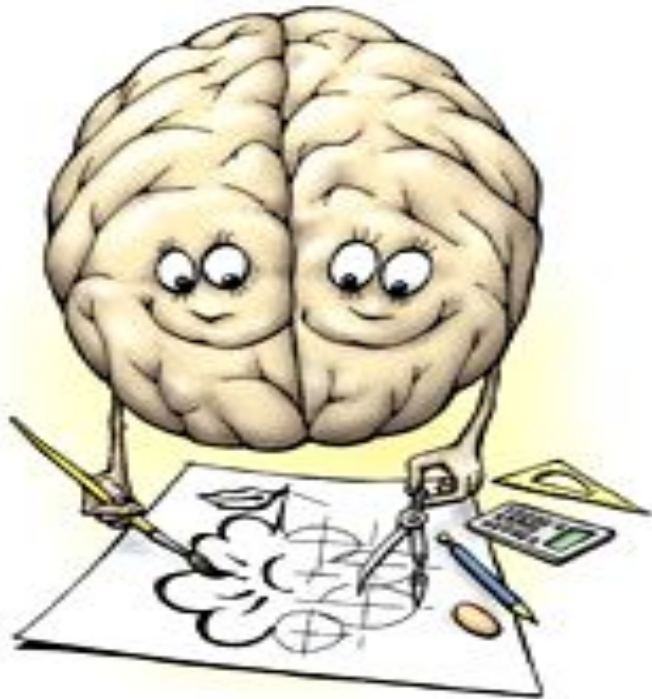


Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

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»

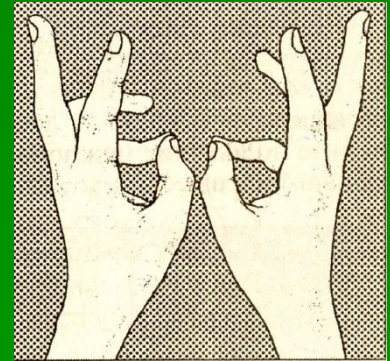
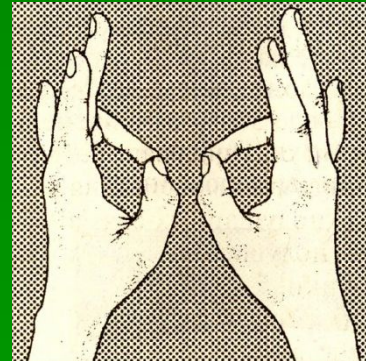
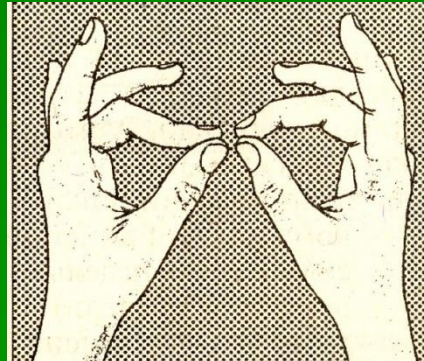
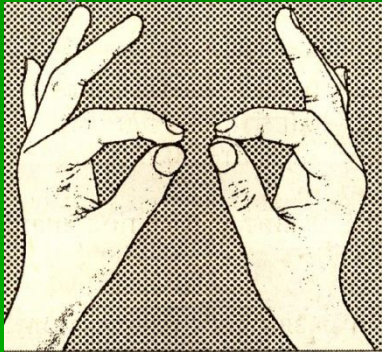
Три положения на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом –левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз.



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»

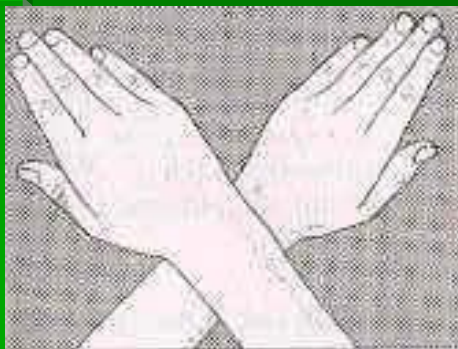
Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.



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.

