

**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









## 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.**





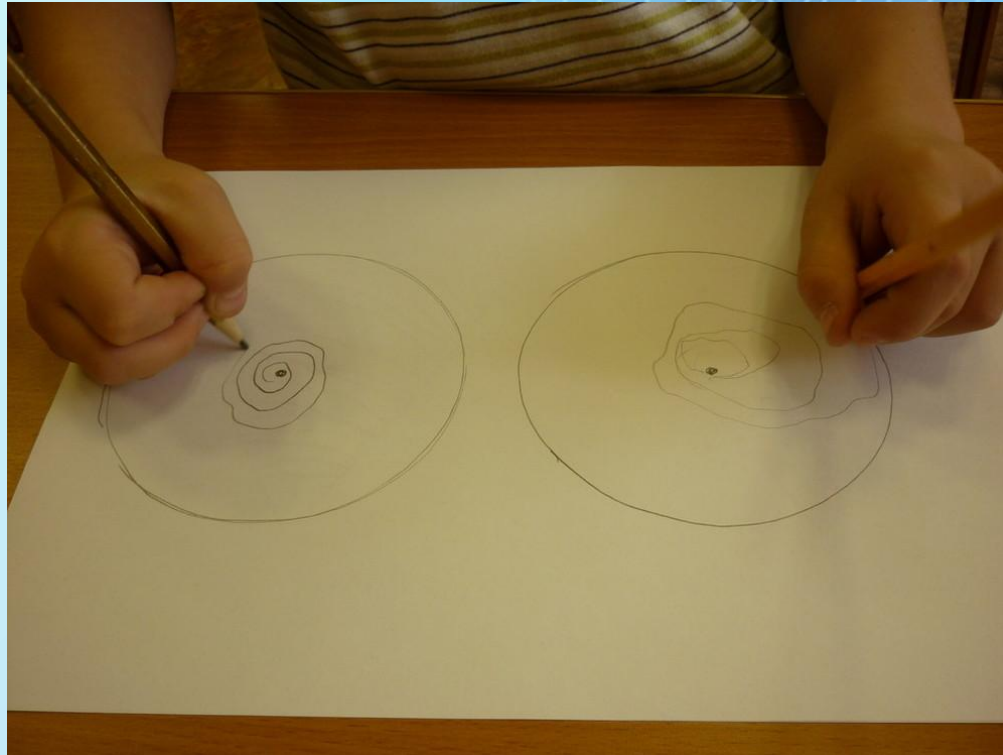
## «Слон»

**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