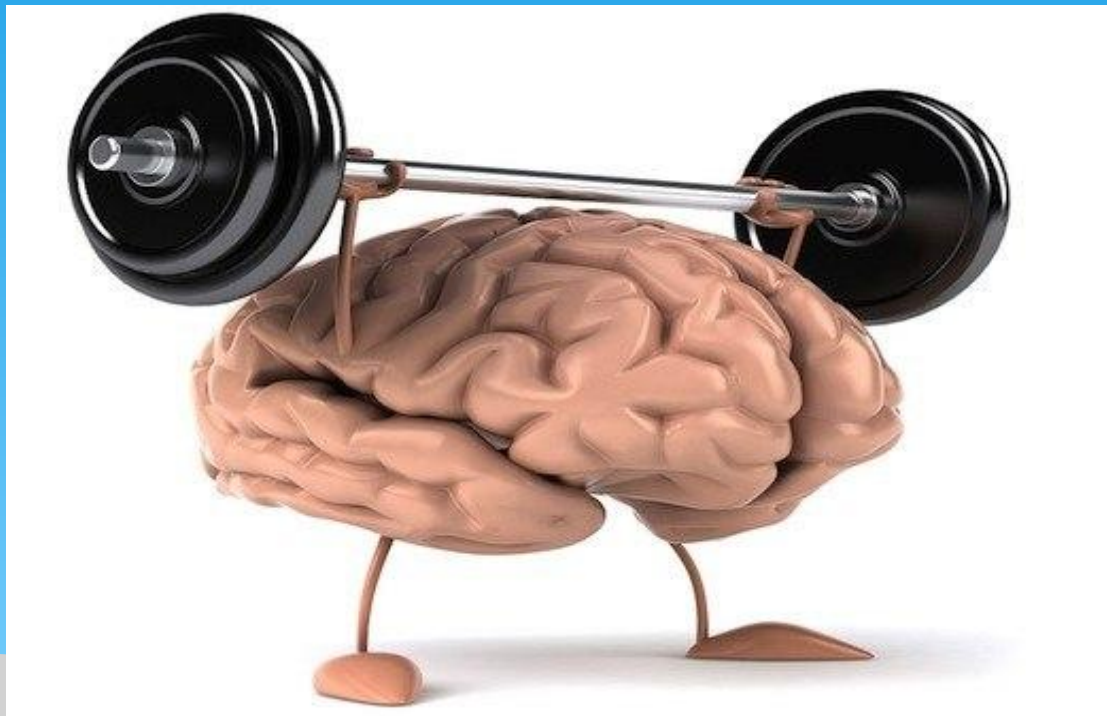


# Кинезиология - гимнастика для мозга



**«Движение может заменить  
лекарство – но лекарство не может  
заменить движение»**

\*

### **Что такое кинезиология?**

- Кинезиология – это методика сохранения здоровья путём воздействия на мышцы тела, т.е путём физической активности.
- Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.

## Где применяют кинезиологические упражнения?

- 1. *Коррекция проблем обучения методами кинезиологии в дошкольном и младшем школьном возрасте.*
- 2. *Адаптация леворукого ребёнка в «праворуком» мире.*
- 3. *Кинезиологическая профилактика соматических заболеваний.*
- 4. *Использование кинезиологических упражнений для работы с девиантными подростками.*
- 5. *Применение кинезиологических приёмов в ситуации стресса.*
- 6. *Автономная кинезиологическая гимнастика космонавтов.*



# Что развивают и чему способствуют кинезиологические упражнения

- Развивают мозолистое тело, межполушарные специализации
- Повышают стрессоустойчивость
- Синхронизируют работу полушарий
- Улучшают мыслительную деятельность
- Способствуют улучшению памяти и внимания
- Облегчают процесс чтения и письма, причем , чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения

# Виды кинезиологических упражнений

- \* Растяжки
- \* Упражнения на развитие мелкой моторики
  - Дыхательные упражнения
  - Глазодвигательные упражнения
  - Телесные упражнения или двигательные
  - Упражнения на релаксацию

- \* Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 10-15 до 20-30 минут.
- \* Заниматься необходимо ежедневно. Можно проводить занятия под музыку.
- \* Длительность занятий по одному комплексу 45-60 дней.

