
Здоровьесберегающие технологии

Кинезиологические упражнения



«Едва ли 10% людей на земле сбалансировано используют оба полушария своего головного мозга. Остальные развивают только левое полушарие и игнорируют колоссальный творческий потенциал правого полушария».

Мэрили Зденек «Развитие правого полушария».

Кинезиология

- ❑ наука о развитии головного мозга через движение;
- ❑ наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения;
- ❑ это методика сохранения здоровья путем воздействия на мышцы тела.

Возможности кинезиологии

активизация работы стволовых отделов мозга;
успокоение и релаксация;
развитие межполушарного взаимодействия;
синхронизация работы полушарий;
развитие мелкой моторики;
развитие способностей;
развитие памяти, внимания, восприятия, развитие речи, мышления;
устранение дислексии и дисграфии;
активизация мыслительной деятельности;
улучшает эмоциональное состояние, повышает настроение.

Развитие межполушарного взаимодействия является **основой интеллектуального развития** ребенка.

Одним из составляющих элементов такой работы является тесное взаимодействие всех участников педагогического процесса.

Латерализация функций полушарий мозга в онтогенезе



Латерализация это-

процесс, посредством которого различные функции и процессы связываются с одной или другой стороной мозга.

Онтогенез— процесс развития индивидуального организма

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ОБЛЕГЧАЮТ ВСЕ ВИДЫ ОБУЧЕНИЯ И
ЭФФЕКТИВНЫ ДЛЯ ИНТЕЛЕКТУАЛЬНЫХ
ПРОЦЕССОВ И ПОВЫШЕНИЯ
УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- ❑ УЛУЧШАЮТ МЫСЛИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ,
- ❑ ПОВЫШАЮТ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ,
- ❑ СПОСОБСТВУЮТ УЛУЧШЕНИЮ ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ,
- ❑ ОБЛЕГЧАЮТ ПРОЦЕСС ЧТЕНИЯ И ПИСЬМА

ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА

СОСТОИТ
ИЗ ПРОСТЫХ И
ДОСТАВЛЯЮЩИХ
УДОВОЛЬСТВИЕ
ДВИЖЕНИЙ И
УПРАЖНЕНИЙ





**РАЗБУДИ СВОЙ
МОЗГ!**

-
- Эти упражнения помогут снять усталость глаз, напряжение шеи, боль в спине после работы за компьютером или вождения машины, поэтому родителям полезны не меньше, чем детям. Самое главное – стимулируют желание фантазировать и активно творить.

-
- «Думающий колпак» активизирует весь механизм слухового восприятия и способствует развитию памяти. Для того, чтобы сделать это упражнение, надо оттягивать ушные раковины, слегка выворачивая их и продвигаясь сверху вниз, несколько раз.

Колечки

- ❑ Поочерёдно и как можно быстрее ребёнок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем все остальные по очереди в прямом и обратном направлениях. Выполнение сначала руками поочерёдно, затем совместно (8-10 повторений).
- ❑ Развивают тонкую моторику, задействуются мелкие мышцы тела.

«Кулак». «Ребро». «Ладонь».

- Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения.
- Сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Сжатая в кулак ладонь, положение ладони ребром на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Количество повторений 8-10 раз.

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 взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо.

Одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1- 2 минуты. Дыхание произвольное.

Перекрестные шаги

- **- это перекрестно-латеральная ходьба на месте.** Когда вы касаетесь правым локтем левого колена, а затем левым локтем - правого колена, то активируются одновременно обширные зоны обоих полушарий мозга. Перекрестные шаги - осознанная ходьба, которая способствует сбалансированной активизации нервов мозолистого тела.



*Руки учат голову, затем поумневшая голова учит руки,
а умелые руки снова способствуют развитию мозга.*

И.П.Павлов.

Литература

- П.Деннисон, Г. Деннисон «Программа «Гимнастика ума». Пер. С.М.Масгутовой, Москва, 1997 г.
- А.Л. Сиротюк «Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения», «Сфера», Москва 2003г.
- А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью», «Сфера», Москва 2002г.

**Бодрости на каждый
день и на всю жизнь**

Спасибо за внимание