

Анимированная гимнастика для тела ума



здоровь



Цель:

Энергизация организма

на основе

наглядно-образного

мышления.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

«Кинезиология» (греч. слово),

«кинезис» - движение;

«логос» - наука.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения.

При этом, чем более интенсивна нагрузка, тем значительнее эти изменения.

Данные упражнения позволяют выявить скрытые способности ребенка и расширить границы возможностей его мозга. Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и

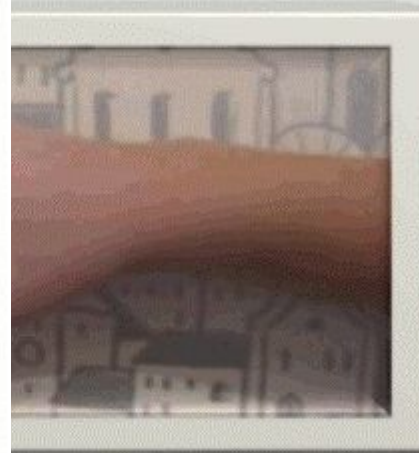
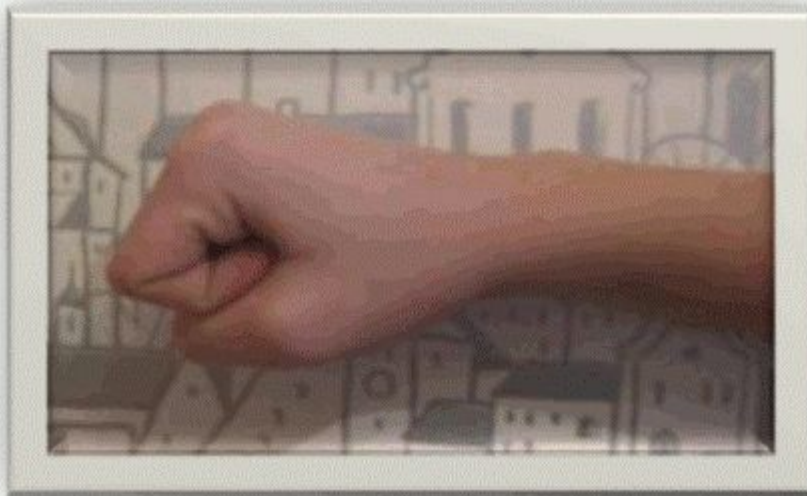
накапливающий эффект.

Условия:

Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять 5-20 минут в день.

- Занятия проводятся утром.
- Занятия проводятся ежедневно.
- Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.
- От детей требуется точное выполнение движений и приемов.
- Упражнения проводятся стоя или сидя за столом.

Упражнение: «Кулак-ребро-ладонь»



Ван

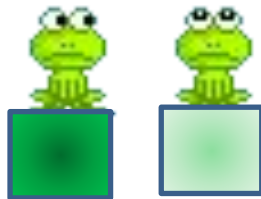
Я

IBK



Упражнение «Весёлые лягушата»

1. Отстукивать ритм по столу. Мизинец правой руки – мизинец левой, безымянные, средние, указательные.....
2. Отстукивать ритм по столу. Правая рука ладонь- средний палец; ладонь- указательный- безымянный; ладонь- большей- мизинец.
3. Подмигивать глазами – соответственно анимации
4. Поиграть плечами соответственно анимации
5. Одна нога на носок – второй ногой постучать пяткой
6. Одна нога притопнуть пяткой, другая – два притопа носком.



Упражнение «Весёлые лягушата»

Упражнение: «Зайчик-колечко-цепочка»



Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.



Указательный и большой пальцы соединяются. Средний, безымянный, мизинец вытянуты вперед.



Поочередно соединяем большой палец с указательным, со средним и т.д. И через них попеременно «пропускаем» «колечки» из пальчиков другой руки.



**В комплекс так же
включены
глазодвигательные
упражнения, позволяющие
расширить поле зрения,
улучшить восприятие,
и являющиеся
профилактикой глазных
заболеваний.**

Глазодвигательное упражнение



**Кинезиологические
упражнения позволяют
создать новые
нейронные сети и
улучшить
межполушарное
взаимодействие,
которое является
основой развития**



Кристин Дан Лиз

а

я

а

**Дыхательные
упражнения
улучшают ритмику
организма,
развивают
самоконтроль
и произвольность.**

Дыхательное упражнение

дуем в
трубочку



не дуем в
трубочку

**Самомассаж
стимулирует
тактильные
ощущения, и
способствует
расслаблению
мышц и их
укреплению**

Самомасса

Ж



**Упражнения
на релаксацию
организма
способствуют
расслаблению,
снятию напряжения.**

Релаксац ИЯ

