



КИНЕЗИОЛОГИЯ

РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА



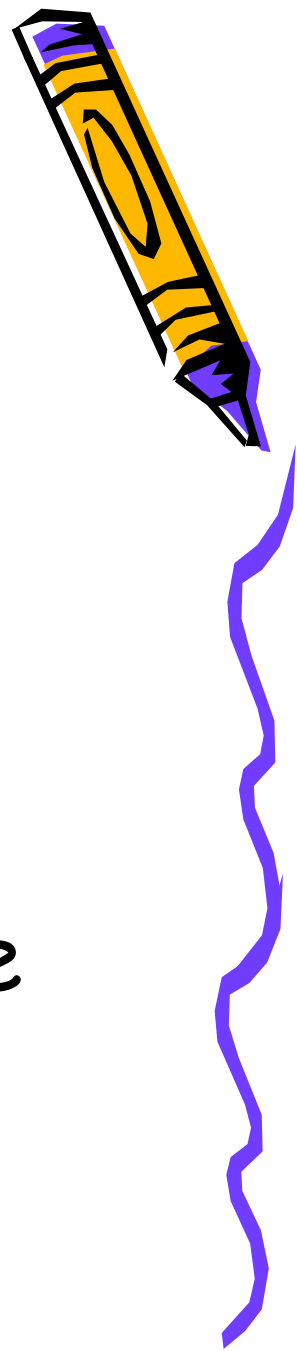


«Мозг, хорошо
устроенный, стоит
больше, чем мозг,
хорошо наполненный»

Мишель де Монтень



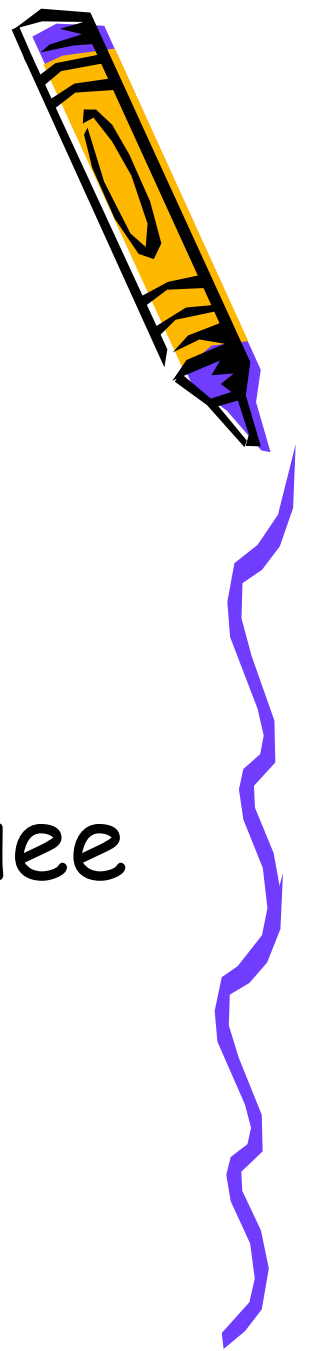
Что такое кинезиология?



- Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.



Основатель кинезиологии



- Основателем научной кинезиологии в Древней Греции считался АСКЛЕПИАД, живший более 2000 лет назад.

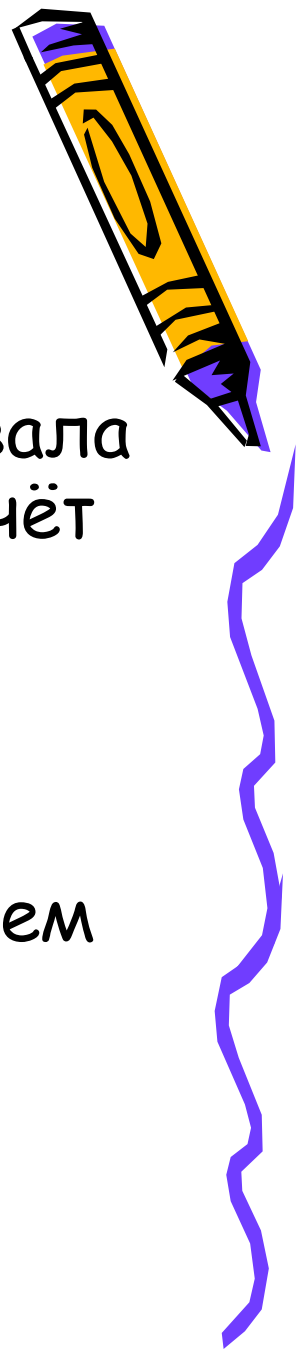


Истоки кинезиологии

- 1. Философская система Конфуция
- 2. Древнеиндийская йога
- 3. Кинезиотерапия в Древней Греции (врач Греции Гиппократ)



