

МАСТЕР - КЛАСС
ПРИМЕНЕНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ
В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ



Подготовил:
педагог – психолог
И.В. Лавриенко

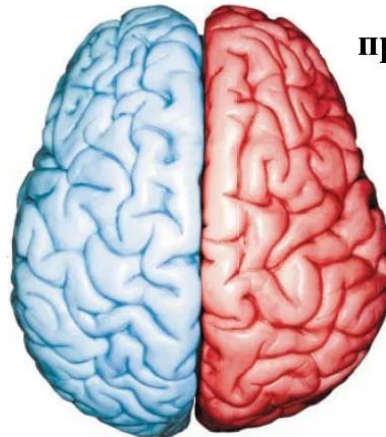
По статистике, около 95% населения планеты эффективно задействуют лишь одно полушарие мозга (правши — левое, левши — правое). И лишь у 5% людей одинаково эффективно работают оба полушария — как правило, именно такие личности обладают уникальными способностями и талантами.

Многие считают, что гениальность — это исключительно врожденная черта, дар природы, удачное сочетание генов. Но это не всегда так: если ребенок в течение хотя бы года выполняет упражнения, которые задействуют оба полушария, то в будущем мозг работает эффективнее.

Левое и правое полушария головного
мозга выполняют разные функции:

левое полушарие

отвечает за
понятийно-
логическое мышление



правое полушарие

отвечает за образно-
чувственный аспект
мышления

Левое полушарие Правое полушарие

Абстрактно-логическое

Речь, чтение, письмо

Логика, анализ

Языки

Манипуляции с числами

Последовательная
обработка информации

Причинно-следственные
связи



Пространственно-образное

Целостное восприятие

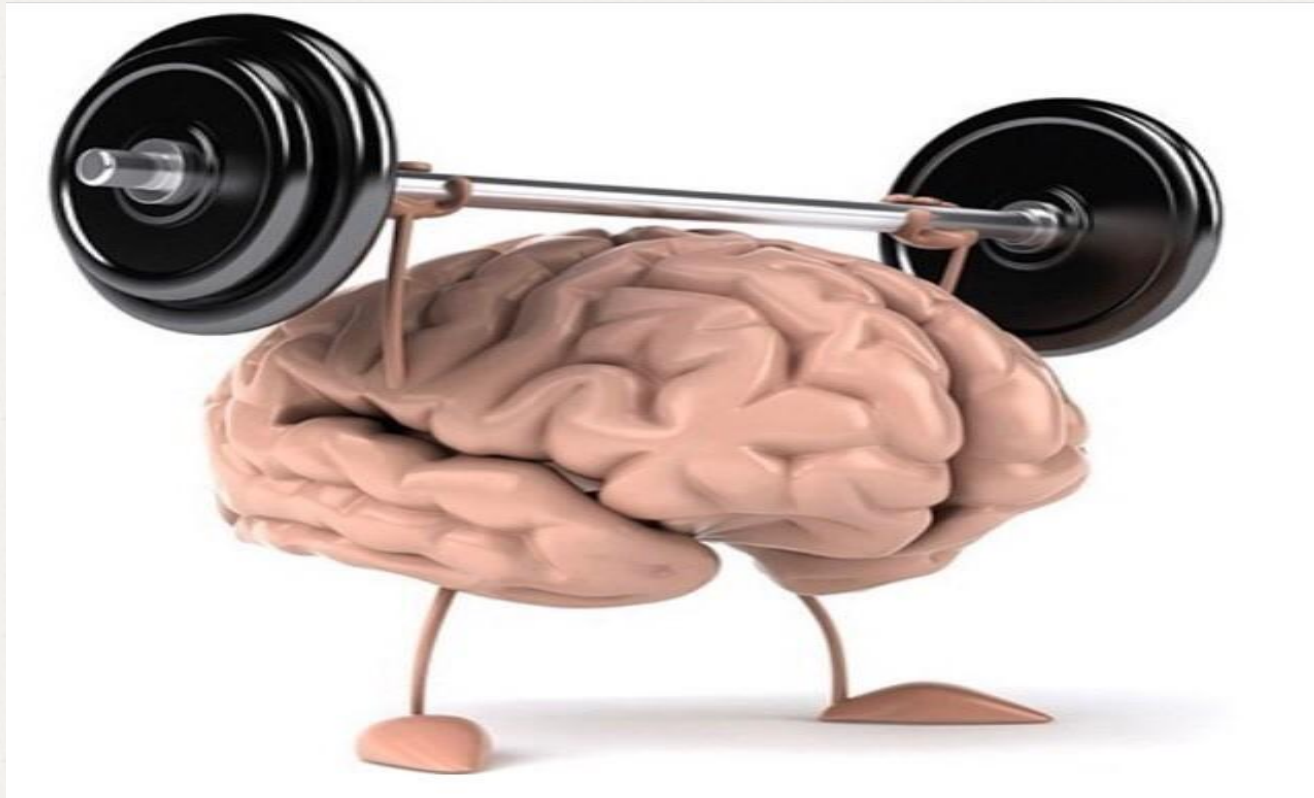
Восприятие образами
и символами

Восприятие музыки,
запахов, цвета

Творческие способности

Воображение, мечты

Интуиция



