

# КИНЕЗИОЛОГИЯ

РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА



«Чтобы сделать ребёнка умным и  
рассудительным - сделайте его  
крепким и здоровым»

Жан Жак Руссо



# Что такое кинезиология?

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.





Основателями образовательной кинезиологии являются американские педагоги, доктор наук Пол Деннисон и Гейл Деннисон. Эта система была разработана ими более 40 лет назад.

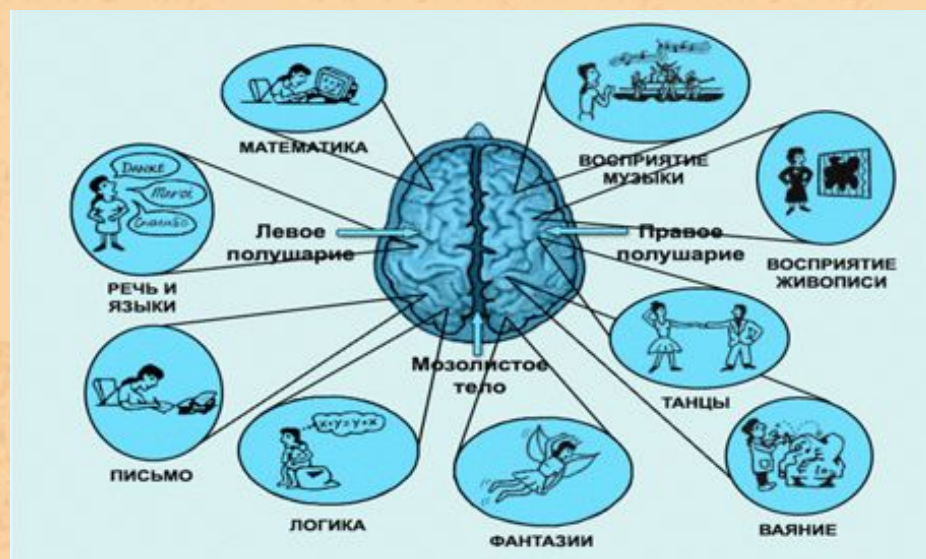
В России она известна с начала 90-х годов, последователями этого направления в образовании являются В.Ф. Базарный, А.Л. Сиротюк и другие.



# ЦЕЛИ

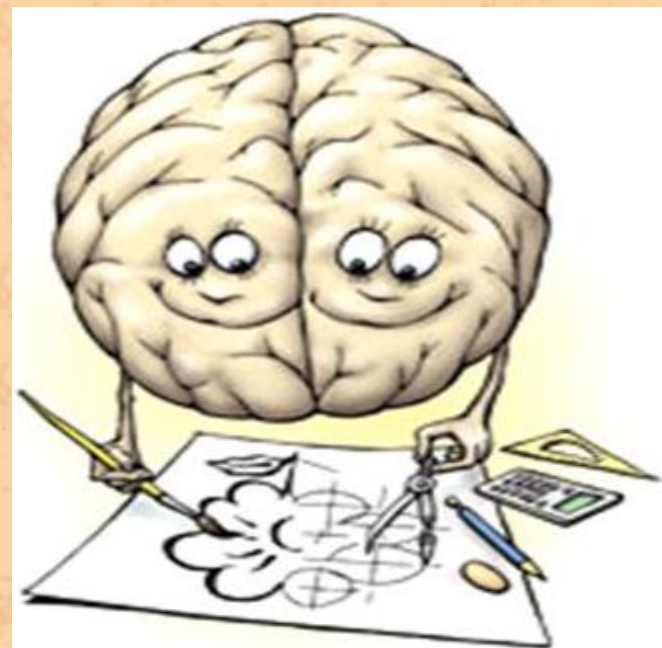
1. Развивать умственные способности и физическое здоровье через определённые двигательные упражнения
2. Улучшать память, внимание, пространственные представления, речь, мелкую и крупную моторику
3. Повысить выносливость, повысить способность к произвольному контролю.
4. Способствовать коррекции в различных областях психики.

Кинезиология представляет коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Работа человеческого мозга обеспечивается деятельностью двух его полушарий, имеющих определённую функциональную специализацию (левое отвечает за образное, гуманитарное мышление; правое – за знаковое, математическое)



В осуществлении высших психических реакций существенную роль играет совместная деятельность полушарий. Для развития интеллекта необходимо развивать взаимодействие между полушариями.

Поэтому, чтобы простимулировать интеллектуальное развитие ребёнка, необходимо использование кинезиологических упражнений. Именно специальные кинезиологические упражнения в полном объёме способны справиться с этой задачей.



## Кинезиологические упражнения -

это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. В комплексы упражнений включены: **растяжки, дыхательные, телесные, глагодвигательные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.**





## РАСТЯЖКИ

нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).



