

# **Кинезиология - ключ к развитию способностей ребенка**

Подготовила: педагог-психолог  
Сатанова Мария Владимировна

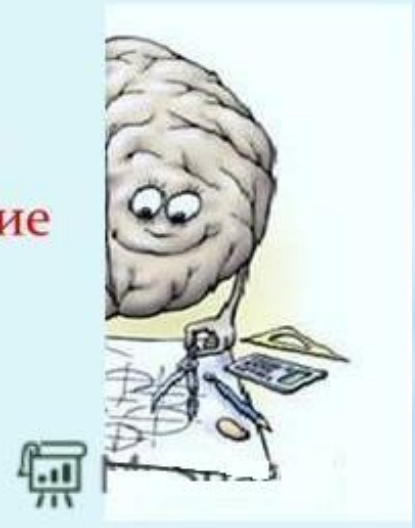
## **«кинезиология(гимнастика мозга) - КЛЮЧ К РАЗВИТИЮ СПОСОБНОСТЕЙ РЕБЁНКА»**

Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий левого и правого. Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением. Для того, чтобы творчески осмыслить любую проблему, необходимы оба полушария.



Правое  
полушарие

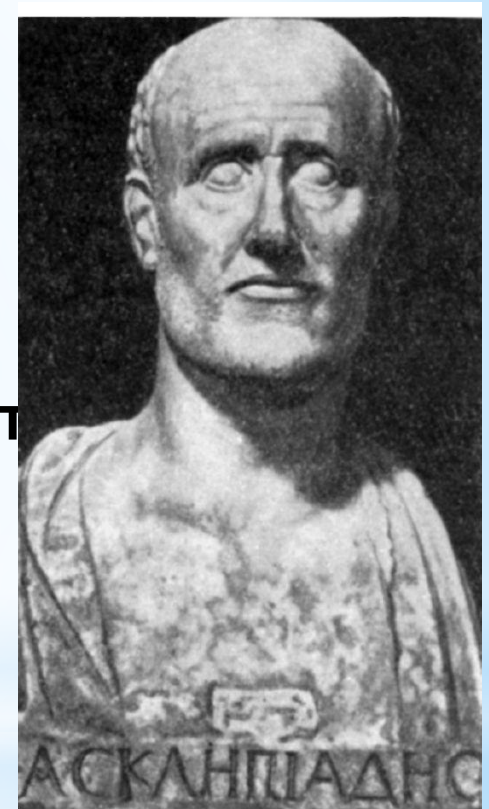
Левое  
полушарие



# История возникновения кинезиологии

Основателем научной кинезиологии в Древней Греции считался Асклепиад, живший более 2000 лет назад. Секрет красоты и молодости Клеопатры заключался в том, что она на протяжении всей жизни использовала кинезиологические упражнения, за счет 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.



## В чем секрет?

Многие проблемы ребенка, возникновение которых приписывается социальным факторам (плохое настроение, повышенная тревожность, отклонения в поведении и т. п., могут быть следствием недостаточной работы мозга. Основная причина, которой низкий уровень нейродинамики (низкий тонус мозга).

Для преодоления имеющихся у дошкольников нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психофизического здоровья необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы. Формой такой работы может стать кинезиологические упражнения.

## Как проводить упражнения?

Упражнения проводятся в любые режимные моменты в качестве динамических пауз. Время проведения 3-5 минут, в общей сложности это может составлять до 25-30 минут в день.

