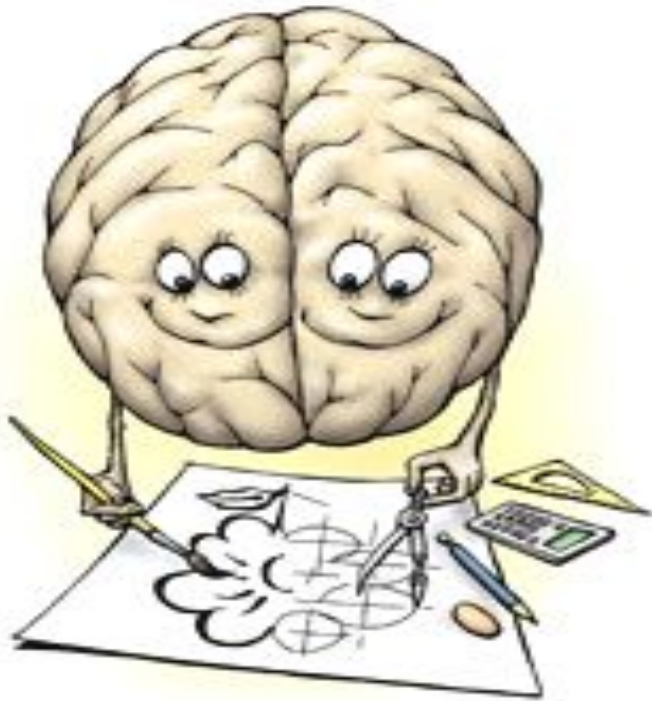


**Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.**

# Содружество полушарий



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

# Левое полушарие

- Отвечает за логическое – аналитическое мышление
- Анализирует факты
- Обрабатывает информацию последовательно по этапам
- Обеспечивает процессы индуктивного мышления (вначале осуществляется процесс анализа, а затем синтеза)
- Обрабатывает вербальную информацию: отвечает за языковые способности: контролирует речь, а также способности к чтению и письму
- Запоминает стихотворные строки, факты, имена, даты и их написание
- Понимает только буквальный смысл слов того, что слышим или читаем
- Планирует будущее
- Контролирует движение правой половины тела
- Отвечает за музыкальное образование, понимание смысла музыкальных произведений. Различение ритма музыки
- Отвечает за математические способности, работу с числами, формулами, таблицами
- Отвечает за планирование

# Правое полушарие

- Отвечает за образное мышление и пространственную ориентацию; позволяет ориентироваться на местности и составлять мозаичные картинки-головоломки
- Отвечает за интуицию и интуитивную оценку
- Может одновременно обрабатывать много разнообразной информации; способно рассматривать проблему в целом, не применяя анализа (параллельная обработка информации)
- Реализует процессы дедуктивного мышления
- Обрабатывает невербальную информацию
- Запоминает образы, Лица, картины, Позы, Голоса
- Способно понимать метафоры и результаты работы чужого воображения, чувство юмора. Воспринимает эмоциональную окраску речи, тембр голоса, интонацию
- Ориентируется в настоящем
- Контролирует движение левой половины тела
- Отвечает за музыкальные способности, различение мелодий, темпа и гармонии в музыке
- Отвечает за воображение, фантазии и мечты; художественное творчество и способности к изобразительному искусству
- Отвечает за эмоциональные реакции

# Кинезиологические физминутки

- «Кулак –ребро –ладонь»

