

**БИОНЕРГОПЛАСТИКА И КИНЕЗИОЛОГИЯ, КАК
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФОРМА, ПРИМЕНЯЕМАЯ В
УМСТВЕННОМ И ФИЗИЧЕСКОМ ОЗДОРОВЛЕНИИ
ДОШКОЛЬНИКОВ.**



**Подготовила:
воспитатель МАДОУ №29
Тишлиева О.А.
1 кв. категория**

**РУКА ЯВЛЯЕТСЯ ВЫШЕДШИМ
НАРУЖУ ГОЛОВНЫМ МОЗГОМ.**

КАНТ

**УМ РЕБЕНКА НАХОДИТСЯ
НА ЕГО ПАЛЬЦАХ.
В.А. СУХОМЛИНСКИЙ**



БИОЭНЕРГОПЛАСТИКА –ЭТО СОЕДИНЕНИЕ
ДВИЖЕНИЙ АРТИКУЛЯЦИОННОГО АППАРАТА С ДВИЖЕНИЯМИ
КИСТИ РУКИ.



ТЕХНОЛОГИЯ БИОНЕРГОПЛАСТИКИ.

-ЭТО СОЕДИНЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ АРТИКУЛЯЦИОННОГО АППАРАТА С ДВИЖЕНИЯМИ КИСТИ РУКИ.

-КОГДА АРТИКУЛЯЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРОВОДЯТСЯ ОДНОВРЕМЕННО С ДВИЖЕНИЯМИ СНАЧАЛА ОДНОЙ КИСТИ -РУКИ (ПРАВОЙ, ЛЕВОЙ), ЗАТЕМ ОБЕИХ, ИМИТИРУЮЩИХ ДВИЖЕНИЯ ЧЕЛЮСТИ, ЯЗЫКА И ГУБ.

-ПРОВЕДЕНИЕ АРТИКУЛЯЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПОДОБНЫМ ОБРАЗОМ ПРИНЦИПИАЛЬНО ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ОБЩЕПРИНЯТЫХ, ЧТО ДОСТИГАЕТСЯ СОЕДИНЕНИЕМ ДВИЖЕНИЙ АРТИКУЛЯЦИОННОГО АППАРАТА С ДВИЖЕНИЯМИ КИСТИ РУКИ.

ОКАЗЫВАЕТ ЧРЕЗВЫЧАЙНО БЛАГОТВОРНОЕ ВЛИЯНИЕ НА АКТИВИЗАЦИЮ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ, РАЗВИВАЕТ КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ И МЕЛКУЮ МОТОРИКУ, НАПРИМЕР УПРАЖНЕНИЕ«J



УПРАЖНЕНИЕ «КАЧЕЛИ»

СЕЛИ ДЕТИ НА КАЧЕЛИ
И ВЗЛЕТЕЛИ ВЫШЕ ЕЛИ,
ДАЖЕ СОЛНЫШКА КОСНУЛИСЬ,
А ПОТОМ НАЗАД ВЕРНУЛИСЬ.

