



# ***СЕМЕНАР-ПРАКТИКУМ «Веселые пальчики»***

***Подготовили:  
Ефремова Руфина Ильсуровна  
Парфенова Валентина Николаевна  
Семенова Ольга Николаевна***



**Главная цель  
в воспитании и образовании  
дошкольников –  
это сохранение здоровья.**



**«Из всех наслаждений,  
отпущенных человеку,  
самое изысканное —  
шевелить мозгами».**

**Б. Акунин**



**«Кинезиология» - гимнастика  
мозга или наука  
о развитии головного мозга через  
определённые двигательные  
упражнения.**



## ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЕ –

гуманитарное, образное,  
творческое – отвечает за  
тело, координацию  
движений,  
пространственное  
восприятие.

## ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ –

математическое, знаковое,  
речевое, логическое,  
аналитическое – отвечает за  
восприятие – слуховой  
информации, постановку  
целей и построений  
программ.

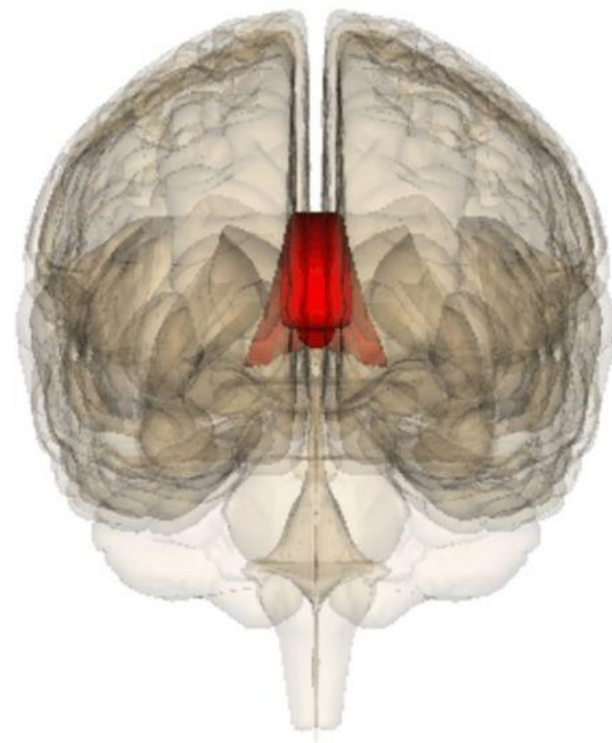
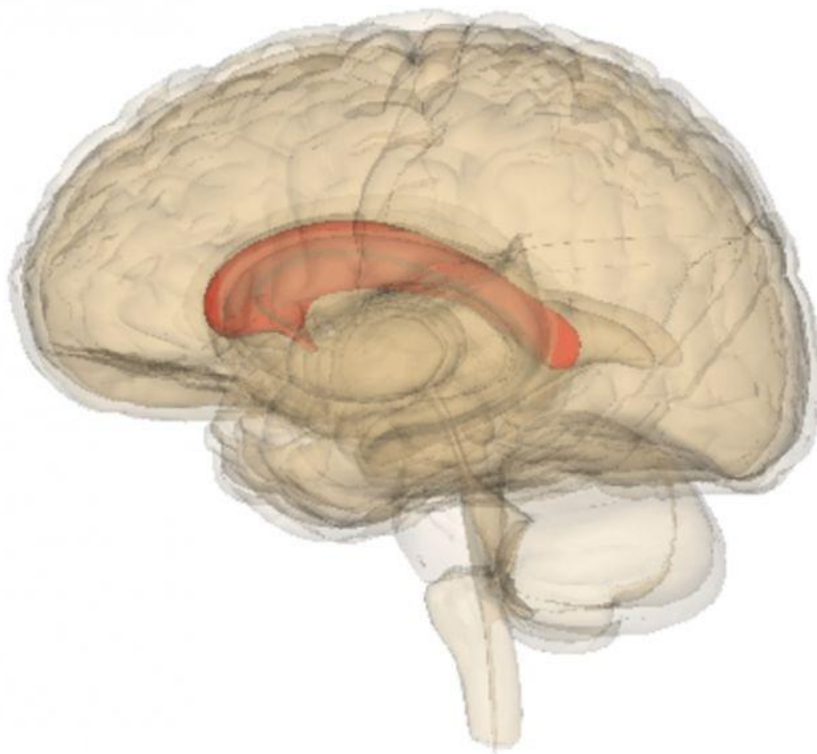