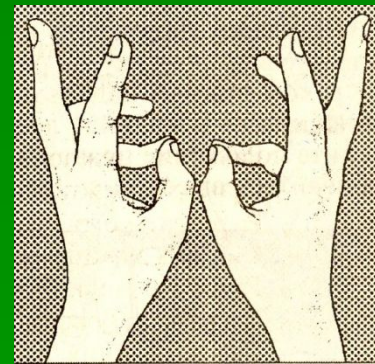
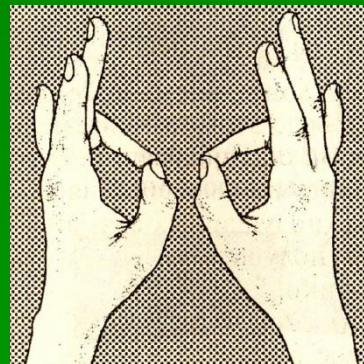
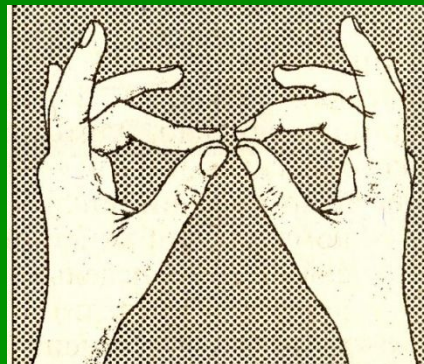
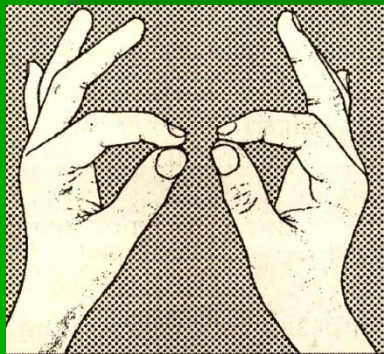
Три положения на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом –левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз.



# Кинезиологические физминутки

- «Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.. Проба выполняется в прямом и в обратном порядке. Вначале каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



# Кинезиологические физминутки

- «Лезгинка»

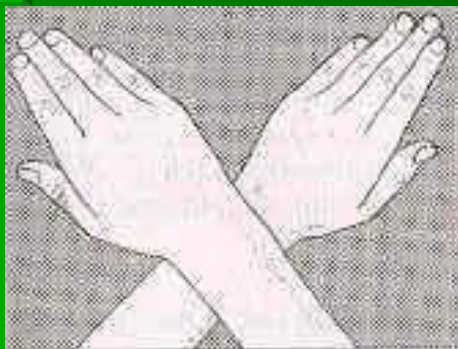
Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.



# Кинезиологические физминутки

- «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 физминутки

- **«Ухо – нос»**

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – 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.

# Кинезиологические физминутки

- «Горизонтальная восьмерка»

Упражнение усложняется по неделям.

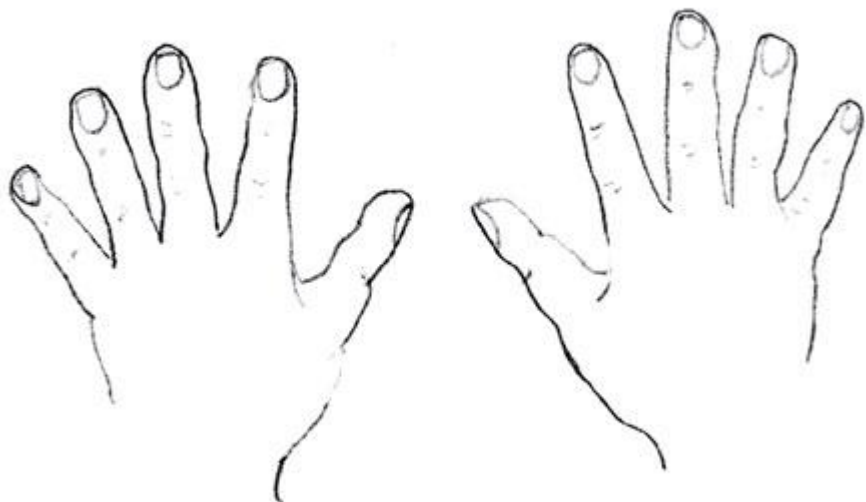
1-2 недели. Упереться языком во рту в зубы, стараясь вытолкнуть наружу. Расслабить язык. Повторить 10 раз.

3-6 недели. Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставить вытянутыми указательный и средний.

Нарисовать в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера.

7-8 недели. Одновременно с глазами следить за движениями пальцев выдвинутым языком.