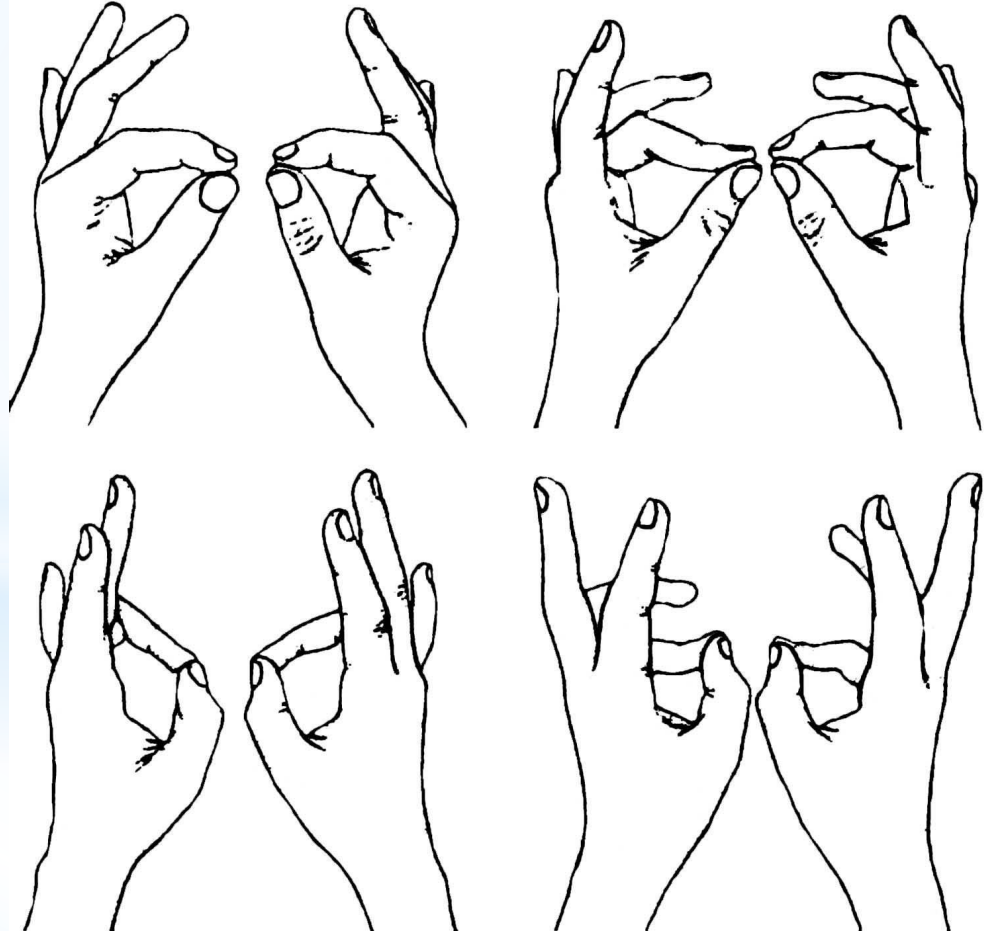


Для постепенного усложнения упражнений, можно использовать:

- ускорение темпа выполнения;
- выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);
- подключение движений глаз и языка к движениям рук;
- подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.

## Кинезиологические упражнения:

1. *“Колечко”*. Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.



## 2. "Кулак - ребро - ладонь"

На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.



Ладонь, сжатая в кулак



Ладонь ребром



Распрямленная ладонь

3. *“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 происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.



