



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.

«Рука является вышедшим наружу мозгом»

И.Кант

Кинезиологические упражнения

Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры (нервные волокна, осуществляющие взаимодействие между полушариями) как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий.





Применение кинезиологических упражнений

- В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребёнка исчезают явления дислексии, развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания.
- В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а так же управлению своими эмоциями.
- Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности.
- В случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, рекомендуется перед подобной работой применять кинезиологический комплекс упражнений.

■

*Практикум по кинезиологии
(из опыта работы)*



«Лезгинка»

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняется смена правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений.





«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».

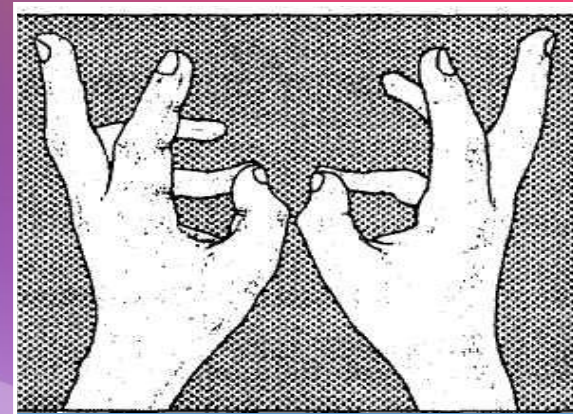
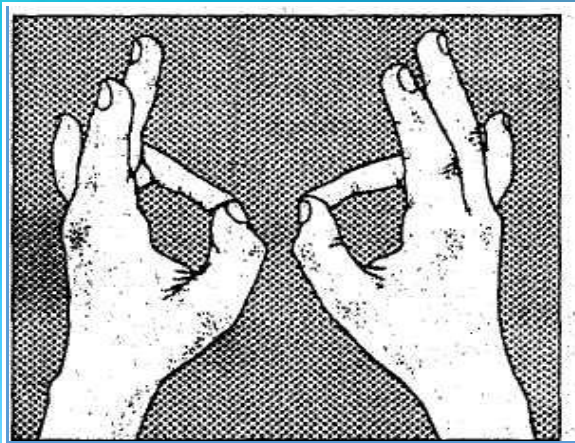
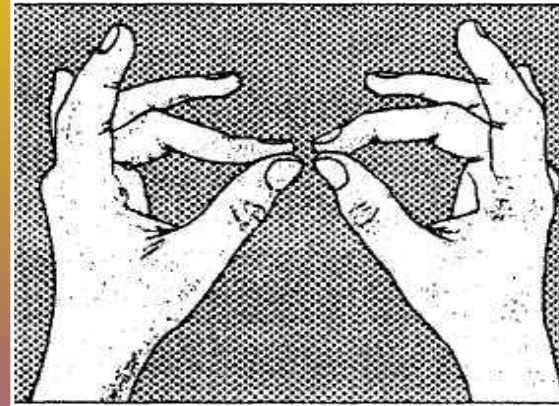
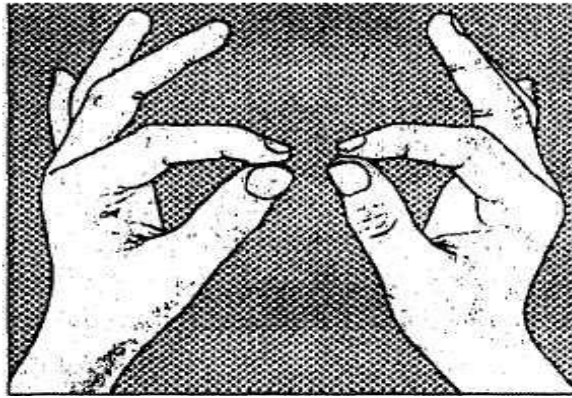




«Зеркальное рисование»

Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

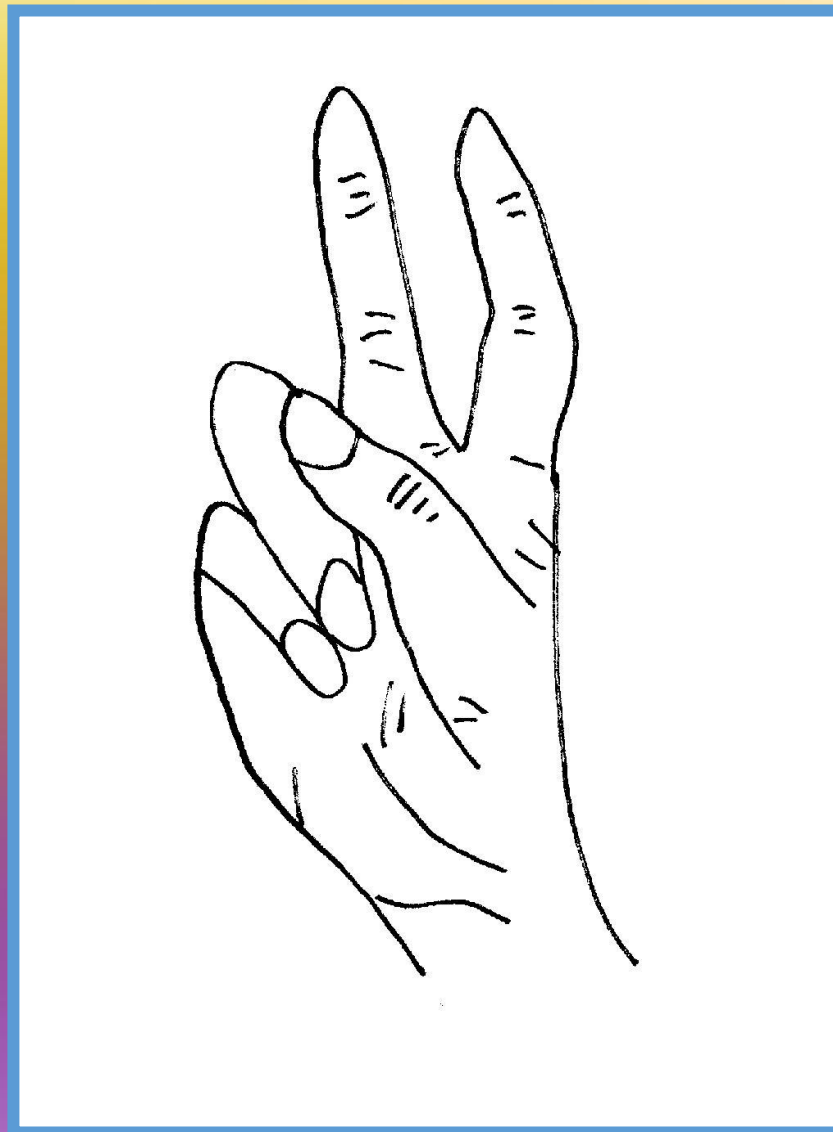
**Кинезиологические упражнения ,
развивающие межполушарное взаимодействие:
«Пальчики здороваются»**



«Зайчик»

2-й и 3-й пальцы
выпрямлены и
расположены в виде
буквы У,

1-й, 4-й и 5-й пальцы
собраны в кулак.



«Качели»

- движение ладони с сомкнутыми пальцами вверх, вниз.