*(ДВИЖЕНИЯ ЛАДОНИ С
СОМКНУТЫМИ ПАЛЬЦАМИ
ВВЕРХ, ВНИЗ)*

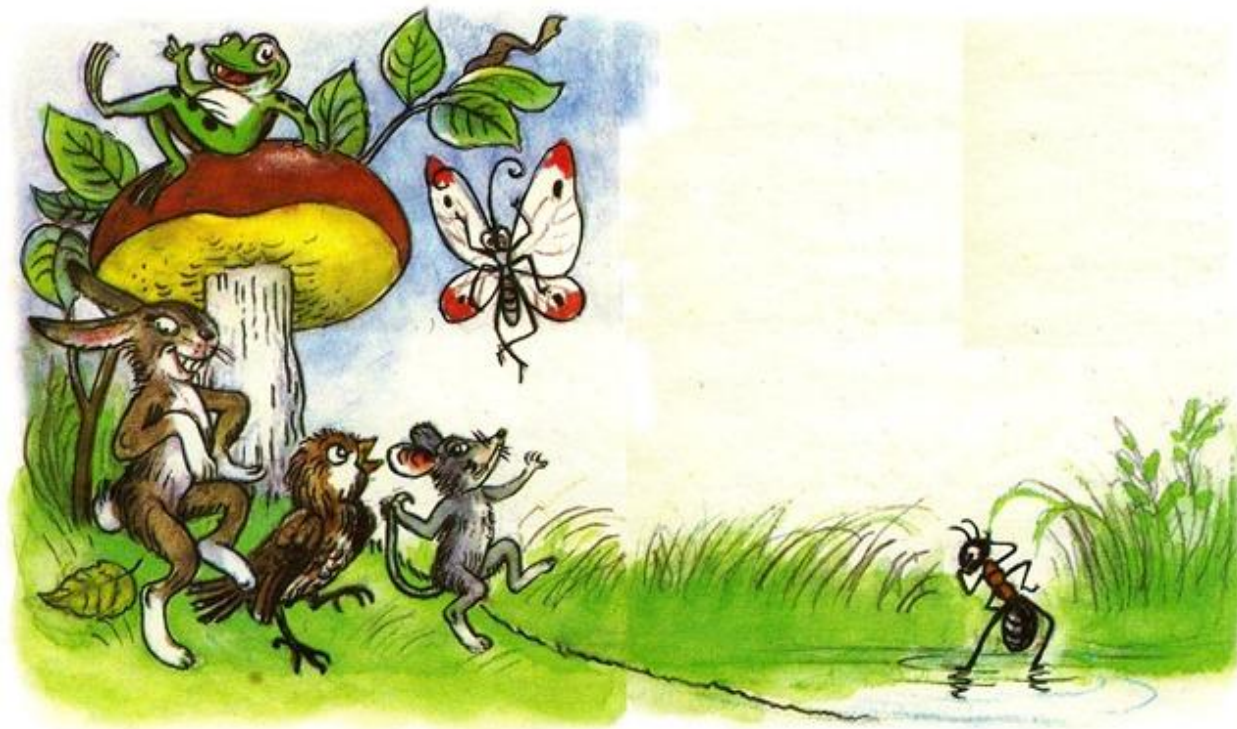


ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ!

САМОСТОЯТЕЛЬНО ПРИДУМАТЬ И
ВЫПОЛНИТЬ УПРАЖНЕНИЯ
БИОЭНЕРГОПЛАСТИКИ, ИСПОЛЬЗУЯ РЕЧЕВОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ.



МЕТОД БИОНЕРГОПЛАСТИКИ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ НЕ ТОЛЬКО В ОБЫГРЫВАНИИ СТИШКОВ, Я В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ЭТОТ МЕТОД ТАКЖЕ ИСПОЛЬЗУЮ ПРИ ОБЫГРЫВАНИИ СКАЗОК.
НАПРИМЕР, В. СУТЕЕВА «ПОД ГРИБОМ».



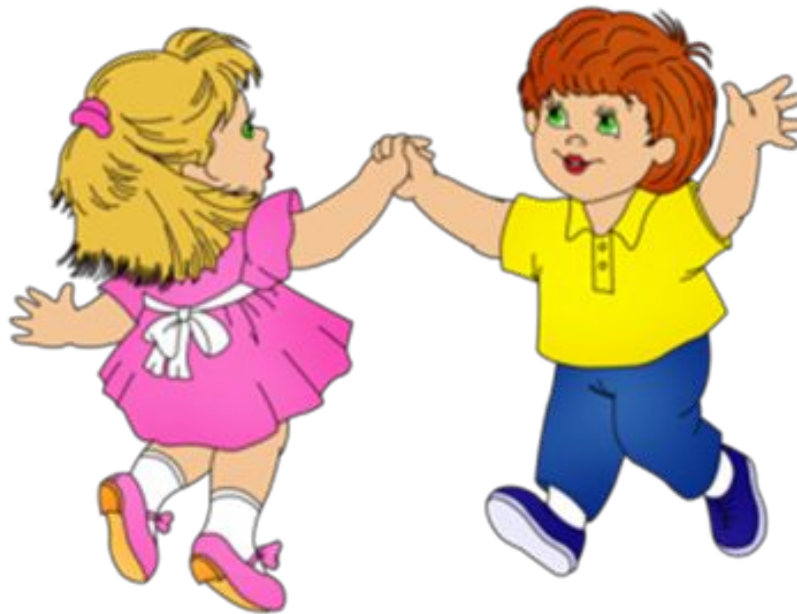
Кинезиология – ЭТО НАУКА О РАЗВИТИИ ГОЛОВНОГО
МОЗГА ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЯ ИЛИ ПО - ДРУГОМУ
«Гимнастика мозга».

