

# Использование кинезиологических упражнений как вид здоровьесберегающих технологий



**Кинезиология** – наука о развитии головного мозга через движение, о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.



**Кинезиологические упражнения** - комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, при котором полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы.

# Возможности кинезиологии

- ▶ активизация работы стволовых отделов мозга;
- ▶ успокоение и релаксация; развитие межполушарного взаимодействия;
- ▶ синхронизация работы полушарий;
- ▶ развитие мелкой моторики; развитие способностей;
- ▶ развитие памяти, внимания, восприятия, развитие речи, мышления;
- ▶ устранение дислексии и дисграфии;
- ▶ активизация мыслительной деятельности;
- ▶ улучшает эмоциональное состояние, повышает настроение.

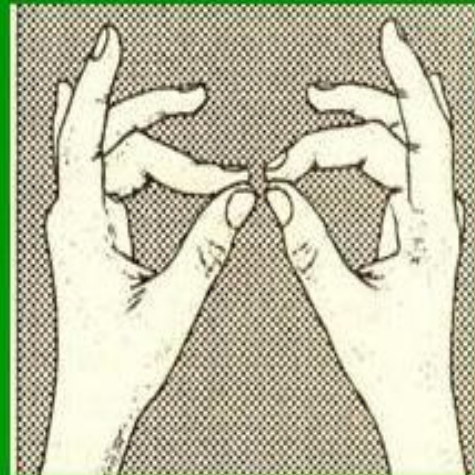
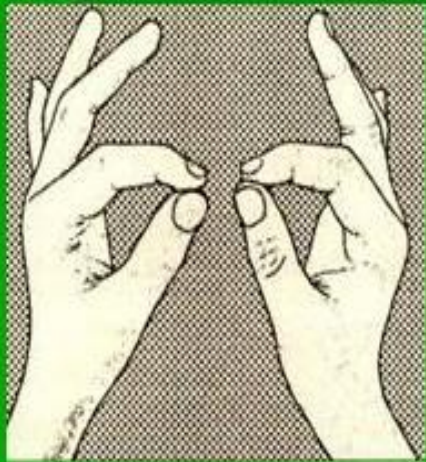
- ▶ Развивая моторику, мы создаём предпосылки для становления многих психических процессов. Учёными доказано положительное влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи, мышления, памяти, внимания, восприятия. Развивающая работа направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

**Дети, которым удаются изолированные движения пальцев – говорящие дети.**

- ▶ Занятия гармонизируют работу головного мозга, позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширяют границы его возможностей. Чем интенсивнее кинезиологическая тренировка, тем значительнее положительные изменения.

## Упражнение «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 и в обратном порядке. Вначале каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



## Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»

Три положения на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом –левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз.



# **В комплексы кинезиологических упражнений включают:**

- ▶ **Растяжки** нормализуют гипертонус (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.
- ▶ При выполнении **телесных движений** развивается межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.
- ▶ **Упражнения для релаксации и массаж** способствуют расслаблению, снятию напряжения.

# Упражнение «Горизонтальная восьмерка»



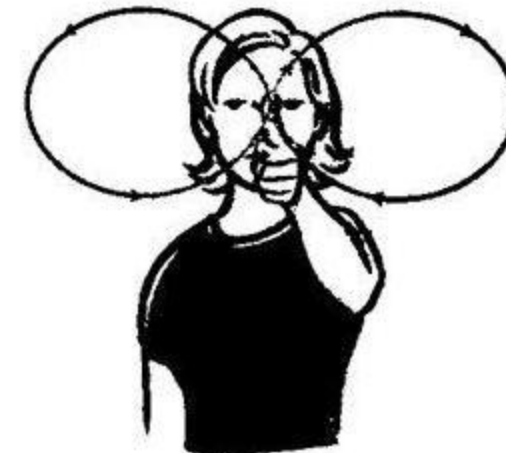
Упражнение усложняется по неделям.

1-2 недели. Упереться языком во рту в зубы, стараясь вытолкнуть наружу. Расслабить язык. Повторить 10 раз.

3-6 недели. Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставить вытянутыми указательный и средний.

Нарисовать в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера.

7-8 недели. Одновременно с глазами следить за движениями пальцев выдвинутым языком.





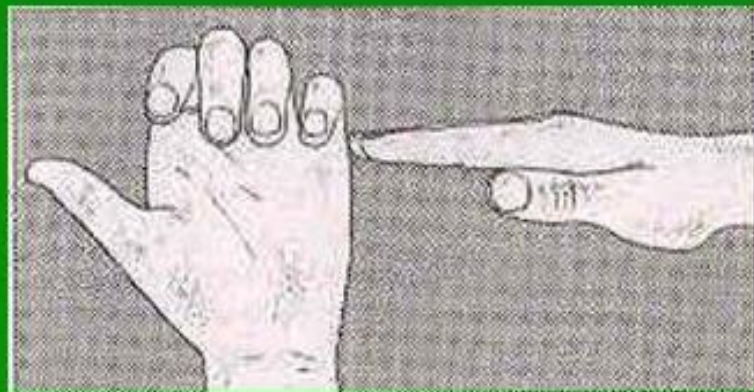
## Упражнение «Ухо-нос»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».



