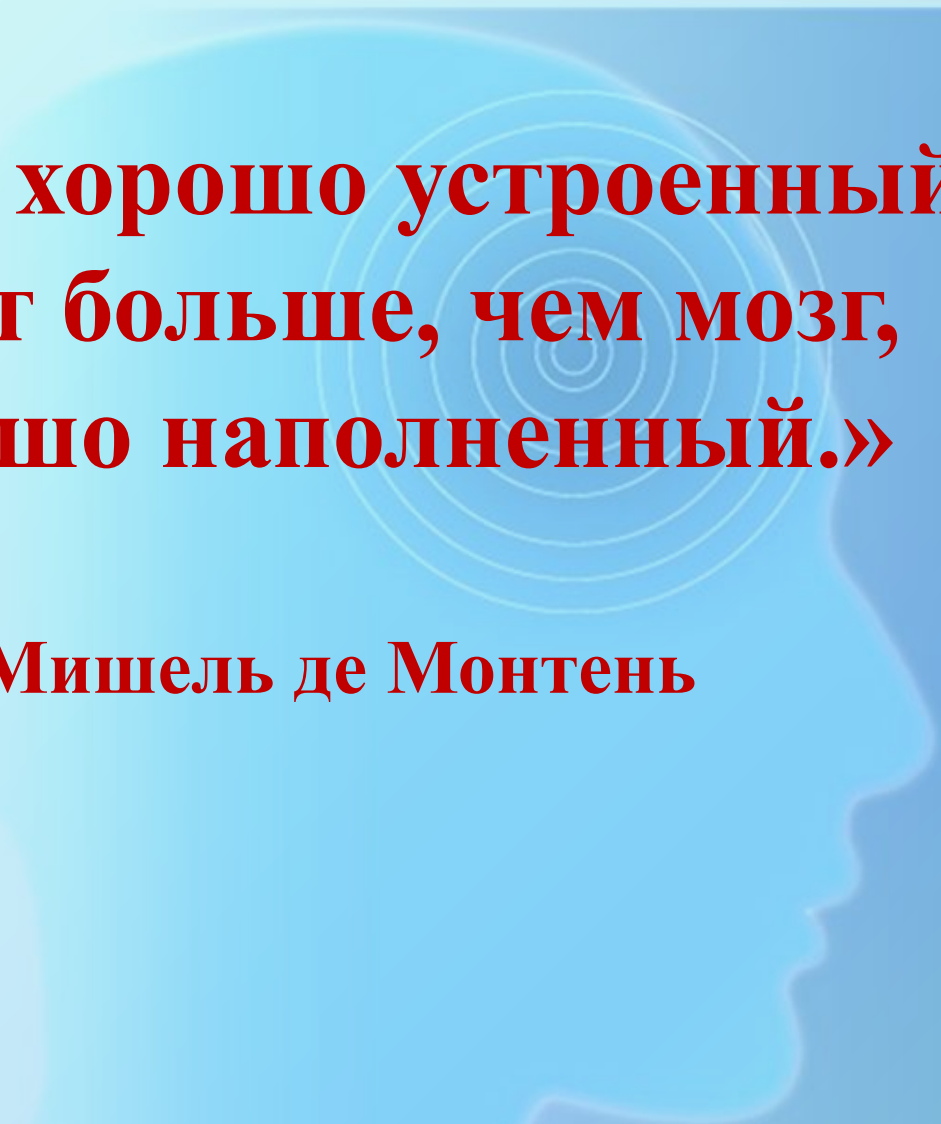


**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
средняя общеобразовательная школа села Амзя  
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан**

# **Практикум «Кинезиологические упражнения как элемент здоровьесберегающих технологий»**

**Подготовили:  
Порсева Н. В.,  
инструктор по физической культуре,**

**2019 год**



**«Мозг, хорошо устроенный,  
стоит больше, чем мозг,  
хорошо наполненный.»**

**Мишель де Монтень**

# Кинезиология –

наука о развитии головного мозга через движение.

## Кинезиологические упражнения (гимнастика для мозга)

– это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.



**Недоразвитие отдельных  
психических процессов  
(мышления, память)**

**Учебная деятельность  
(самоконтроль,  
умение действовать  
по правилу)**

**Кругозор ограничен**

# **Трудности в обучении**

**Нарушения речи**

**Несформированность  
эмоциональной сферы  
(тревожность, нерешительность)**

**Низкий уровень  
учебной мотивации**

## **Цель:**

**Развитие умственных способностей и физического здоровья, активизация различных отделов коры больших полушарий мозга, что позволяет корректировать проблемы в различных областях.**

## **Задачи:**

- 1. Повышение продуктивной работоспособности**
- 2. Повышение стрессоустойчивости**
- 3. Синхронизирует работу полушарий**
- 4. Улучшает мыслительную деятельность**
- 5. Облегчает процесс чтения и письма**
- 6. Способствуют улучшению памяти и внимания**
- 7. Развитие мелкой моторики**
- 8. Снятие стресса, нервного напряжения**

# ЗА ЧТО ОТВЕЧАЮТ ПОЛУШАРИЯ МОЗГА?



контур







The image features two overlapping silhouettes of human heads in profile, facing each other. The left silhouette is red and contains text describing the left hemisphere. The right silhouette is dark blue and contains text describing the right hemisphere. The two silhouettes overlap in the center, creating a white space.