# Интеллект находится на кончиках пальцев! Работает рука – работает голова!

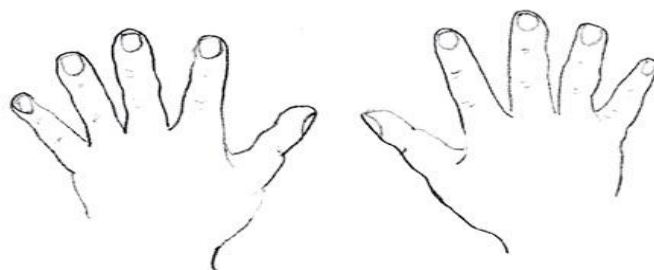
## КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Лезгинка** (снятие мышечного напряжения рук, улучшение внимания и самоконтроля). Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

**Ухо – нос** (согласование деятельности, активизация внимания, улучшение мыслительной деятельности).левой рукой взяться за кончик носа, а правой за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

# Упражнение «Фонарики»

## Упражнение: "Фонарики"

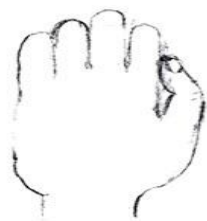


Фонарики зажглись.  
Пальцы выпрямить

Поочередно

Фонарик погас

Фонарик зажегся



Пальцы одной руки сжаты

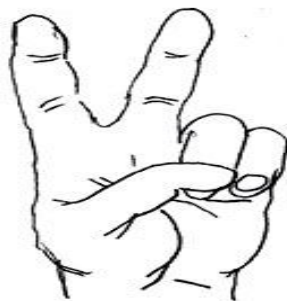


Пальцы другой руки выпрямлены



# Упражнение « Зайчик-колечко-цепочка»

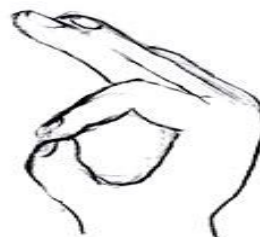
## Упражнение: "Зайчик-колечко-цепочка"



**Заяц.**

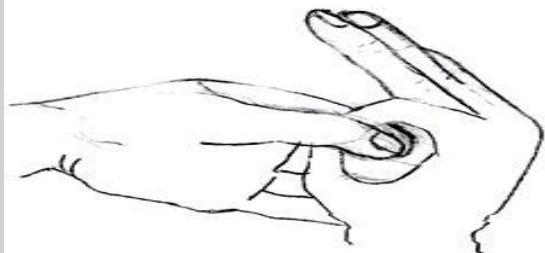
### **Колечко**

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



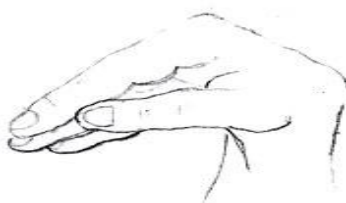
### **Цепочка.**

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



# Упражнение «Гусь-курица-петух»

## Упражнение: "Гусь-курица-петух"



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

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



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





## «Оладушки»

Правая рука повернута ладонью вниз, левая – ладонью вверх.  
Одновременная смена положения рук: правая – ладонью вверх, левая – ладонью вниз. Темп выполнения упражнения зависит от навыка ребёнка.



The image contains a large colorful illustration of children playing in a park. In the center, there is a text box with the title «Оладушки» and instructions for a hand exercise. Below the text are two side-by-side photographs of a boy and a girl sitting at a table, demonstrating the exercise with their hands on a green and white surface. The background of the entire slide features a blue sky and a grey ground area.

## Упражнение: "Ножницы-собака-лошадка"



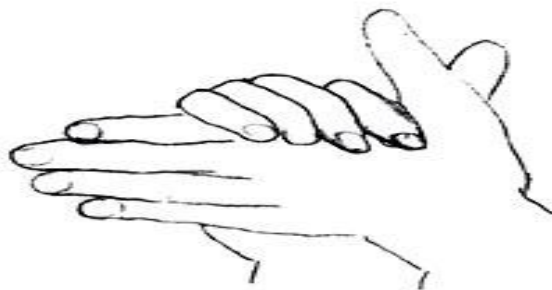
### Собака.

Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть.

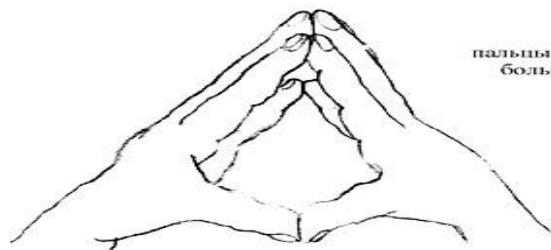


### Лошадка.

Большой палец правой руки поднять вверх сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх.