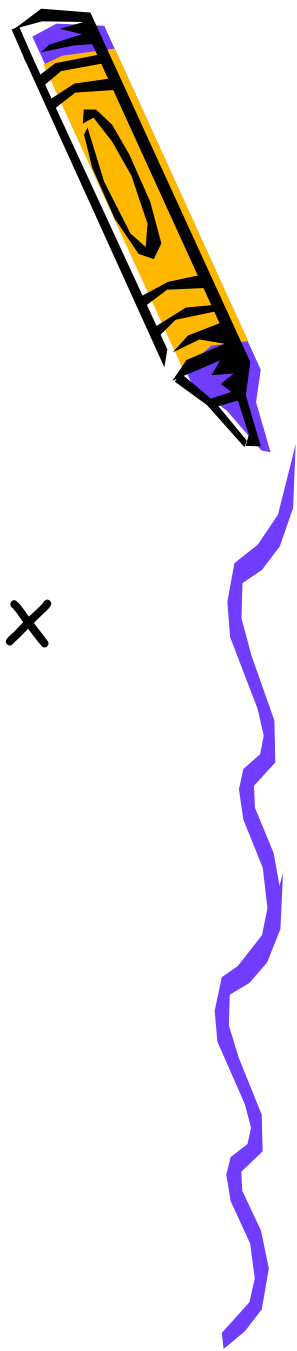
Секрет красоты и молодости Клеопатры



- На протяжении всей жизни использовала кинезиологические упражнения , за счёт которых поддерживала свой мозг в активном состоянии. Известно, что старение организма начинается со старения мозга. Поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу.



Современные кинезиологические методики



- направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.



Развивающая кинезиологическая программа



- Продолжительность занятий - от 5-10 до 20-35 минут в день. Заниматься необходимо ежедневно. Длительность занятий по одному комплексу упражнений - 45-60 дней.



Кинезиологический ЦИКЛ:



- 1. Комплекс упражнений для развития межполушарных связей (6-8 недель); перерыв (2 недели).
- 2. Комплекс упражнений для развития правого полушария (6-8 недель); перерыв (2 недели).
- 3. Комплекс упражнений для развития левого полушария (6-8 недель).



ЦЕЛИ:



- 1. Развитие межполушарной специализации.
- Развитие межполушарного взаимодействия.
- 3. Развитие межполушарных связей (комиссур).
- 4. Синхронизация работы полушарий.
- 5. Развитие мелкой моторики.
- 6. Развитие способностей.
- 7. Развитие памяти, внимания.
- 8. Развития речи.
- 9. Развития мышления.
- 10. Устранение дислексии.



КОМПЛЕКС №1



- Колечко
- Кулак - ребро - ладонь
- Лезгинка
- Зеркальное рисование
- Ухо - нос
- Змейка
- 7. Горизонтальная восьмёрка

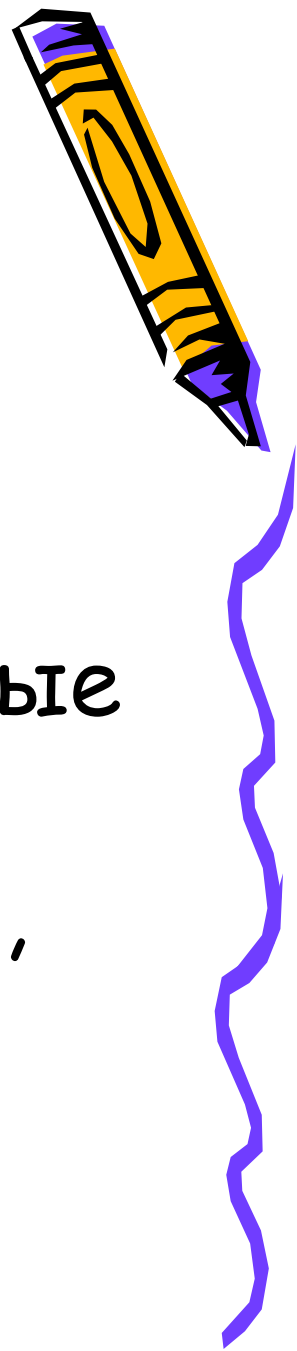


Упражнения для развития творческого
(наглядно-образного) мышления
(правое полушарие)



- В результате упражнений стабилизируется психика, развивается интуиция, активизируются творческие способности.