### «Активизация рук»

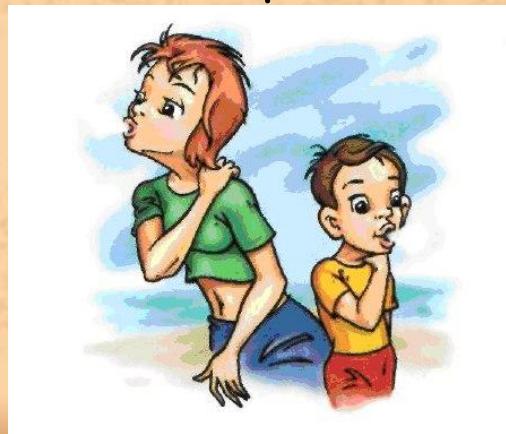
1. Встаньте или сядьте, выпрямив спину, и вытяните перед собой руки.  
2. Поднимите правую руку вверх.левой рукой двигайте правую в разных направлениях: приближая к голове, от головы, пытайтесь опустить руку вниз, отвести ее за спину. При этом вытянутая правая рука оказывает легкое сопротивление левой.

3. Движение в каждом направлении делаем по четыре раза и обязательно на длинном выдохе. Выдох поможет вам почувствовать расслабление мышц руки.
4. Вернитесь в исходное положение и вытяните руки перед собой. При правильном выполнении упражнения правая рука по ощущению кажется длиннее левой!
5. Повторите упражнение, поменяв руки.

# Дыхательные упражнения

## Брюшное дыхание

1. Вдохните через нос. Выдох производится маленькими порциями через сжатые губы. Выдыхая, представьте, будто пытаетесь удержать на весу над губами пушинку. Данный пункт является подготовительным к упражнению.
2. Положите руки на живот. Вдохните воздух через нос таким образом, чтобы под вашими руками образовался шарик.
3. Задержите дыхание и медленно сосчитайте до трех.
4. Медленно выдыхайте, при этом живот сдувается и немного вытягивается. Задержите дыхание на 3 секунды и сделайте вдох.
5. Повторите упражнение не более 3 раз. Обратите внимание: дыхание во время упражнения должно быть ритмичным.



Данное упражнение развивает диафрагмальное дыхание, улучшает дыхательный процесс, расслабляет центральную нервную систему, способствует гибкости и точности выполняемых движений, помогает снять избыточное возбуждение и успокоиться. Его хорошо выполнять перед контрольными работами или в ситуации напряжения.

## Телесные упражнения

«Перекрестные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. А еще снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота.

1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.

2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.

3. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Повторить 4-8 раз.

«Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота.

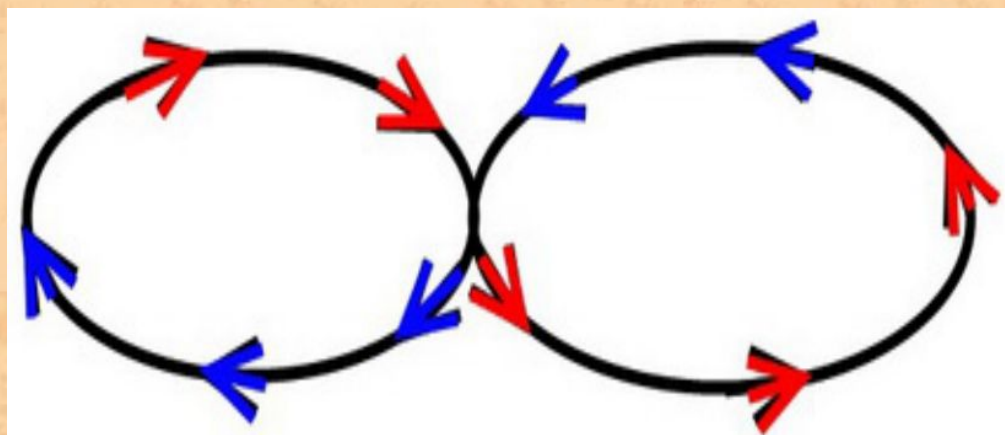


## Глазодвигательные упражнения.

### «Ленивые восьмерки»

Эти упражнения помогут снять усталость глаз, напряжение шеи, боль в спине после работы. Особенно они рекомендуются детям носящим очки, так как улучшают работу глазных мышц, укрепляют связь «рука-глаз».

1. Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку (знак бесконечности). Ее центр проходит на уровне переносицы.



2. Вытяните вперед руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх. Ведите рукой в воздухе от центра влево-вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и снова в центр. Продолжайте «рисовать» вправо-вверх, возвращаясь в исходную точку. Движение должно быть плавным и непрерывным. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной. Повторить три раза каждой рукой.

3. Соедините руки в замок. Снова рисуем ленивую восьмерку и следим взглядом за пальцами. Повторить три раза.



## Упражнения для развития мелкой моторики

Развивают мышцы рук и межполушарное взаимодействие коры головного мозга.