# Упражнение «Фонарик»



Фонарики зажглись  
Пальцы выпрямить

Фонарик погас

Фонарик зажегся

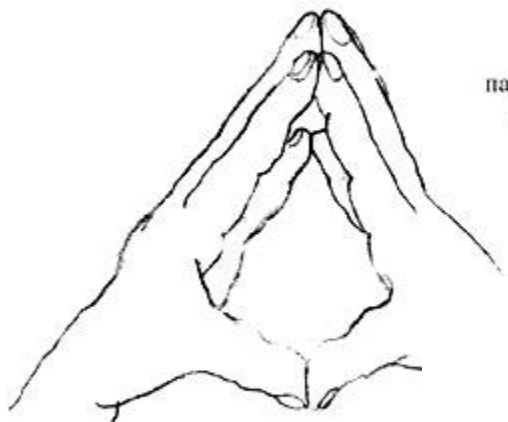


Пальцы одной руки сжаты



Пальцы другой руки выпрямлены

# Упражнение: «Дом-ёжик-замок»



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

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



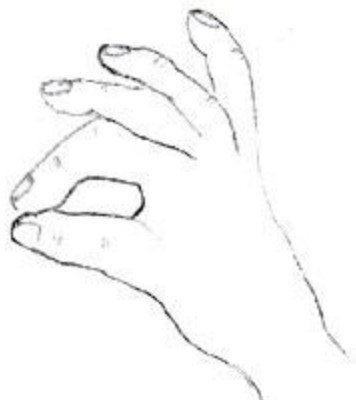
**Замок.**  
Ладони прижать друг к другу.  
Пальцы переплести.



# Упражнение: «Гусь-курица-петух»

## Петух.

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

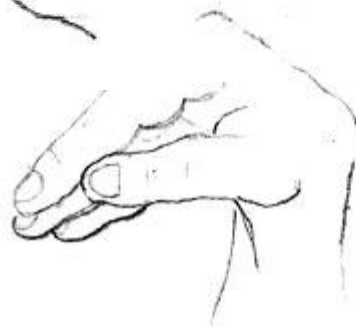


## Курица.

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



## Гусь: "Гусь-курица-петух"



## Гусь.

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

# Упражнение: «Зайчик-колечко-цепочка»

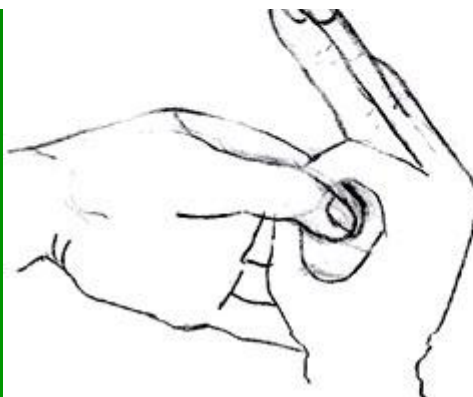


**Заяц.**



**Колечко**

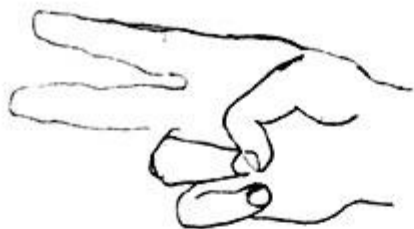
Указательный и большой пальцы соединяются.  
Средний, безымянный, мизинец вытянуты  
вперед.



**Цепочка.**

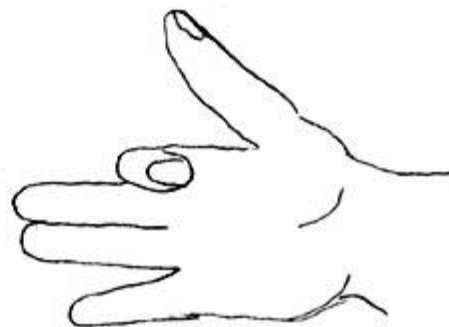
Поочередно соединяем большой палец с  
указательным, со средним и т.д. и через  
них попеременно "пропускаем"  
"колечки" из пальчиков другой руки.