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Состоит из определенных упражнений для крупной и мелкой моторики, которые синхронизируют работу одновременно двух полушарий головного мозга, улучшают память, внимание, развивают моторику, речь.

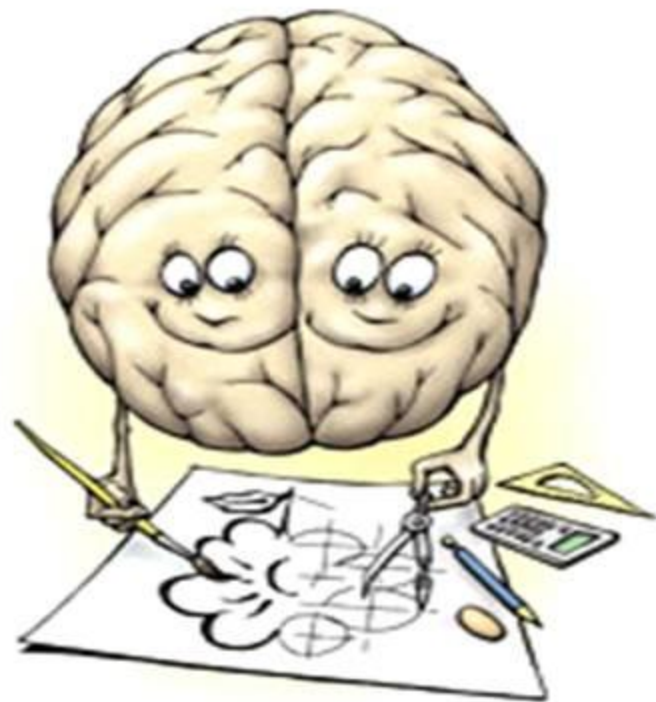


ЦЕЛЬ КИНЕЗИОЛОГИИ:

**РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ,
СПОСОБСТВУЮЩЕЕ АКТИВИЗАЦИИ МЫСЛИТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**



Содружество полушарий



Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий – левого и правого, каждое из которых – не зеркальное отображение другого, а необходимое дополнение

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 .

ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТЕЛЕСНЫХ ДВИЖЕНИЙ РАЗВИВАЕТСЯ МЕЖПОЛУШАРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ, СНИМАЮТСЯ НЕПРОИЗВОЛЬНЫЕ, НЕПРЕДНАМЕРЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ И МЫШЕЧНЫЕ ЗАЖИМЫ. ОКАЗЫВАЕТСЯ, ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ МЫСЛИ НЕОБХОДИМО ДВИЖЕНИЕ.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ СПОСОБСТВУЮТ РАССЛАБЛЕНИЮ, СНЯТИЮ НАПРЯЖЕНИЯ.



НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ:

УПРАЖНЕНИЯ НЕОБХОДИМО ПРОВОДИТЬ ЕЖЕДНЕВНО. С НАЧАЛА ДЕТЕЙ С РАННЕГО ВОЗРАСТА УЧИМ ВЫПОЛНЯТЬ ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ.

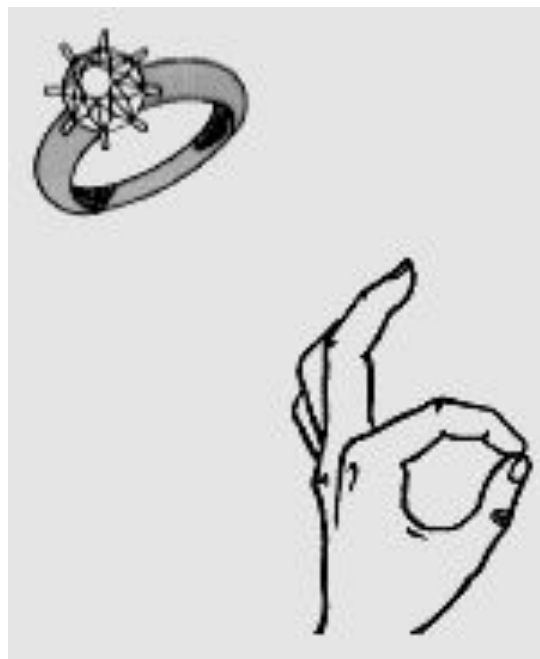
- ЗАНЯТИЯ ПРОВОДЯТСЯ УТРОМ;
- ЗАНЯТИЯ ПРОВОДЯТСЯ ЕЖЕДНЕВНО, БЕЗ ПРОПУСКОВ;
- ЗАНЯТИЯ ПРОВОДЯТСЯ В ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОЙ ОБСТАНОВКЕ;
- ОТ ДЕТЕЙ ТРЕБУЕТСЯ ТОЧНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ И ПРИЕМОВ;
- УПРАЖНЕНИЯ ПРОВОДЯТСЯ СТОЯ ИЛИ СИДЯ ЗА СТОЛОМ;
- УПРАЖНЕНИЯ ПРОВОДЯТСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНО -РАЗРАБОТАННЫМ КОМПЛЕКСАМ;
- ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ПО ОДНОМУ КОМПЛЕКСУ СОСТАВЛЯЕТ ДВЕ НЕДЕЛИ.