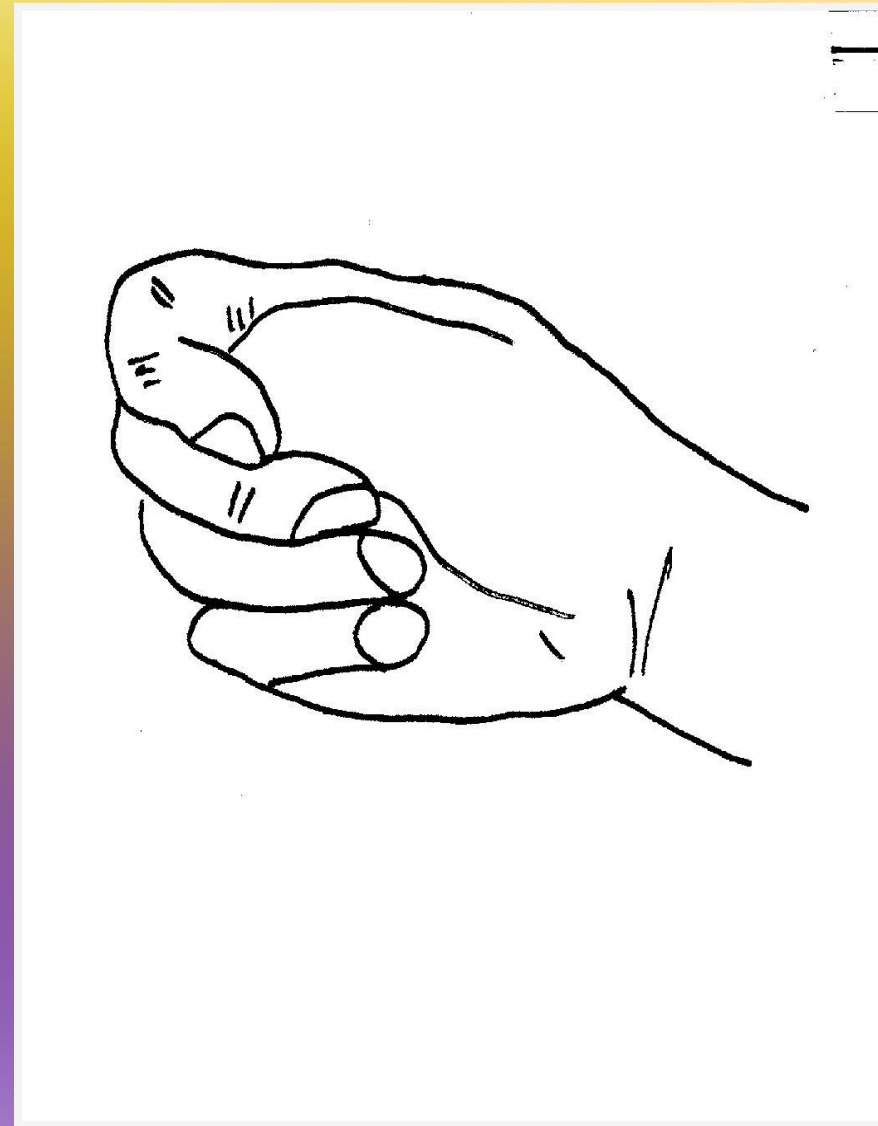


«Замочек»

Все пальцы сомкнуты в кулак.

Затем:

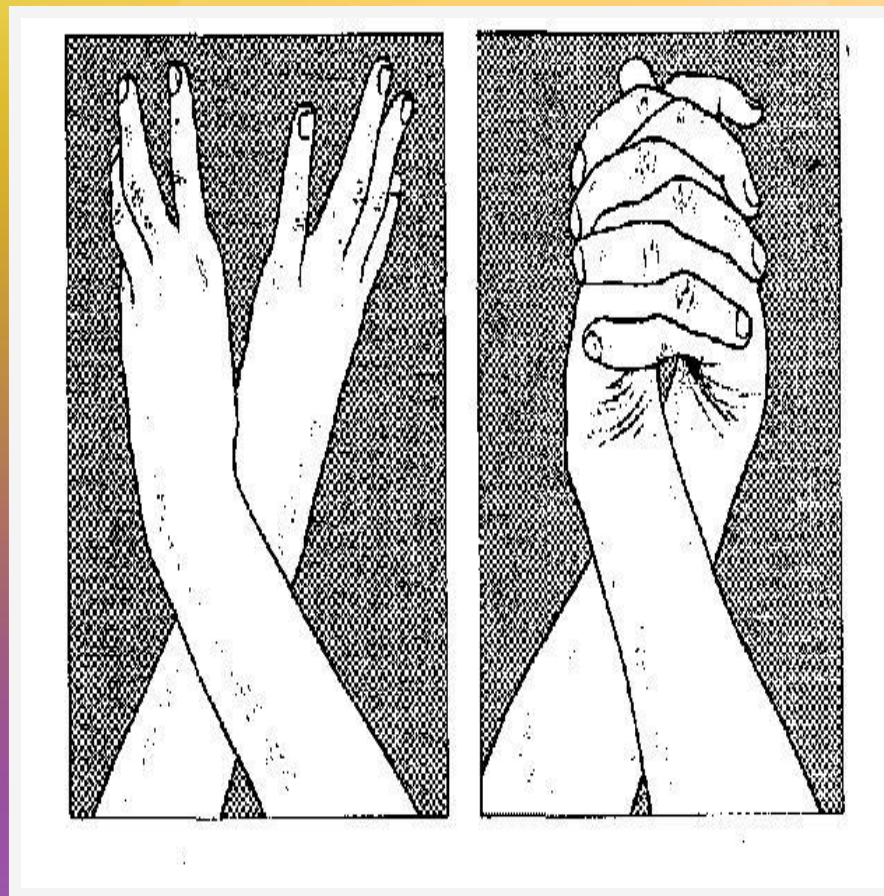
1-й палец поднят вверх,
остальные собраны в кулак,
указательный палец выпрямлен,
остальные сомкнуты в кулак.



«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, не допуская синкинезий.

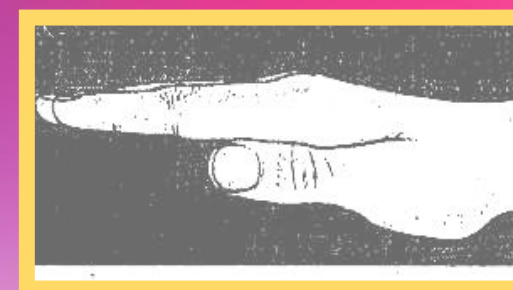
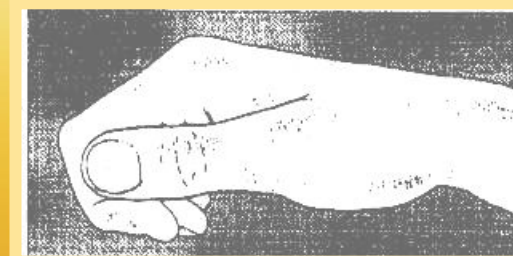
Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



«Кулак-ребро-ладонь»

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы.

Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



Знаете ли Вы!?



После двух лет у ребёнка начинают укрепляться связи между левым полушарием, ответственным за речь, и правым, формирующим все наши зрительно-пространственные и другие восприятия.

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно – развивающие и формирующие программы! Вот почему следует помнить, что неподвижный ребёнок не обучается!