Правое  
полушарие

Левое  
полушарие



# Мозолистое тело







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

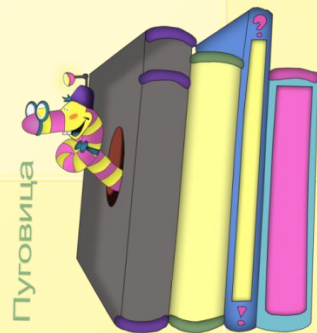






# Что включают в себя комплексы упражнений?

**Растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигаемые упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.**





**Во всем важна  
последовательность, терпение,  
кропотливость, регулярность и  
положительный эмоциональный  
настрой.**



# Кинезиологические упражнения

## «Капитанское»

Одна рука приложена козырьком к бровям, а вторая рука показывает знак "Класс". Меняем руки местами. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук.



# «Кулак-ребро-ладонь»

На столе последовательно сменяя, выполняются следующие положения рук:

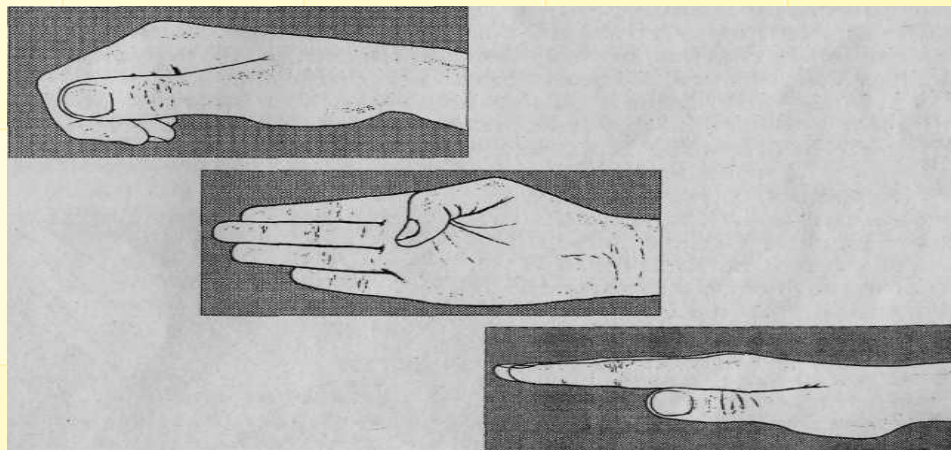
ладонь, сжатая в кулак,

ладонь ребром на столе,

ладонь на плоскости.

Выполнить 8-10 повторений.

