
Средний, безымянный, мизинец вытянуты
вперед.



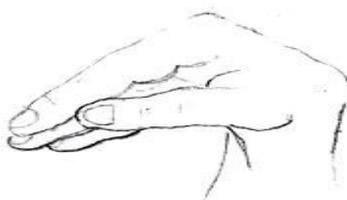
Цепочка.

Поочередно соединяем большой палец с
указательным, со средним и т.д. и через
них попеременно "пропускаем"
"колечки" из пальчиков другой руки.



Упражнение «Гусь-курица-петух»

Упражнение: "Гусь-курица-петух"



Гусь.
Ладонь согнуть под прямым углом, Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнуть и опирается на большой.

Курочка.
Ладонь немного согнуть. Указательный палец упирается в большой. Остальные пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении.



Петух.
Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх - это "гребешок".





«Оладушки»

Правая рука повернута ладонью вниз, левая – ладонью вверх.
Одновременная смена положения рук: правая – ладонью вверх, левая – ладонью вниз. Темп выполнения упражнения зависит от навыка ребёнка.



The image contains a large illustration at the top with a blue sky and green grass background. It shows several cartoon children playing in a park. One child is holding a basketball, another is holding a frying pan. Below the illustration is a text box with the title «Оладушки» and instructions. At the bottom of the text box are two side-by-side photographs of a boy and a girl sitting at a table with a green and white mat, performing the exercise with their hands flat on the mat.

Упражнение: "Ножницы-собака-лошадка"



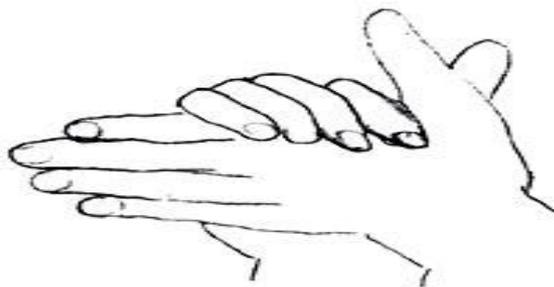
Собака.

Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть.

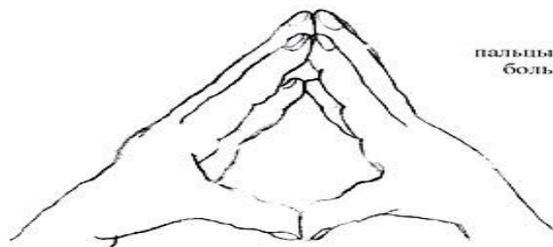


Лошадка.

Большой палец правой руки поднять вверх сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх.

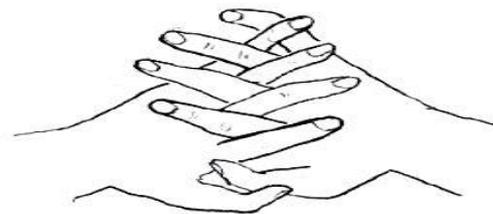


Упражнение: "Дом - ежик - замок"

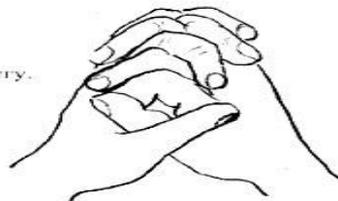


Дом.
пальцы рук соединить под углом,
большие пальцы соединить.

Ежик.
Поставить ладони под углом
друг к другу. Расположить
пальцы одной руки между
пальцами другой.



Замок.
Ладони прижать друг к другу.
Пальцы переплести.



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Шапка для размышлений (улучшить внимание, правописание, ясное восприятие и речь). Дети мягко заворачивают уши от верхней точки до мочки 3 раза. Это помогает им услышать резонирующий звук своего голоса, когда они говорят или поют.

Ленивые восьмерки (активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышают устойчивость внимания). Дети рисуют в воздухе в горизонтальной (вертикальной) плоскости «8» по 3 раза каждой рукой, а затем повторяют это движение обеими руками.

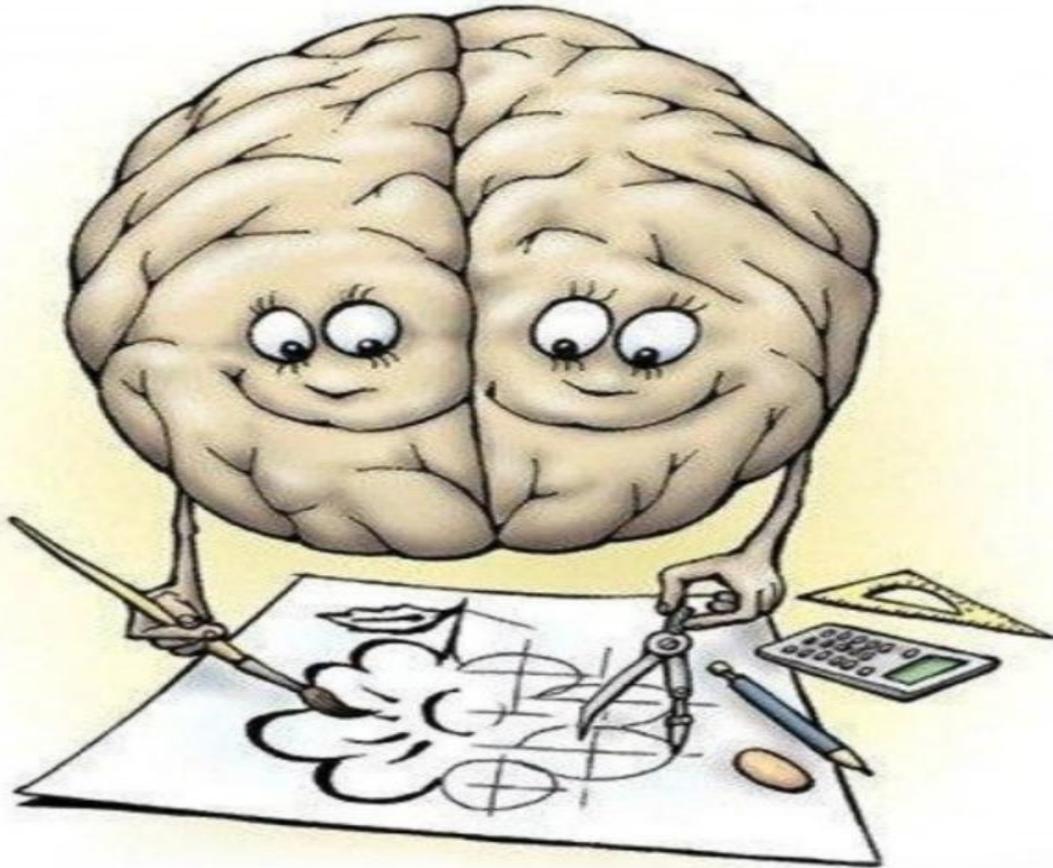
Лягушки (снятие мышечного напряжения кистей рук, улучшение внимания). Положить руки на стол (колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

Кулак – ребро – ладонь (снятие мышечного напряжения кистей рук, улучшение внимания). чередование кисти в трех положениях: ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на столе. Ребенок может самостоятельно произносить инструкцию синхронизируясь с классом.

Дыхательные упражнения

- * **«Свеча»** Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть её. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

Спасибо за внимание!



Где найти информацию?

- * Оздоровление дошкольников через кинезиологические упражнения.
- * Гимнастика мозга как средство коррекции и развития интеллектуальных способностей учащихся с ограниченными возможностями здоровья.
- * Будни школьного психолога. Кинезиологические упражнения.