## Левое полушарие

Логичное

Последовательное

Рациональное

Аналитическое

Объективное

Видит частное

## Правое полушарие

Нелогичное

Интуитивное

Иррациональное

Синтезирующее

Субъективное

Видит целое

# «Думательная шляпа»

**Цель: «включение» кратковременной памяти, активизация работы мозга.**



## «Кнопки мозга»

**Цель: активизация кровоснабжения головного мозга, улучшение восприятия сенсорной информации.**



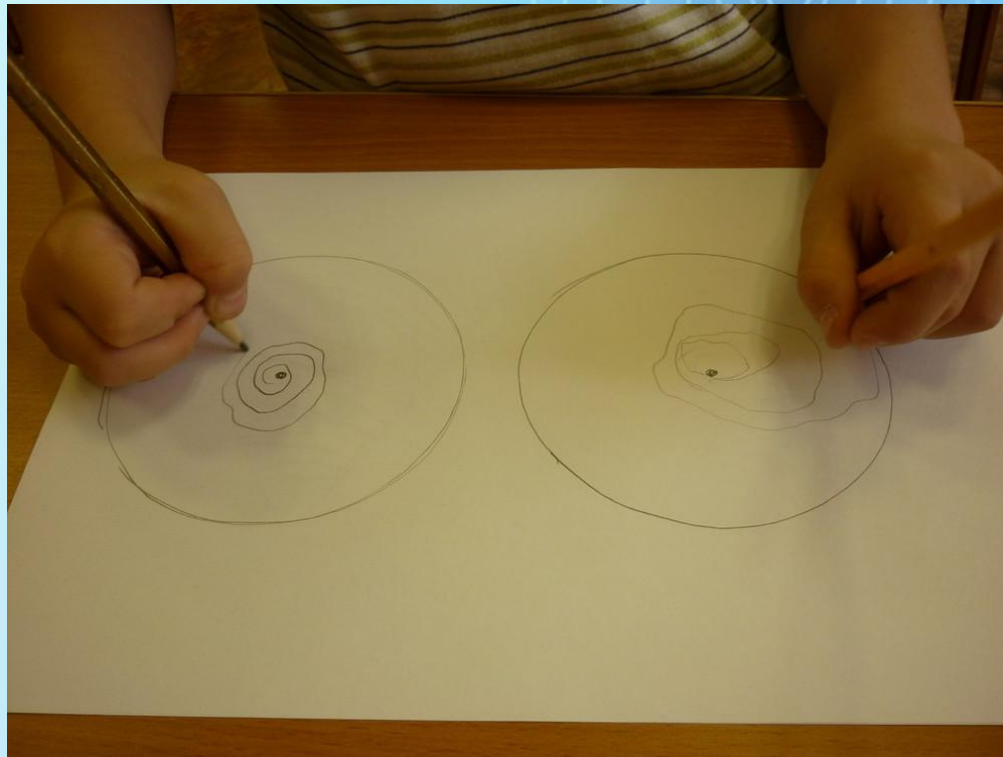
## «Слон»

**Цель:** активизация и сбалансированность целостной системы организма «интеллект—тело», улучшение концентрации внимания.



## «Зеркальное рисование»

Цель: расслабление глаз и рук.



## «Козырёк»

**Цель: синхронизация деятельности левого и правого полушарий.**



## «Пальчиковая гимнастика»

**Цель: развитие мелкой моторики, активизация деятельности левого и правого полушарий.**





## «Лобно – затылочная коррекция»

**Цель: снятие чувства тревоги, напряжения, волнения.**



## «Энергетизатор»

**Цель: расслабление мышц шеи и плечевого пояса, повышение уровня кислорода в крови.**



## «Святоша»

**Цель: снятие нервно – мышечного напряжения, гармонизация психических процессов.**



## **Для результативности необходимо учитывать определенные условия:**

- 1. Занятия проводятся ежедневно, без пропусков;**
- 2. Занятия проводятся в доброжелательной обстановке;**
- 3. От детей требуется точное выполнение движений и приёмов;**
- 4. Упражнения проводятся стоя или сидя за столом;**
- 5. Алгоритм проведения любого занятия должен включать набор упражнений, активизирующих работу разных полушарий и развивающих их взаимодействия.**

# Используемая литература и интернет-ресурсы:

1. Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. М., 2002.
2. Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М., ВНИИФК, 1999
3. <http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/89-preschool/7784-2015-05-15-16-19-05.htm>  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОРТАЛ
4. <https://www.maam.ru/detskijasad/prezentacija-gimnastika-mozga.html>- Маам.ру
5. <http://www.doshkolniki.ru/> -Социально-педагогический портал «Дошкольники»
6. <http://ldv.metodcenter.edusite.ru/p1aa1.html>- Лаборатория дошкольного образования