

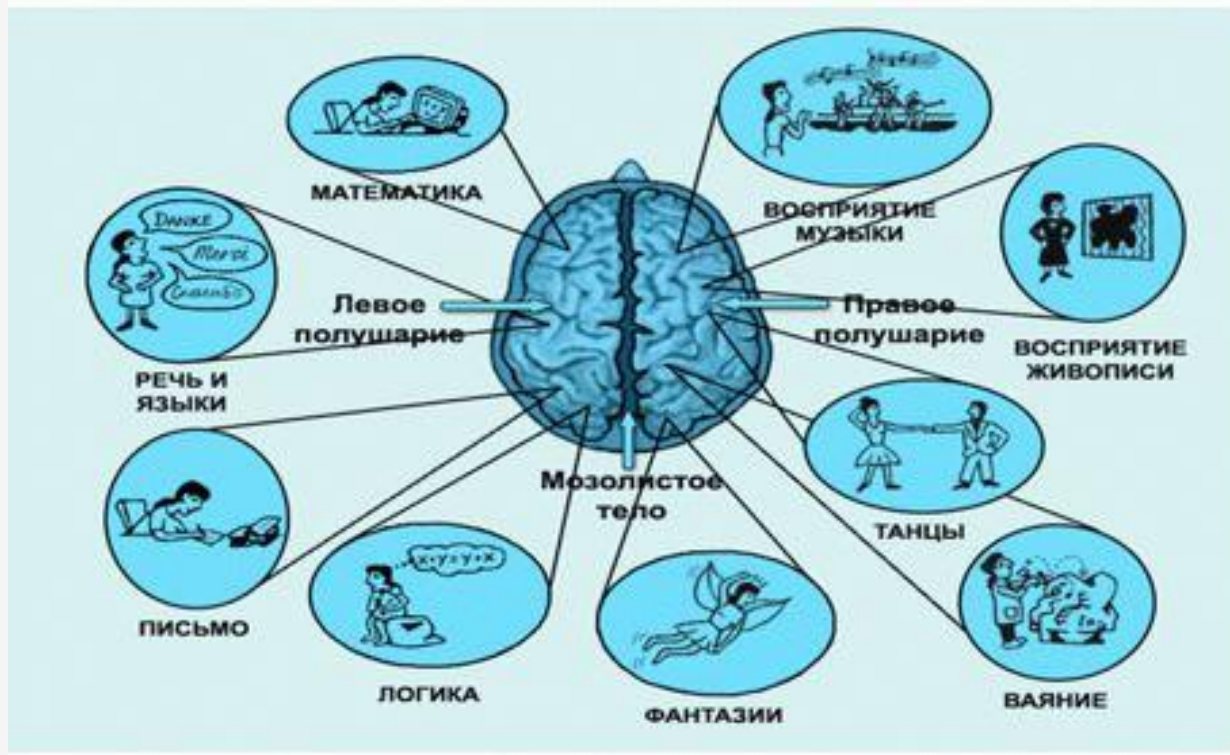
Кинезиология для дошкольников

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

Мэрили Зденека
«Развитие правого полушария»



Основа кинезиологии



Кинезиология -

наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения.

Кинезиологические упражнения

- Повышается стрессоустойчивость;
- Синхронизируется работа полушарий;
- Улучшается мыслительная деятельность
- Улучшается память, внимание.



Что включают в себя комплексы упражнений?

- Растяжки;
- Дыхательные упражнения;
- Глазодвигательные упражнения;
- Телесные упражнения;
- Упражнения для развития мелкой моторики;
- Упражнения на релаксацию.



Растяжки-

задания на
максимального
напряжения и
расслабления мышц.

*«Дерево», «Снеговик»,
«Сорви яблоки»...*



Дыхательные упражнения



«Задуть свечу»

«Нырять»

«Надуй шарик»

«Дышим носом»



Глазодвигательные упражнения



«Глаза и язык»

«Восьмерка»

«Глазки»

«Глаз- путешественник»

...



Телесные упражнения



*«Перекрестное
марширование»*

«Мельница»

«Робот»

«Колено-локоть»



Упражнения на развитие мелкой моторики



«Кулак-ребро-ладонь»

«Колечко»

«Лезгинка»



Релаксация



«Путешествие на облаке»

«Ковер-самолет»

«У моря»

«На лугу»



Условия:

- Занятия проводятся утром;
- Занятия проводятся ежедневно, без пропусков;
- Занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- От детей требуется точное выполнение движений и приемов
- Упражнения проводятся стоя или сидя за столом.



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**

