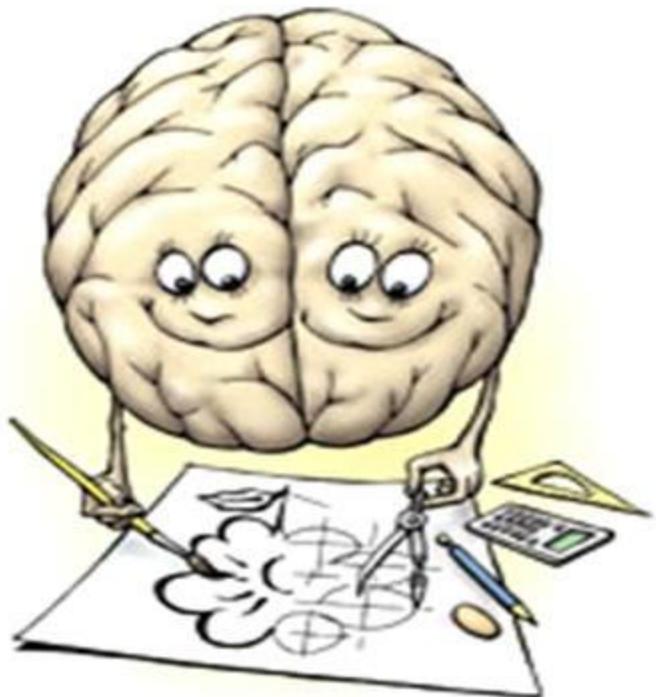


Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.