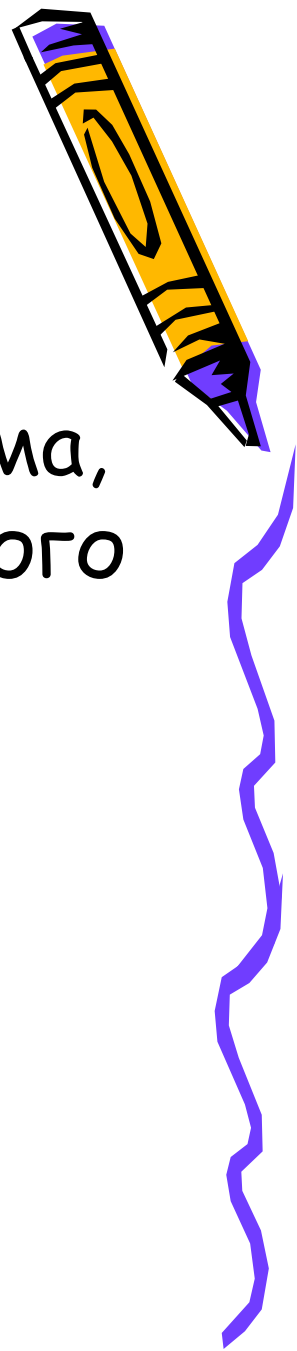


Упражнения для развития абстрактно-логического мышления (левое полушарие)

- В результате упражнений улучшается память, повышаются интеллектуальные возможности, развиваются математические способности, активизируется работа ГОЛОВНОГО МОЗГА.



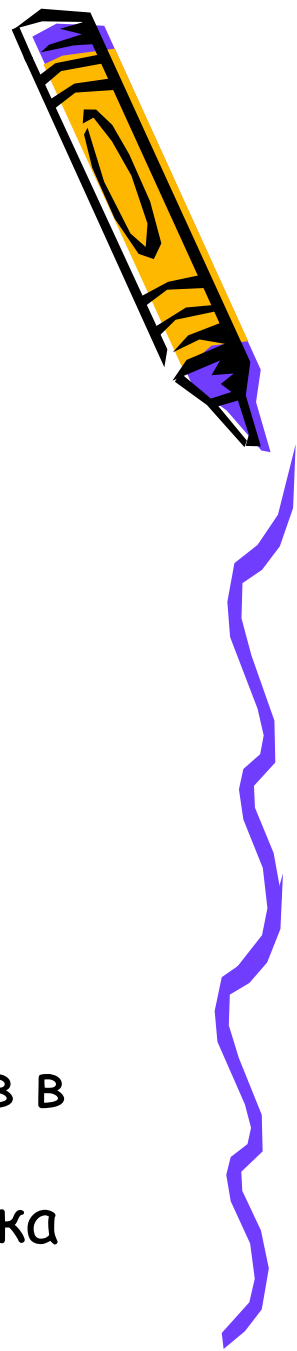
Упражнения для координации глаз и рук



- Улучшают навыки чтения и письма, улучшают способности визуального различения, улучшают координацию тела. Тренируют двигательные навыки, стимулируют восприятие пространства, улучшают чувство центрирования.



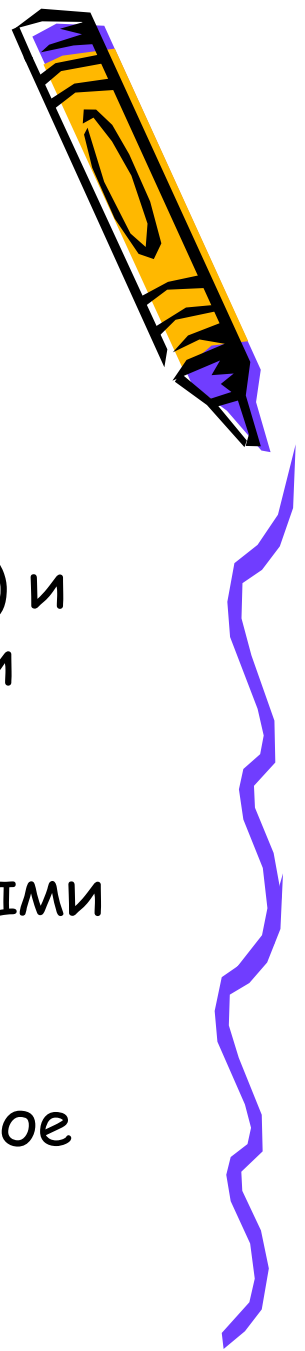
Где применяют кинезиологические упражнения?



- 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.



Автономная кинезиологическая гимнастика космонавтов



- Новая форма двигательной активности. Позволяет развивать мышечную массу, хорошую суставную подвижность (гибкость) и координацию движений, тренирует сердце и дыхательную систему, обладает профилактическим и лечебным действием. Помогает при лечении детей с двигательными нарушениями вследствие ДЦП. Секрет: все упражнения выполняются на уровне предельного мышечного напряжения. Главное условие упражнений - самосопротивление.