## Упражнение «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. Повторить 6-8 раз.



# Упражнение «Петух-курица-гусь»

## Петух.

Ладонь поднять вверх.  
Указательный палец  
опирается на большой.  
Остальные пальцы  
растопырены в сторону и  
подняты вверх - это  
"гребешок".



## Курица.

Ладонь немного согнуть.  
Указательный палец  
упирается в большой.  
Остальные пальцы  
накалываются друг на друга  
в полусогнутом положении.



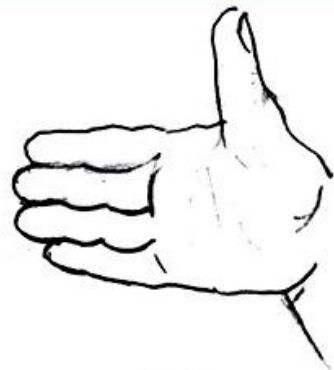
## Гусь: "Гусь-курица-петух"



## Гусь.

Ладонь согнуть под прямым  
углом. Пальцы вытянуть и  
прижать друг к другу.  
Указательный палец согнуть и  
опирается на большой.

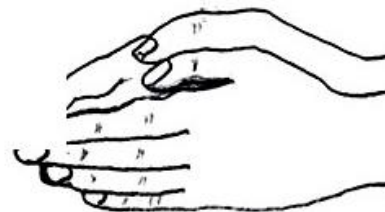
# Упражнение: «Флажок-рыбка-лодочка»



**Флажок**  
Ладонь ребром, большой палец выг.

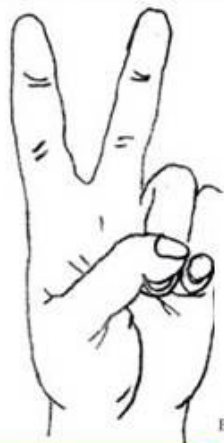


**Рыбка**  
Пальцы вытянуты и прижаты друг другу.  
Указательный палец опирается на большой палец.



**Лодочка.**  
Обе ладони поставлены на ребро и соединены  
"ковшиком", большие пальцы прижаты к ладони.

# Упражнение: «Зайчик-коза-вилка»



## **Коза.**

Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.

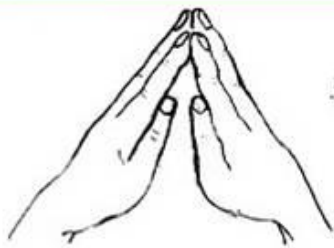


## **Вилка**

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.



# Упражнение: «Сарай-дом с трубой-пароход»



**Сарай.**  
Пальцы рук соединить под углом -  
"крыша". Большие пальцы прижаты  
к ладоням.

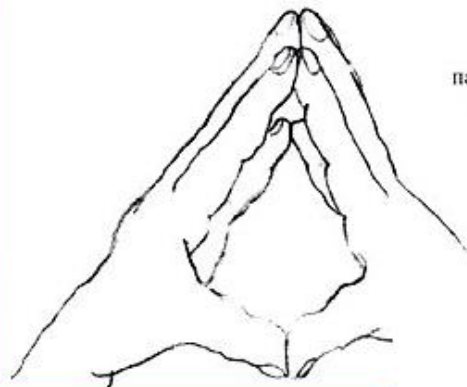


**Дом с трубой.**  
Пальцы рук соединить под углом, большие  
пальцы соединить друг с другом.  
Указательный палец одной руки  
выпрямить - это "труба".



**Пароход.**  
Обе ладони соединены  
"кончиком". Большие пальцы  
подняты вверх - это "труба".

# Упражнение: «Дом-ёжик-замок»

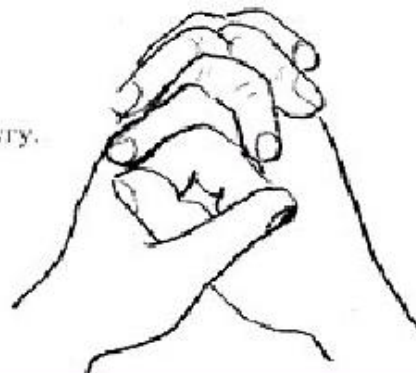


**Дом.**  
пальцы рук соединить под углом,  
большие пальцы соединить.

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



**Замок.**  
Ладони прижать друг к другу.  
Пальцы переплести.



**Человеку для закрепления мысли  
необходимо движение.**

**Запомните, что неподвижный ребёнок  
не обучаем!**

**Не ругайте его за излишнюю  
двигательную активность на занятиях!**