Мозг можно сравнить с мышцами, чем больше тренируешь, тем быстрее растут их способности. Как только забываешь об их потребностях, они ослабевают и даже атрофируются.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.

Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

РАЗВИВАЮТ
МОЗОЛНСТОЕ
ТЕЛО

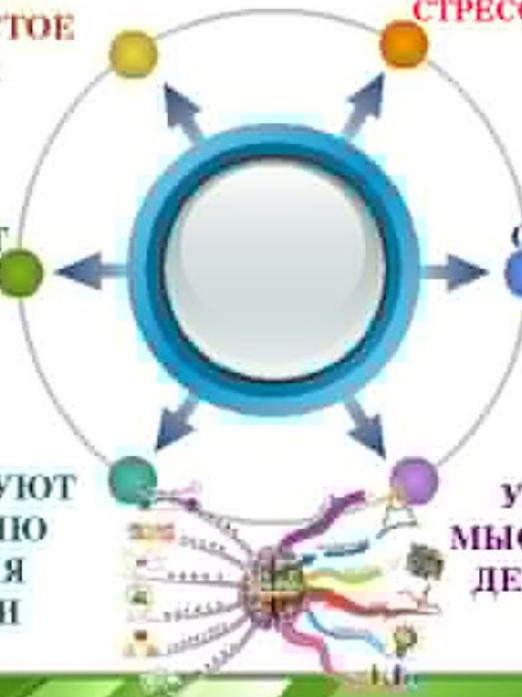
ПОВЫШАЮТ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

ОБЛЕГЧАЮТ
ПРОЦЕСС
ЧТЕНИЯ И
ПИСЬМА

СИНХРОНИЗИРУЮТ
РАБОТУ
ПОЛУШАРИЙ

СПОСОБСТВУЮТ
УЛУЧШЕННОМУ
ВНИМАНИЮ
И ПАМЯТИ

УЛУЧШАЮТ
МЫСЛИТЕЛЬНУЮ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

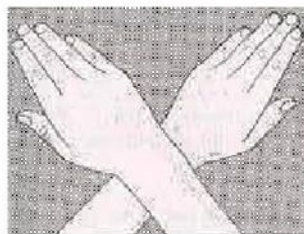


Виды кинезиологических упражнений:

- **Растяжки** нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).
- **Дыхательные упражнения** улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
- **Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
- При выполнении **телесных движений** развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непровольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.
- **Упражнения для релаксации** способствуют расслаблению, снятию напряжения.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ «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.

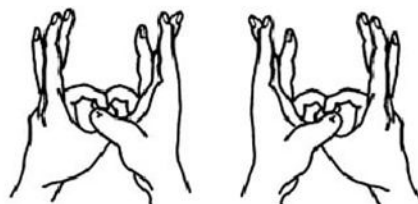


КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

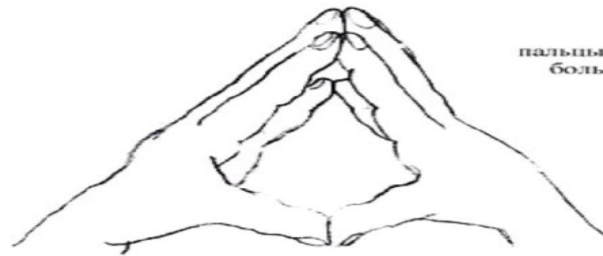
" ЦЕПОЧКА "

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Круглые колечки-звенья для цепочки
Маме мы подарим: радоваться станет!