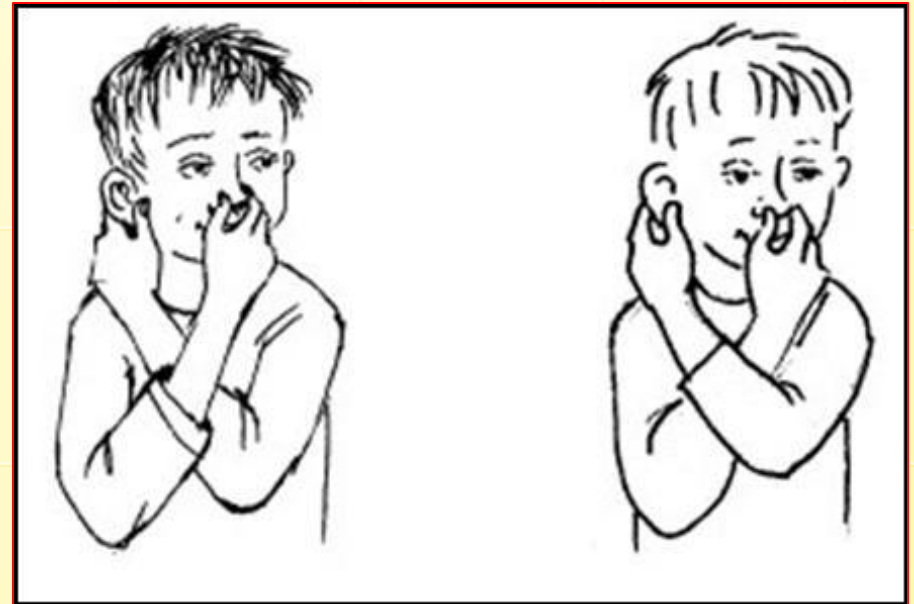
Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.





# «Ухо – нос – хлопок»

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







## «Класс»

Одну ладонь выставляем вперед, а второй рукой показываем знак "Класс". Меняем руки. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой положения рук.



# «Победитель»

Одна рука показывает знак "Класс", а вторая "Ок". Меняем руки.



# «Лягушки»

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук, отрывая руки от стола. Усложнение упражнения состоит в ускорении.



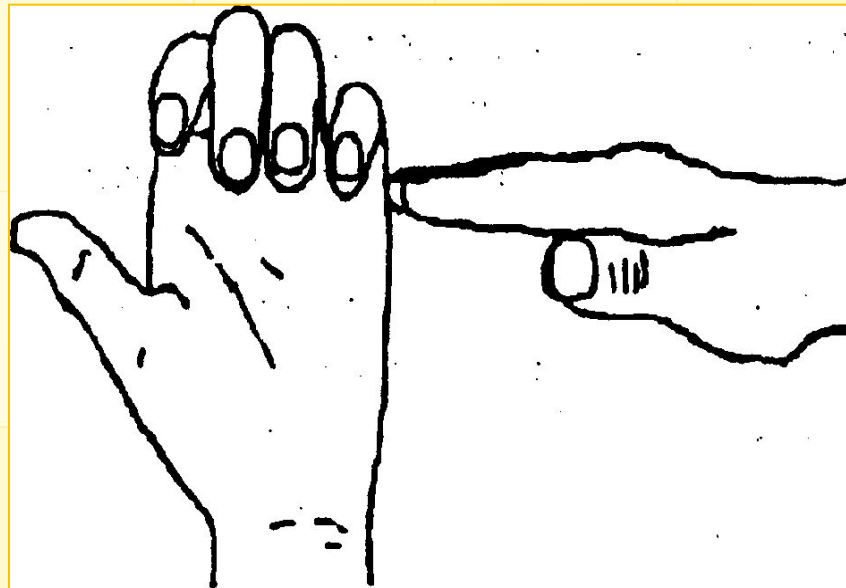
## «Мизинец»

Мизинец одной руки накрывается четырьмя соединенными пальцами другой руки (указательным, средним, безымянным и мизинцем).

Меняем руки.

# «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 рук. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.







# «Перекрестные шаги»

- ❖ Активизирует зону обоих полушарий, образуется большое количество нервных путей (комиссур), обеспечивает уровень мышления.

Исходное положение: стоя.

Поднять и согнуть левую ногу в колене, ладонью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой.





# «Замочек»

Правой рукой снизу и левой рукой сверху за спиной взяться руками в замочек, далее сменить положение рук.



# «Мельница руками»

Руки вращаются круговыми движениями, одна сначала вперед, другая назад.  
И наоборот.



СПАСИБО

ЗА

ВНИМАНИЕ