


***Кинезиологические  
упражнения как средство  
активизации  
межполушарного  
взаимодействия и  
стимулирования  
познавательной  
деятельности***

Подготовили: учитель-логопед ГБОУ СОШ 2044  
Федоряченко Н.Н.  
педагог-психолог Минаева Н.В.



# Кинезиология это:

*методика  
сохранения  
здоровья  
путём  
воздействия  
на мышцы  
тела, т.е  
путём  
физической  
активности*

*наука о  
развитии  
головного  
мозга  
через  
движение*

В ходе **систематических** занятий по кинезиологическим программам

у ребёнка  
исчезают  
явления  
дислексии

развиваются  
межполушар-  
ные  
связи

улучшается  
память и  
концентрация  
внимания

наблюдается  
значительный  
прогресс в  
способностях к  
обучению

наблюдается  
прогресс в  
способности к  
управлению  
своими  
эмоциями

появляется  
возможность  
решить проблему  
неуспешности.



## Дыхательные упражнения

Дыхательные кинезиологические упражнения способствуют развитию самоконтроля и произвольности у детей, а также появлению чувства ритма.

«Свеча»

«Ныряльщик»

«Губы трубкой»

«ДЫШИМ НОСОМ»

*Подыши одной  
ноздрей,  
И придет к тебе  
покой.*

*Чтобы правильно  
дышать,  
Нужно воздух нам  
звонать*





## Упражнения для развития мелкой моторики

### "Колечко"

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец.

### "Кулак – ребро - ладонь"

На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе.

### "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.





## Растяжки

Растяжки заключаются в том, что дети выполняют задания для максимального напряжения и расслабления мышц.


«Сорви яблоки»

«Снеговик»

«Дерево»

«Тряпичная кукла и солдат»





### Ухо – нос.

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

### Цепочка

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Колечко правой руки при этом соединяется с колечком левой

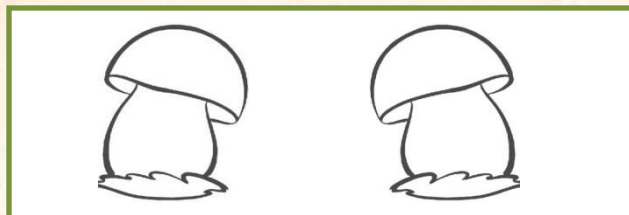
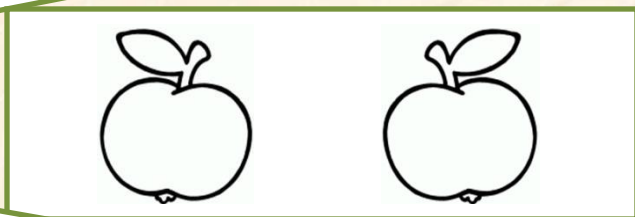
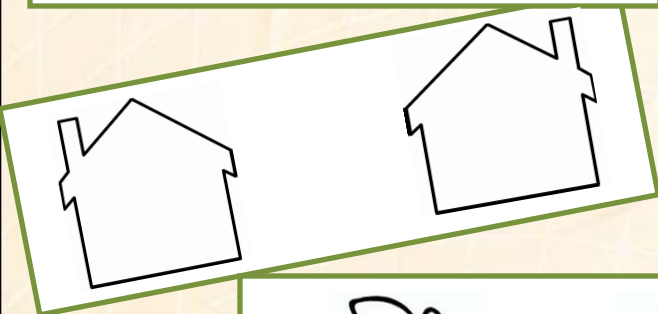
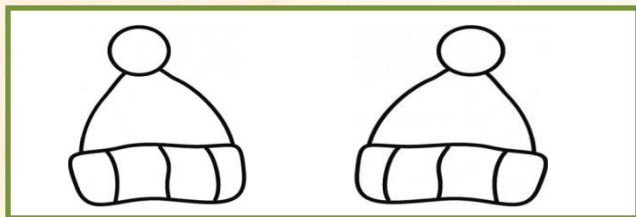
Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу).





## Зеркальное рисование.

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки. При выполнении этого упражнения, расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.





## Глазодвигательные упражнения

позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие.

Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

□ Педагог берёт какой-то предмет и показываем ребёнку на близком расстоянии (меньшем, чем на расстоянии до локтя ребёнка). Ребёнок концентрирует внимание на этом предмете. Дальше двигаем предмет вперёд, назад, вверх, вниз, влево, вправо, по кругу, по диагонали, восьмёркой и ребёнок всё это время должен следить глазами за игрушкой. При этом двигаются только глаза.

Потом всё тоже самое делаем на расстоянии до локтя ребёнка, потом на расстоянии вытянутой руки ребенка.

Выполнения этого упражнения должно занимать максимум 3 минуты.

### "Глаз – путешественник"

□ Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный учителем.



Следует помнить, что неподвижный ребёнок не обучается!

### **Перекрестное марширование**

*Любим мы маршировать  
Руки ноги поднимать*

### **Паровозик**

*Правую руку положить под  
левую ключицу,  
одновременно делая 10  
кругов согнутой в локтевом  
суставе левой рукой и плечом  
вперед, затем столько же  
назад. Поменять положение  
рук и повторить упражнение*

### **Маршировка**

*Выполнять лучше под  
ритмичную музыку.  
Шагать на месте. При  
этом шаг левой ногой  
сопровождается  
взмахом левой руки.  
Шаг правой ногой  
сопровождается  
взмахом правой руки.*





## Релаксация

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

«Ковер-самолёт»

«Дирижер»

«Путешествие на  
облаке»







## ЛИТЕРАТУРА

1. Сиротюк А. Л. «Развитие интеллекта дошкольников». М, 2000
2. Сиротюк А. Л. «Кинезиологические упражнения» М., 2003.
3. Сиротюк А. Л. «Коррекция обучения и развития школьников» М, 2001
4. Сиротюк А. Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. М, 2003.
5. Деннисон Г., Деннисон И. «Гимнастика мозга».
6. Вайтсайд Д., Стокс Г. Единый мозг. Коррекция дислексических нарушений способности к обучению и интеграция головного мозга. М.: Диалог-МГУ, 1996. 268 с.
7. Деннисон П. И., Деннисон Г. И. Образовательная кинестетика для детей: Базовое пособие по Образовательной Кинесиологии для родителей и педагогов, воспитывающих детей разного возраста: Пер. с англ. М.: Восхождение, 1998. 85 с.
8. Леш М., Фёрдер Г. Кинезиология: От стресса к гармонии. — СПб.: Издательство Вернера Регена, 2009. — С. 112