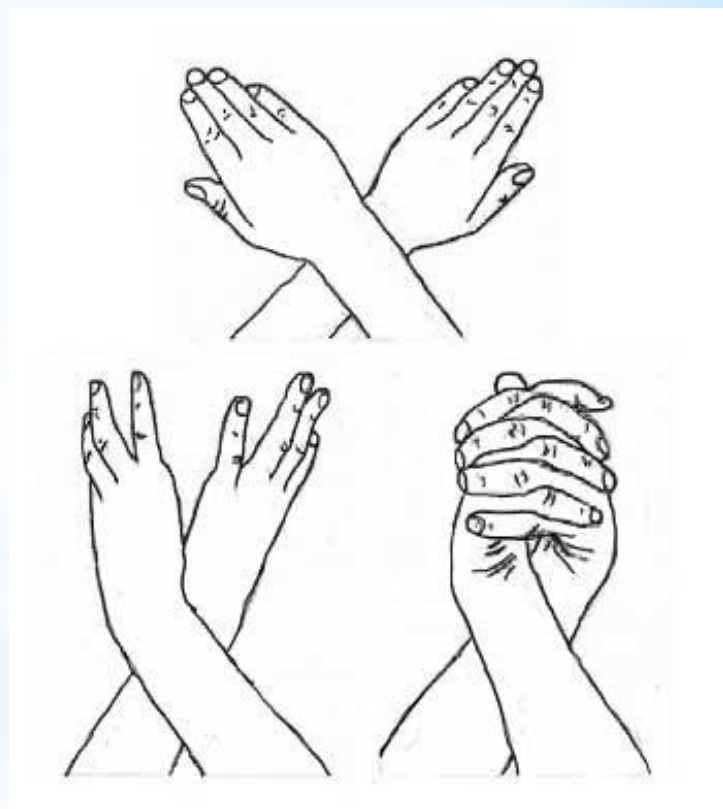


**4. “Зеркальное рисование”**. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

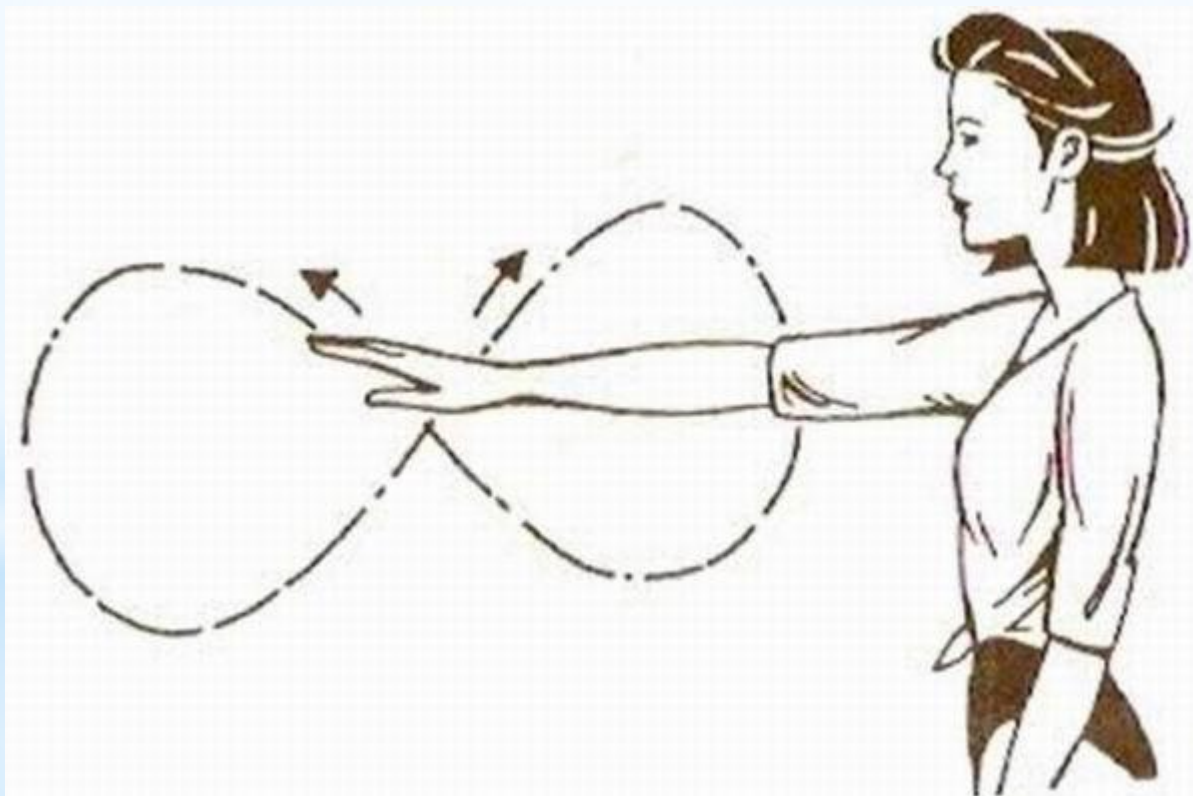


**5. "Робот".** Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

**6. "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.



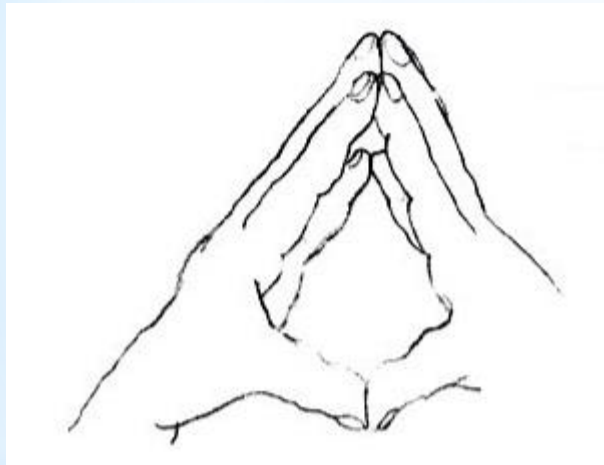
**7. "Горизонтальная восьмерка".** Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т. е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком



## 8. "Домик"

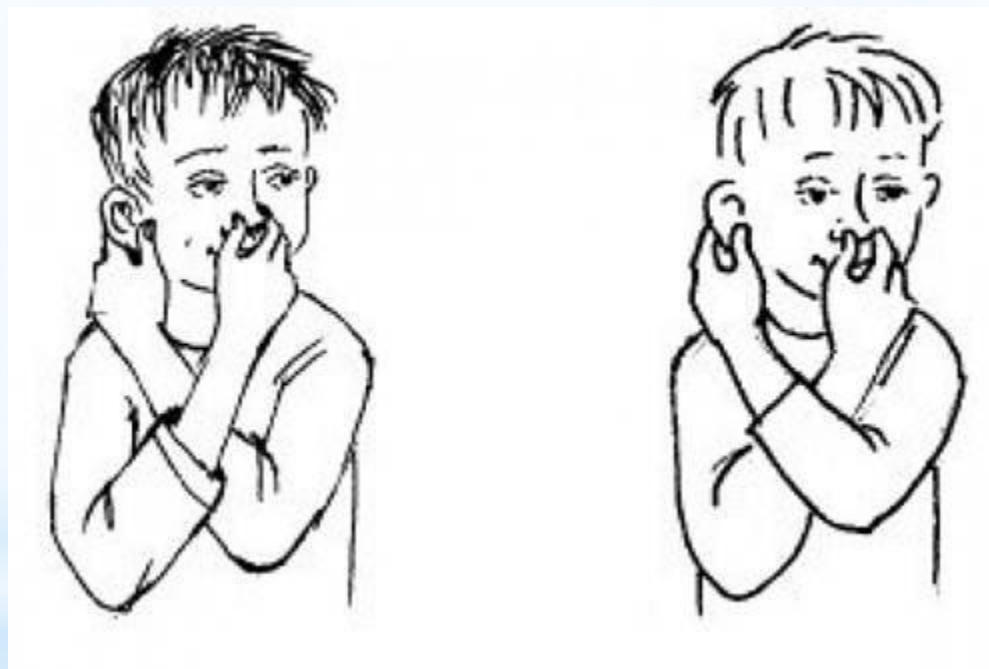
Мы построим крепкий дом,  
Жить все вместе будем в нем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук.  
Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки.  
Отработать эти движения для каждой пары пальцев.



**9. "Замок".** Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении последовательно должны участвовать все пальцы обеих рук.

**10. "Ухо–нос"**. Лево́й руко́й возьмитесь за кончик но́са, а право́й руко́й – за противополо́жное у́хо. Одновременно отпустите у́хо и но́с, хлопните в ладоши, поменя́йте положе́ние руко́в «с точно́стью до наобо́рот».



## Признаки, по которым видны достижения детей:

- 1) У ребенка пропал страх отвечать перед группой детей, он стал спокойнее, увереннее в себе.
- 2) У некоторых детей появилась готовность и желание выполнять дополнительные задания.
- 3) Речь из бессвязной и односложной превратилась в осознанный рассказ.
- 4) Детям стали по силам задания, требующие выполнения классификации, обобщения, систематизации материала.
- 5) Дети принимают правила сотрудничества и взаимопомощи.