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.



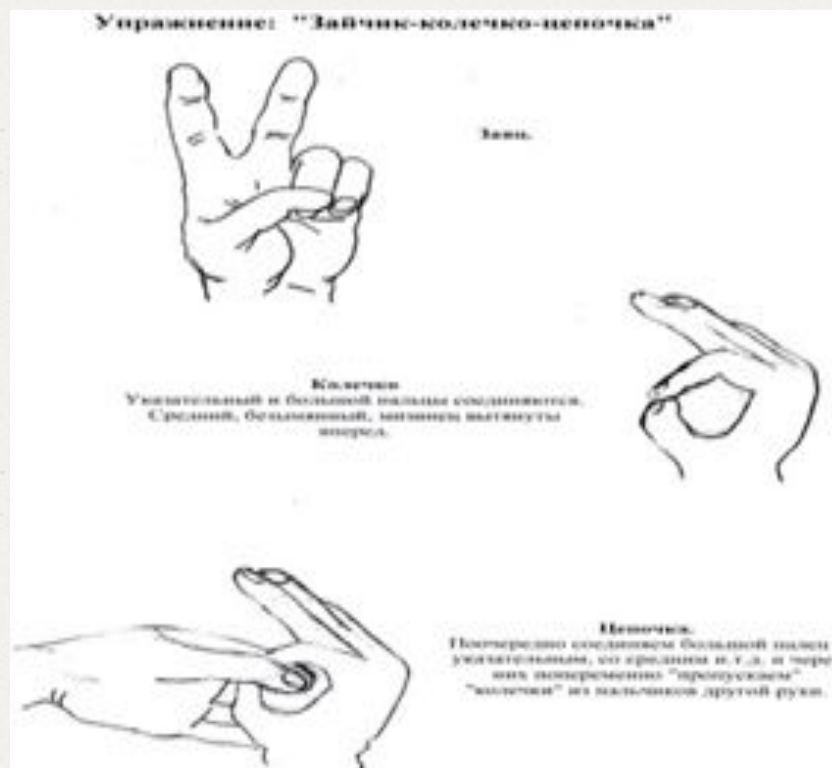
Упражнение «Зайчик-колечко-цепочка»

Прыгнул зайчика с крылечка

И в траве нашел колечко.

А колечко не простое –

Блестит, словно золотое.



Упражнение «Ножницы-собака-лошадка»

Упражнение: "Ножницы-собака-лошадка"



Собака.

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



Лошадка.

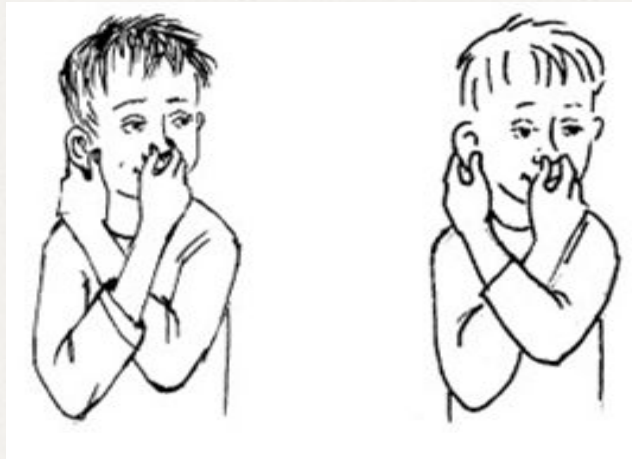
Большой палец правой руки положить вперед сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами трику. Большой палец левой руки положить вперед.



**Упражнения для
синхронизации
полушарий
головного мозга**

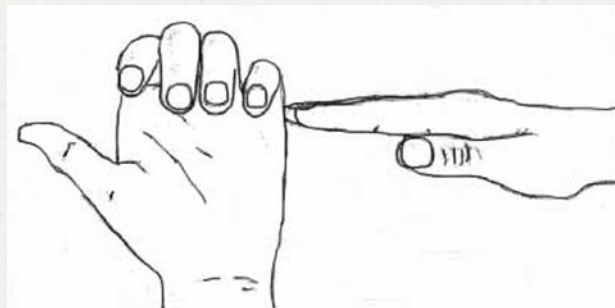


«Ухо-нос»



«Лезгинка»

Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.