Содружество полушарий

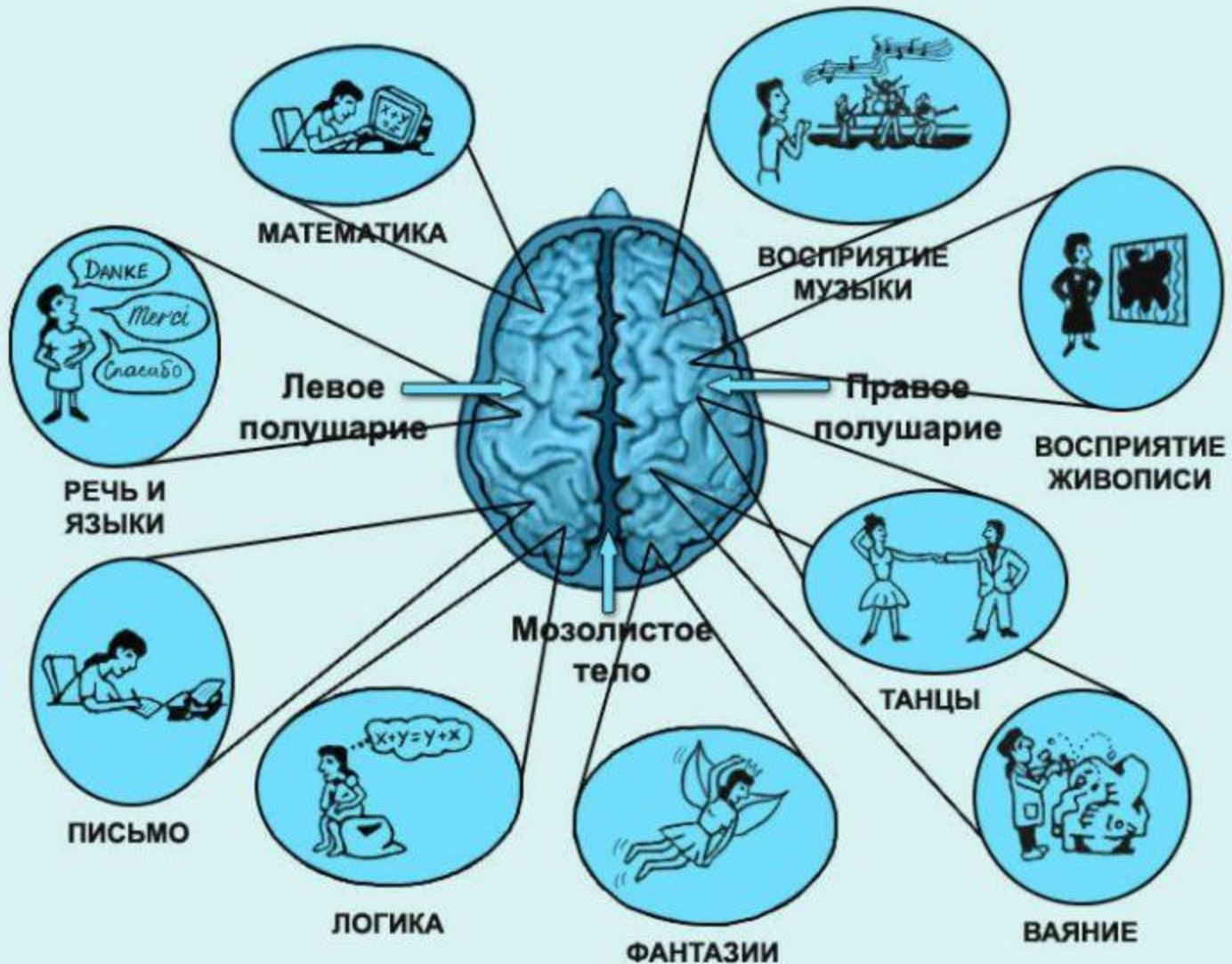


Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий – левого и правого, каждое из которых – не зеркальное отображение другого, а необходимое дополнение



Возможности кинезиологии

- активизация работы стволовых отделов мозга;
- ритмирование работы полушарий головного мозга,;
- успокоение и релаксация;
- развитие межполушарного взаимодействия;
- развитие межполушарных связей;
- синхронизация работы полушарий;
- развитие мелкой моторики;
- развитие способностей;
- развитие памяти, внимания, восприятия;
- развитие речи;
- развитие мышления;
- устранение дислексии и дисграфии;
- активизация мыслительной деятельности;
- способствование восприятию и запоминанию информации.



Кинезиология – здравьесберегающая технология

Виды кинезиологических упражнений

- **Растяжки** нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость)
- **Дыхательные упражнения** улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность
- **Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
- **Телесные движения** развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Ученые доказали человеку для закрепления мысли необходимо движение.
- **Упражнения для релаксации** способствует расслаблению, снятию напряжения

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определённые условия:

- занятия проводятся ежедневно, без пропусков
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке
- от детей требуется точное выполнение движений и приёмов
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом
- алгоритм проведения любого занятия должен включать набор упражнений, активизирующих работу разных полушарий и развивающих их взаимодействия

Все упражнения нужно выполнять вместе с детьми, постепенно усложняя и увеличивая время и сложность.

Продолжительность комплекса упражнений может составлять от 5-10 до 20-35 минут в день, в зависимости от возраста

Растяжки



Снеговик



Солдат и тряпичная кукла



Дерево

Телесные упражнения

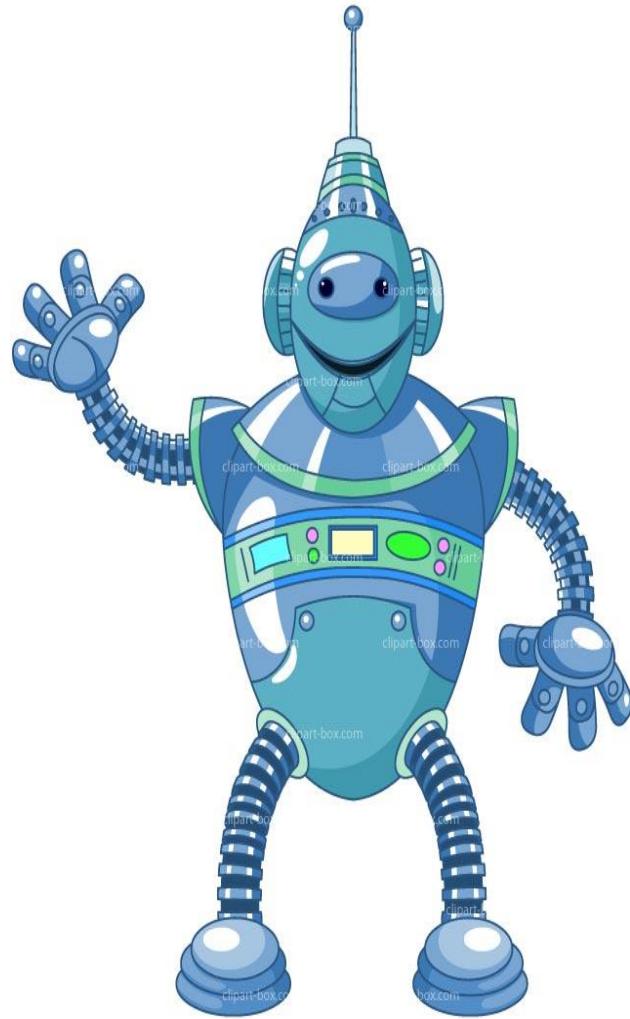
«Мельница»