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ФИЗМИНУТКА

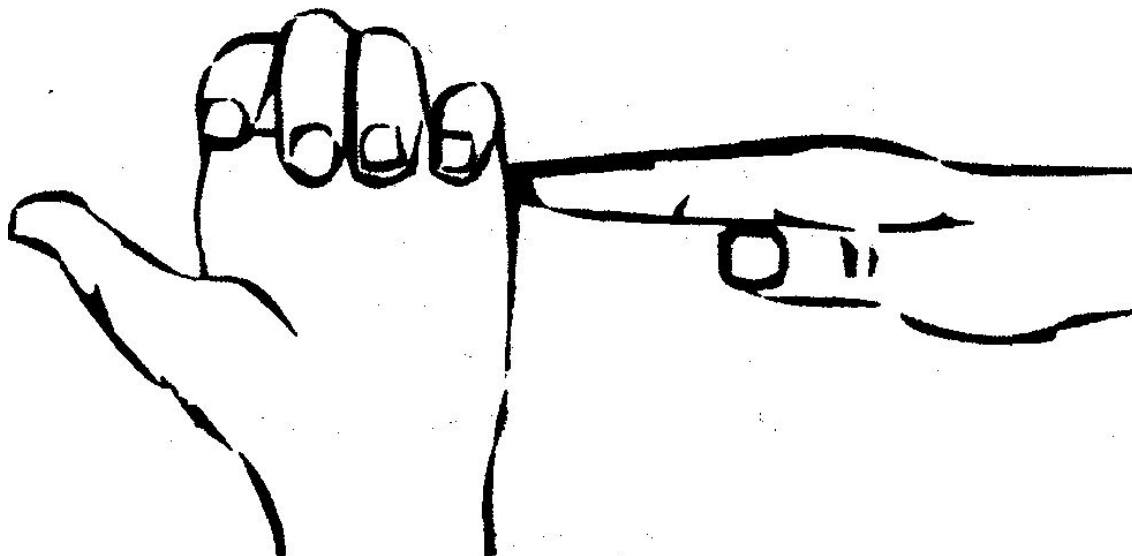
«КОЛЕЧКО»

ПООЧЕРЕДНО И КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ ПЕРЕБИРАЙТЕ ПАЛЬЦАМИ РУК, СОЕДИНЯЯ В КОЛЬЦО С БОЛЬШИМ ПАЛЬЦЕМ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО УКАЗАТЕЛЬНЫЙ, СРЕДНИЙ И Т.Д. ПРОБА ВЫПОЛНЯЕТСЯ В ПРЯМОМ И ОБРАТНОМ ПОРЯДКЕ. СНАЧАЛА КАЖДОЙ РУКОЙ ОТДЕЛЬНО, ЗАТЕМ ДВУМЯ РУКАМИ СРАЗУ.



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ФИЗМИНУТКА «ЛЕЗГИНКА»

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз.



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ФИЗМИНУТКА «КУЛАК-РЕБРО-ЛАДОНЬ»



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ!

*САМОСТОЯТЕЛЬНО ВЫПОЛНИТЬ НЕСКОЛЬКО
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РУК, ИСПОЛЬЗУЯ РЕЧЕВОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ.*



**БЛАГОДАРЮ ВАС
ЗА ВНИМАНИЕ
И РАБОТУ !**