OK - Victoria

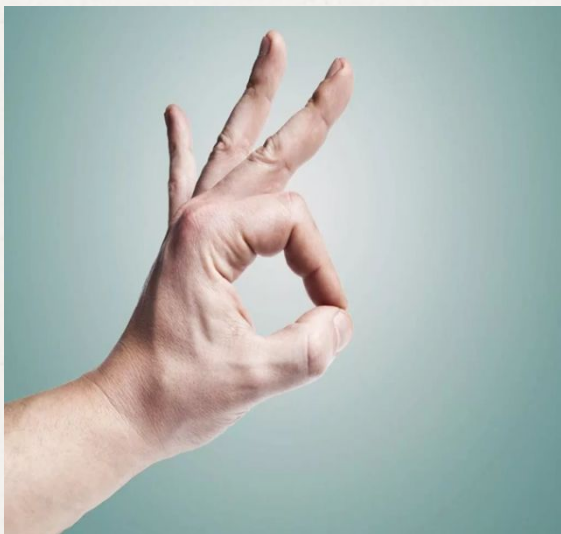


Таблица Шульте для дошкольников
(глазодвигательные упражнения)

1	3	5	2	5
2	2	3	4	3
5	4	1	4	2
1	4	1	2	4
3	5	5	3	1

Инструкция: - покажи все красные цифры от 1 до 5 (все зеленые, желтые и т.д.) Усложнение: - покажи все желтые и черные цифры от 1 до 5. Или: желтые от 1 до 5, а голубые от 5 до 1. Можно дать такую инструкцию: назови все цифры в первой строке, или в третьем столбике. Назови цифры во втором столбике и четвертой строке и т.п.

Предлагаю Вам, коллеги, выполнить
упражнения на внимание.

1. Нужно постараться как можно быстрее
найти и назвать цифры по порядку в
предлагаемых таблицах.

2. Глядя на картинку произнести как можно
быстрее цвета, которыми написаны слова.

9	12	18	14	16
10	21	5	15	7
23	17	24	20	1
6	4	19	11	8
25	22	3	13	2



22	9	25	4	5
17	6	1	3	18
10	12	19	11	7
2	24	15	13	8
14	23	21	20	16

Глядя на картинку, надо произнести вслух как можно быстрее цвета, которыми написаны слова.

ЖЕЛТЫЙ СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ
ЧЕРНЫЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЕНый
ФИОЛЕТОВЫЙ ЖЕЛТЫЙ КРАСНЫЙ
ОРАНЖЕВЫЙ ЗЕЛЕНый ЧЕРНЫЙ
СИНИЙ КРАСНЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ
ЗЕЛЕНый СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ

ЖЕЛТЫЙ

СИНИЙ

КРАСНЫЙ

ЧЕРНЫЙ

КРАСНЫЙ

ЗЕЛЕНый

РОЗОВый

ЖЕЛТЫЙ

КРАСНЫЙ

ОРАНЖЕВый

ЖЕЛТЫЙ

ЧЕРНЫЙ

СИНИЙ

КРАСНЫЙ

РОЗОВый

ЗЕЛЕНый

СИНИЙ

ОРАНЖЕВый

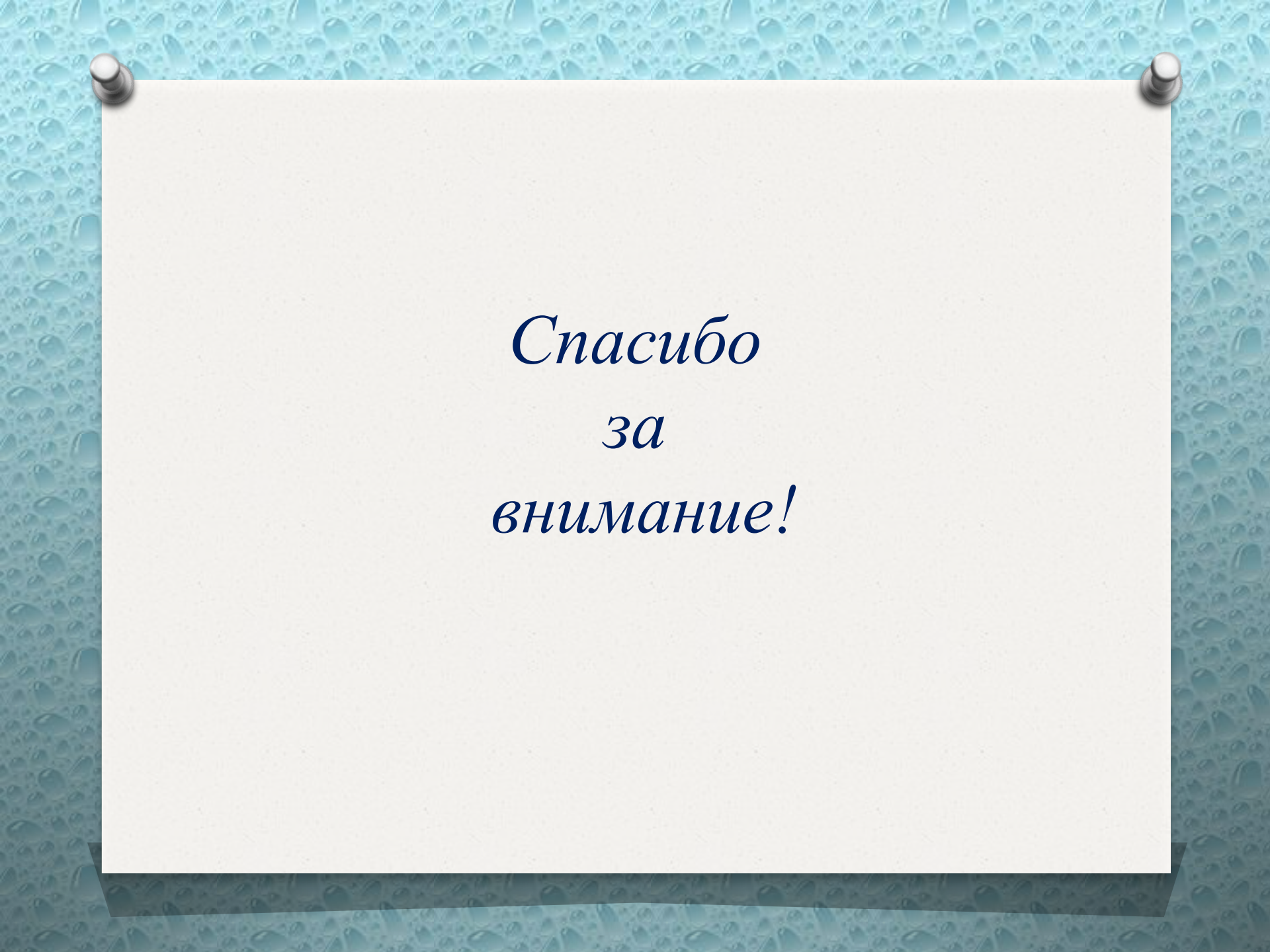
УПРАЖНЕНИЕ НА ВНИМАНИЕ
(срупп-тест)

Серый Голубой Зеленый Голубой Голубой
Фиолетовый **Красный** Желтый Красный
Черный Серый Красный Синий Фиолетовый
Синий Серый Оранжевый **Красный**

Красный Зеленый Синий **Белый** Фиолетовый
Черный Серый Голубой Коричневый
Голубой **Красный** Зеленый Белый Черный
Фиолетовый Голубой Синий **Красный**
Голубой Серый **Желтый** Синий **Серый**

Голубой **Красный** Фиолетовый Голубой
Зеленый **Белый** Серый Черный Фиолетовый
Красный Черный Серый Синий Голубой
Фиолетовый Желтый **Белый** Зеленый

Фиолетовый Красный **Белый** Голубой Синий
Зеленый **Желтый** Оранжевый **Фиолетовый**
Белый Синий Серый Красный Зеленый
Белый Синий **Оранжевый** Серый Зеленый
Голубой Зеленый **Желтый** Синий Черный



*Спасибо
за
внимание!*