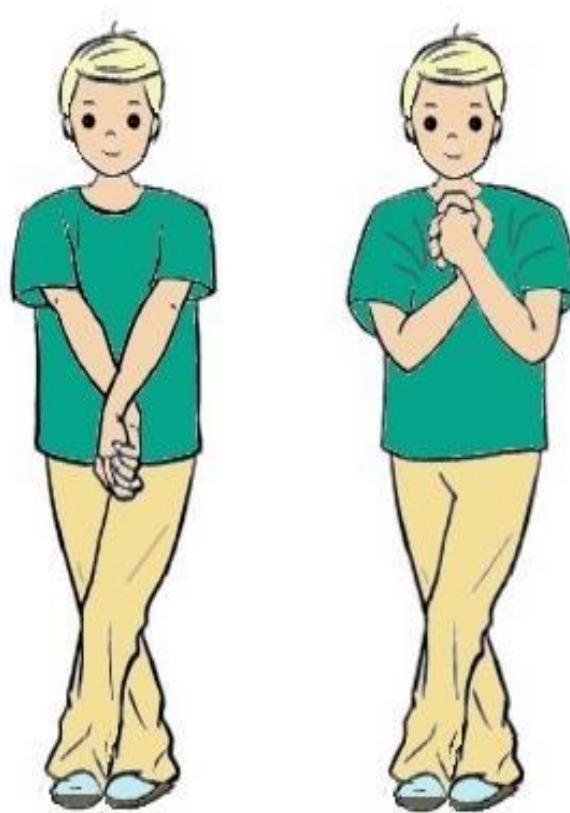
Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз.
Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

Робот

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони 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