### Упражнение «Кулак—ребро—ладонь»

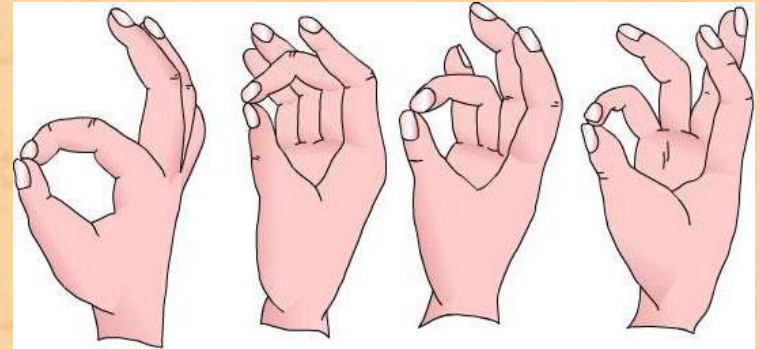
Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе.



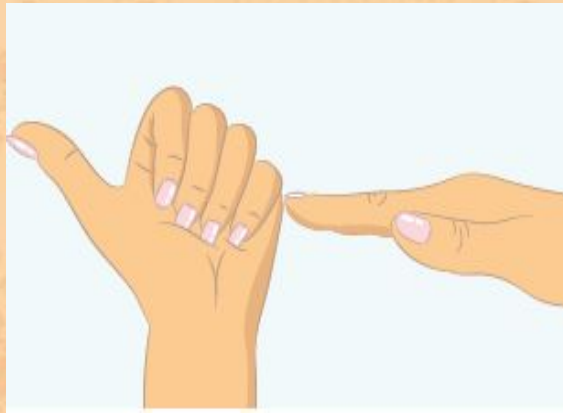
## «Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке.

Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



## «Лезгинка»

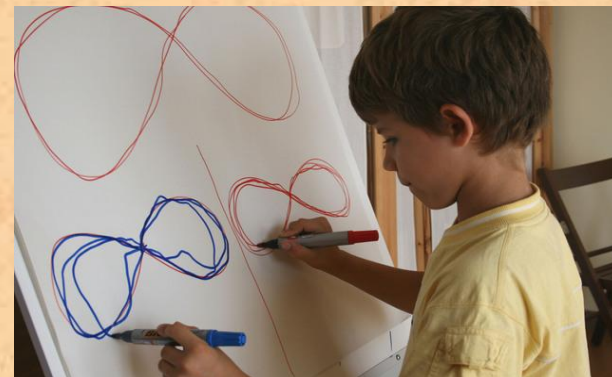


Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

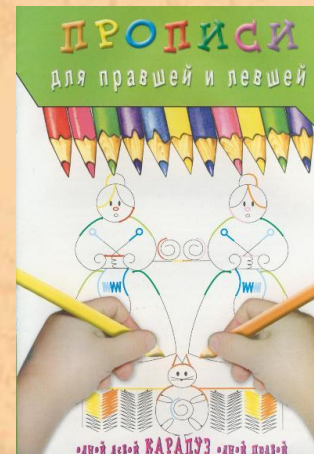
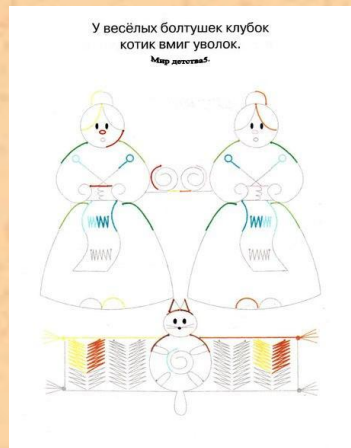


## Симметричные рисунки

При обводке симметричных изображений одновременно двумя руками происходят удивительные вещи: глаза и руки не напрягаются, а, наоборот, расслабляются и, одновременно с этим, гармонизируется работа головного мозга.



Для координации ведущей и ведомой руки, зрительного и пространственного восприятия были специально разработаны уникальные прописи учителем-методистом И.В. Мальцевой.



## Важно помнить:

- Во время урока проводить такие упражнения можно только в том случае, если идёт стандартная учебная работа. Творческую деятельность прерывать кинезиологическими упражнениями нецелесообразно.
- Если же учащимся предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой.
- Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т. е. накапливающий эффект.
- Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 12 лет, когда кора больших полушарий ещё окончательно не сформирована. При интеллектуальном развитии возможно применение кинезиологических упражнений.
- Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При более интенсивной нагрузке и значительные изменения.

# Информационные ресурсы

1. «Образовательная кинезиология. Практика \_ Социальная сеть Pandia.ru» <http://pandia.ru/text/78/597/67420.php>
2. А.Л.Сиротюк. "Развивающая кинезиологическая программа"
3. [www.kinesiologgy.ru](http://www.kinesiologgy.ru)
4. Базарный В. Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома. - М., 2005. - 176с.