# Упражнение: «Ножницы-собака-лошадка»



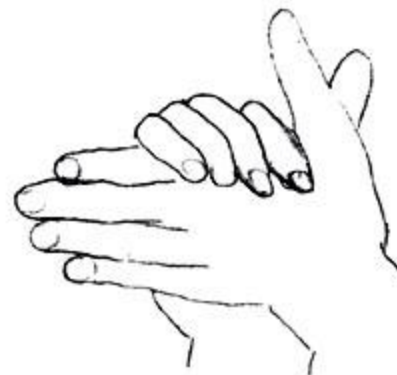
## **Собака.**

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



## **Лошадка.**

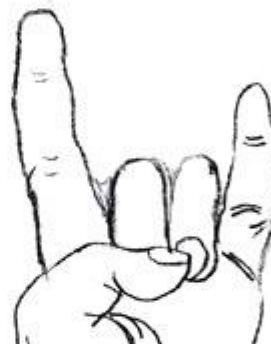
Большой палец правой руки поднять вверх сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх.



# Упражнение: «Зайчик-коза-вилка»



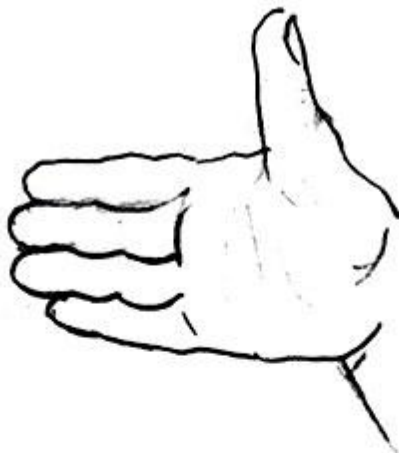
**Коза.**  
Указательный палец и мизинец  
выпрямить. Средний и безымянный -  
прижать большим пальцем к ладони.



**Вилка**  
Указательный, средний и безымянный  
пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь  
и напряжены. Большой палец прижимает  
мизинец к ладони.



# Упражнение: «Флажок-рыбка-лодочка»



**Флажок**

Ладонь ребром, большой палец выт



**Рыбка**

Пальцы вытянуты и прижаты друг другу.  
Указательный палец опирается на большой палец.



**Лодочка.**

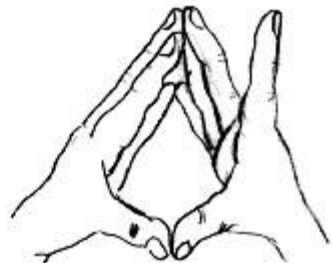
Обе ладони поставлены на ребро и соединены  
"ковшиком", большие пальцы прижаты к ладони.

# Упражнение: «Сарай- дом с трубой-пароход»



**Сарай.**  
Пальцы рук соединить под углом -  
"крыша". Большие пальцы прижаты  
к ладоням.

**Дом с трубой.**  
Пальцы рук соединить под углом, большие  
пальцы соединить друг с другом.  
Указательный палец одной руки  
выпрямить - это "труба".



**Пароход.**  
Обе ладони соединены  
"ковшиком", большие пальцы  
подняты вверх - это "труба".

# Советы доктора Пономарёвой

- Не носите браслетов и цепочек из металлов
- Почаще контактируйте с водой
- Ходите в баню или принимайте горячие ванны
- Не думайте о плохом и грустном, старайтесь поменьше раздражаться и тревожиться
- Получив стресс, «выплесните» его через сильные положительные вибрации: пение, спортивную игру, бег, физическую работу

# Ссылки:

- <http://kineziology.ru/>
- <http://kineziology.jino.ru/>
- [http://narmed.ru/articles/kin\\_menu/](http://narmed.ru/articles/kin_menu/)
- <http://www.kinesio.ru/index.html>
- <http://www.logoped-sfera.ru/2007/05/286>
- <http://festival.1september.ru/articles/312042/>
- <http://pedlib.ru/Books/3/0318/>