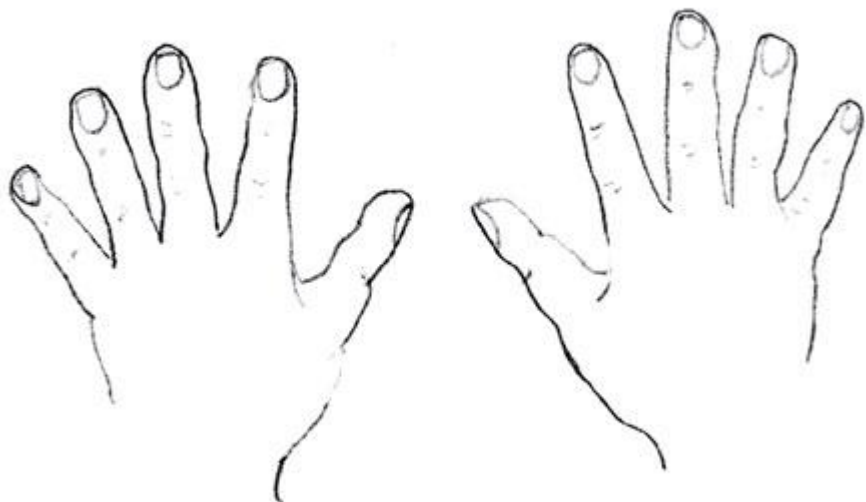
1-2 недели. Упереться языком во рту в зубы, стараясь вытолкнуть наружу. Расслабить язык. Повторить 10 раз.

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

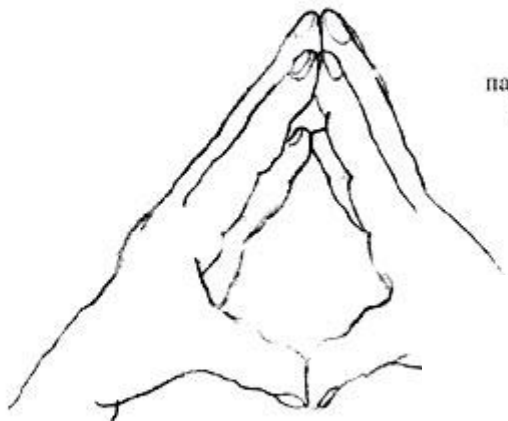


Пальцы одной руки сжаты



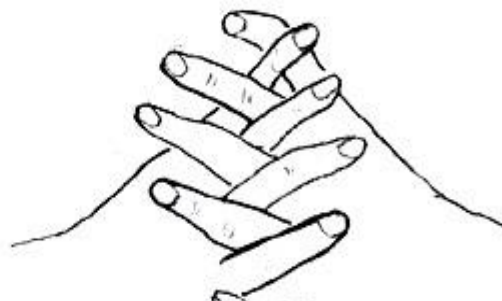
Пальцы другой руки выпрямлены

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.



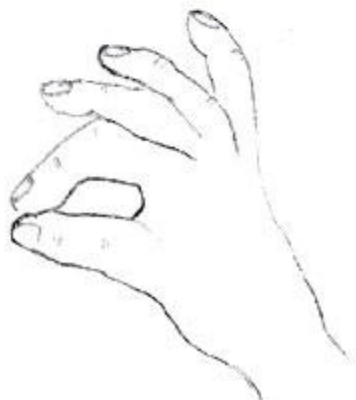
Замок.
Ладони прижать друг к другу.
Пальцы переплести.



Упражнение: «Гусь-курица-петух»

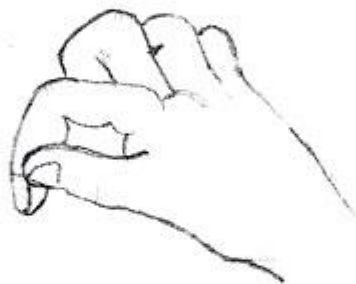
Петух.

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.