### Упражнение: "Дом - ежик - замок"

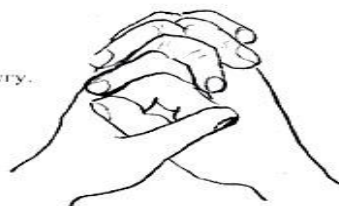


**Дом.**  
пальцы рук соединить под углом,  
большие пальцы соединить.

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



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



## КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Шапка для размышлений** (улучшить внимание, правописание, ясное восприятие и речь). Дети мягко заворачивают уши от верхней точки до мочки 3 раза. Это помогает им услышать резонирующий звук своего голоса, когда они говорят или поют.

**Ленивые восьмерки** (активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышают устойчивость внимания). Дети рисуют в воздухе в горизонтальной (вертикальной) плоскости «8» по 3 раза каждой рукой, а затем повторяют это движение обеими руками.

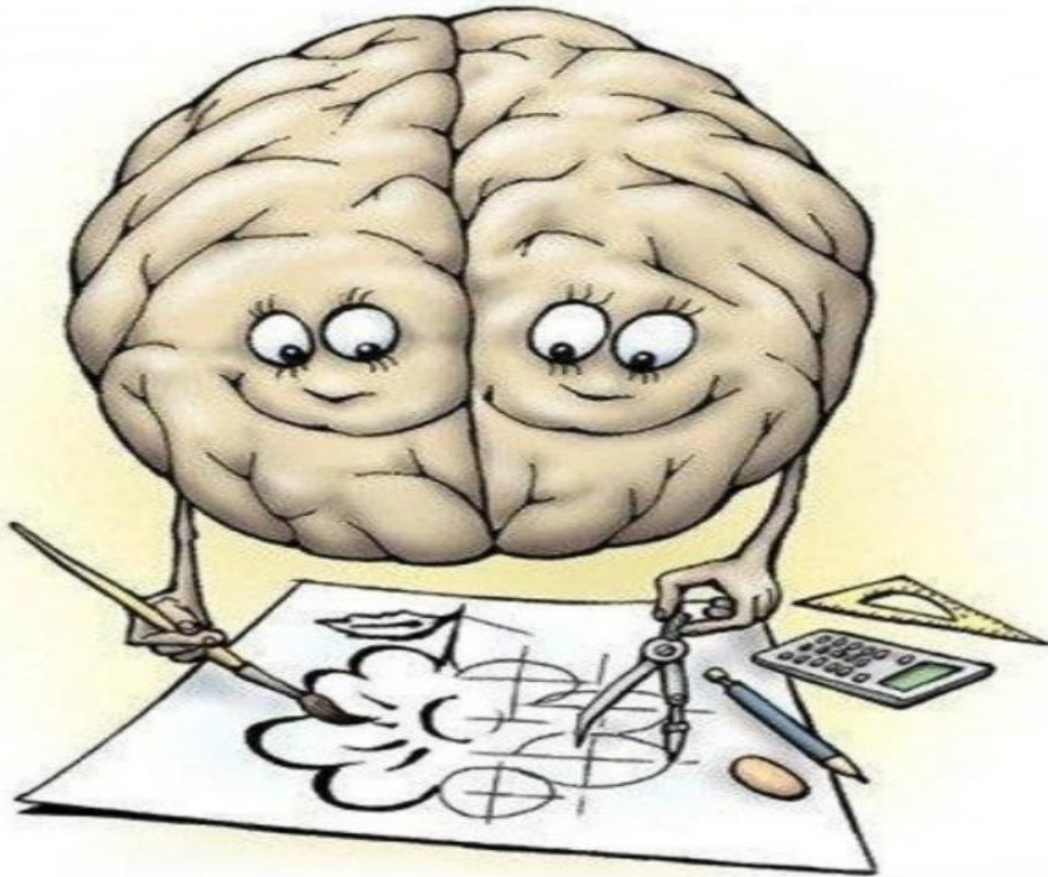
**Лягушки** (снятие мышечного напряжения кистей рук, улучшение внимания). Положить руки на стол (колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

**Кулак – ребро – ладонь** (снятие мышечного напряжения кистей рук, улучшение внимания). чередование кисти в трех положениях: ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на столе. Ребенок может самостоятельно произносить инструкцию синхронизируясь с классом.

# Дыхательные упражнения

- \* **«Свеча»** Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть её. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

Спасибо за внимание!





# Где найти информацию?

- \* Оздоровление дошкольников через кинезиологические упражнения.
- \* Гимнастика мозга как средство коррекции и развития интеллектуальных способностей учащихся с ограниченными возможностями здоровья.
- \* Будни школьного психолога. Кинезиологические упражнения.