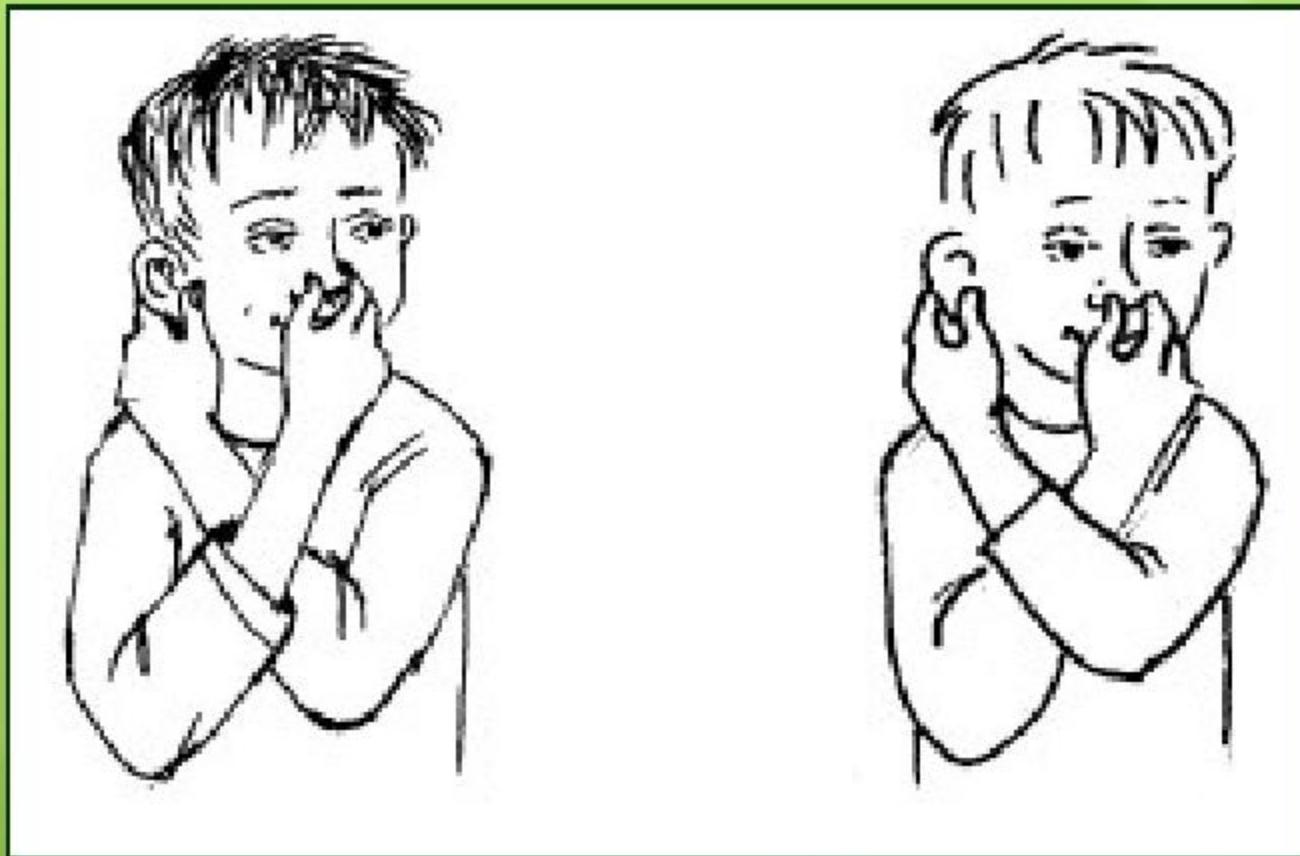


Крюки



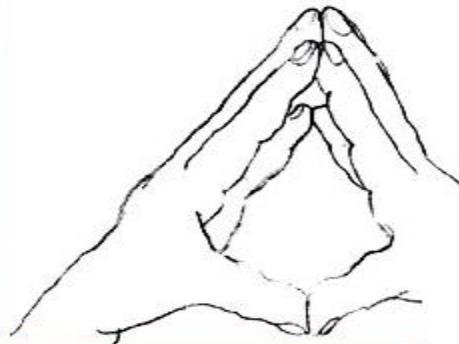
Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, повернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

Ухо - нос



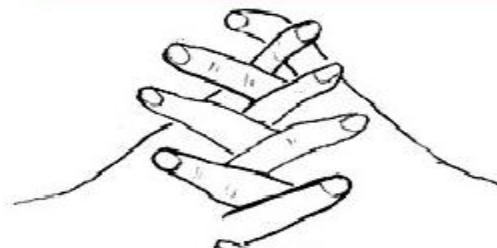
Пальчиковая гимнастика

Упражнение: «Дом-ёжик-замок»

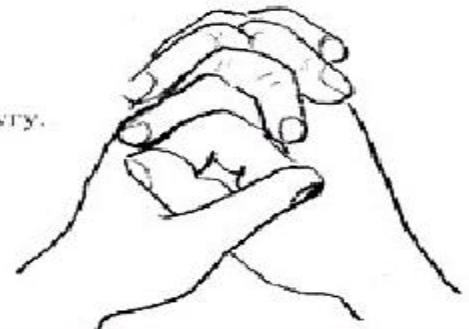


Дом.
пальцы рук соединить под углом,
большие пальцы соединить.

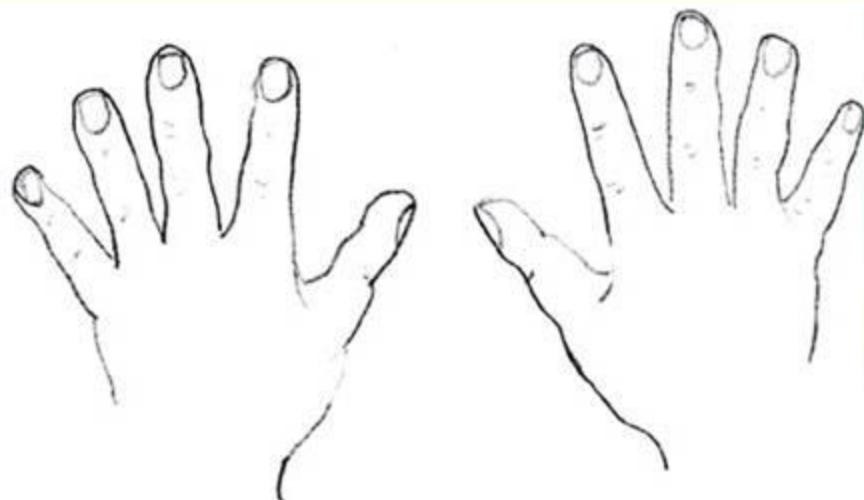
Ёжик.
Поставить ладони под углом
друг к другу. Расположить
пальцы одной руки между
пальцами другой.