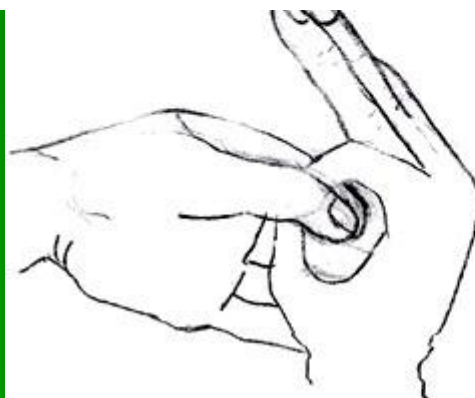
Упражнение: «Зайчик-колечко-цепочка»



Заяц.

Колечко

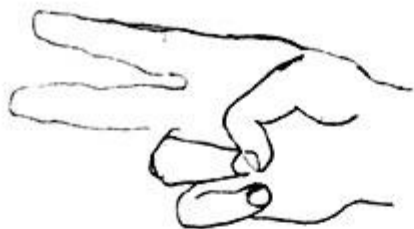
Указательный и большой пальцы соединяются.
Средний, безымянный, мизинец вытянуты
вперед.



Цепочка.

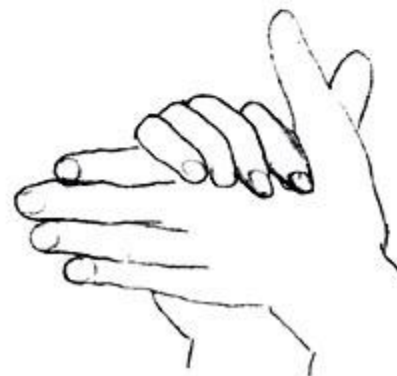
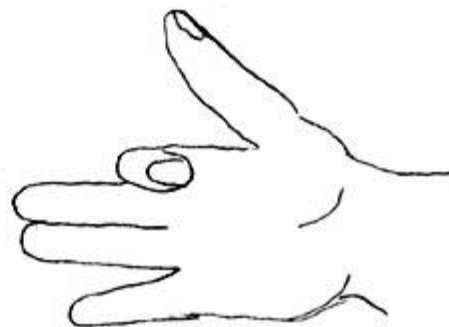
Поочередно соединяем большой палец с
указательным, со средним и т.д. и через
них попеременно "пропускаем"
"колечки" из пальчиков другой руки.

Упражнение: «Ножницы-собака-лошадка»



Собака.

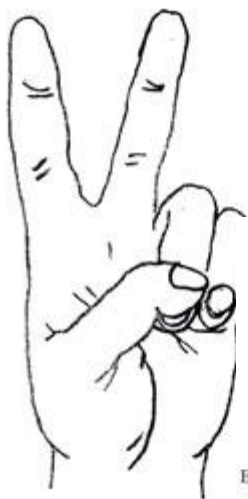
Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть.



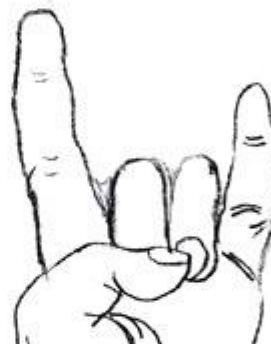
Лошадка.

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»



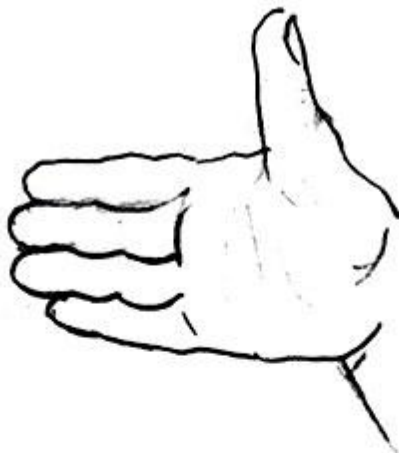
Коза.
Указательный палец и мизинец
выпрямить. Средний и безымянный -
прижать большим пальцем к ладони.



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.

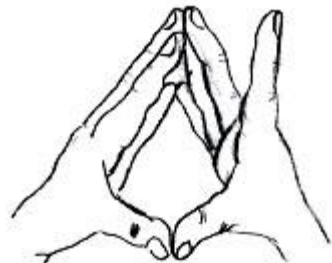
Обе ладони поставлены на ребро и соединены "ковшиком", большие пальцы прижаты к ладони.

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://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/>