Замок.
Ладони прижать друг к другу.
Пальцы переплести.

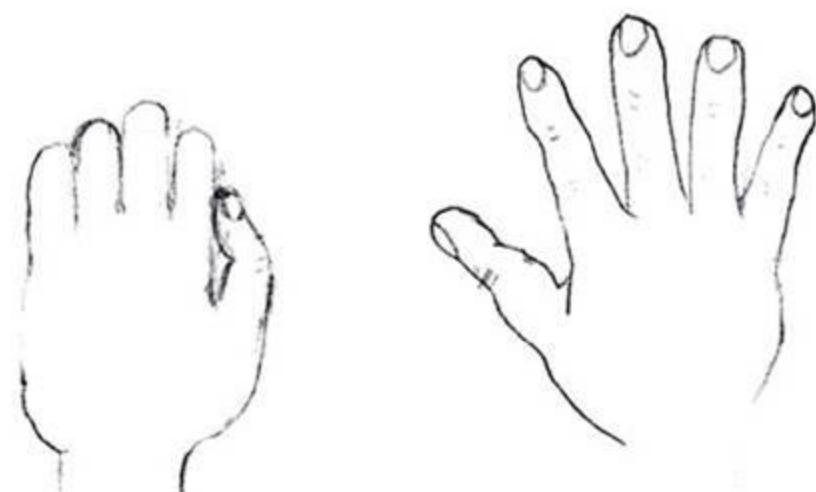


Упражнение «Фонарик»



Фонарик погас

Фонарик зажегся



Упражнение: «Зайчик-колечко-цепочка»

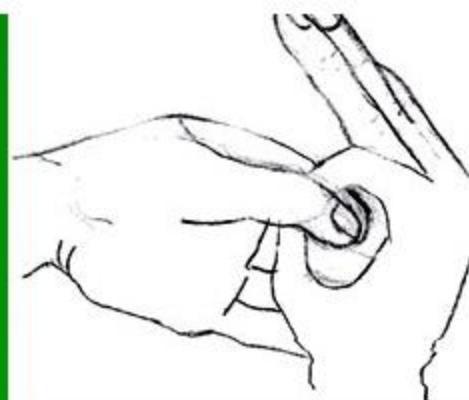


Заяц.



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.

Дыхательная гимнастика и релаксация



Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развиваются самоконтроль и произвольность.



“Ковер-самолет”

КОМПЛЕКС 1

- **Массаж ушных раковин.**

Сделайте массаж мочки уха, потом всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

- **Перекрестные движения.**

Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, вбок, назад). Потом сделайте тоже самое левой рукой и правой ногой.

- **Кивание головой.**

Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, наклоните голову вперед и медленно раскачивайте ей из стороны в сторону.

- **Горизонтальная (ленивая) восьмерка.**

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, потом другой, а потом двумя руками вместе.

- **Симметричные рисунки.**

Нарисуйте в воздухе двумя руками одновременно зеркально симметричные рисунки.

- **Медвежье покачивание.**

Качайтесь из стороны в сторону. Потом подключать руки. Придумать сюжет.

- **Поза скручивания.**

Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедер притулить к спинке. Правой рукой держитесь за правый бок спинки стула, а левой – за левый. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась напротив стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 с. Выполняйте тоже самое в другую сторону.

- **Дыхательная гимнастика.**

Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче чем выдох.

- **Гимнастика для глаз.**

Сделайте плакат-схему зрительно-двигательных траекторий максимально возможной величины. На ней с помощью специальных стрелок обозначены основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вниз, влево, вправо, почасовой стрелки и против нее, по траектории «восьмерки». Каждая траектория имеет свой цвет: № 1, 2 – коричневый; № 4 – голубой; № 5 – зеленый. Упражнение выполняется только стоя.



А теперь давайте перейдем
от теории к практике!