

Кинезиологические упражнения

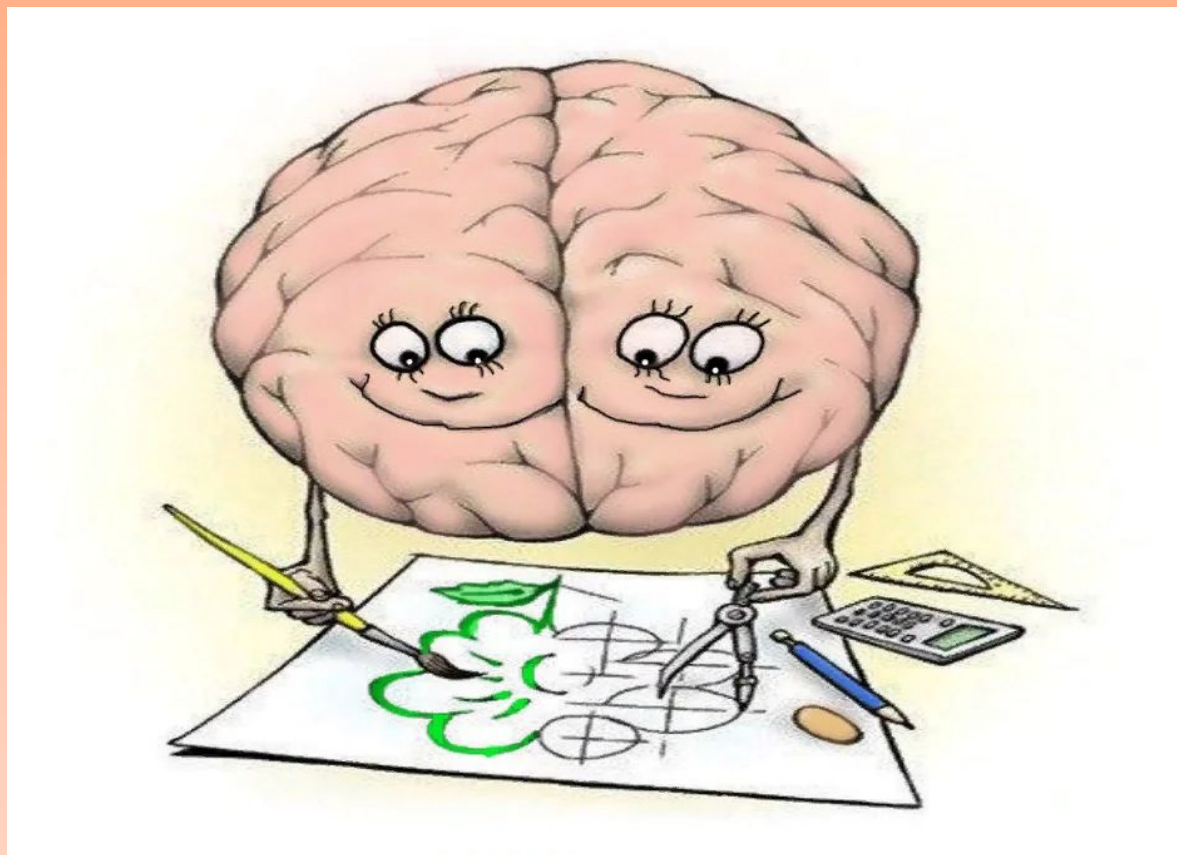
родительское собрание

Автор: учитель-логопед, Вихарева Е.В.,
воспитатель Роккер Г.Е.

Кинезиология –

наука о развитии головного мозга через движение

- **Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот.**
- **Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.**



Функции между полушариями
мозга разделены, но только их
взаимосвязанная работа
формирует
полноценную работу
психики человека.

АНАЛИЗ



ЯЗЫКИ



ЛОГИКА

$$2+2=4$$

НАУКИ



ТВОРЧЕСТВО



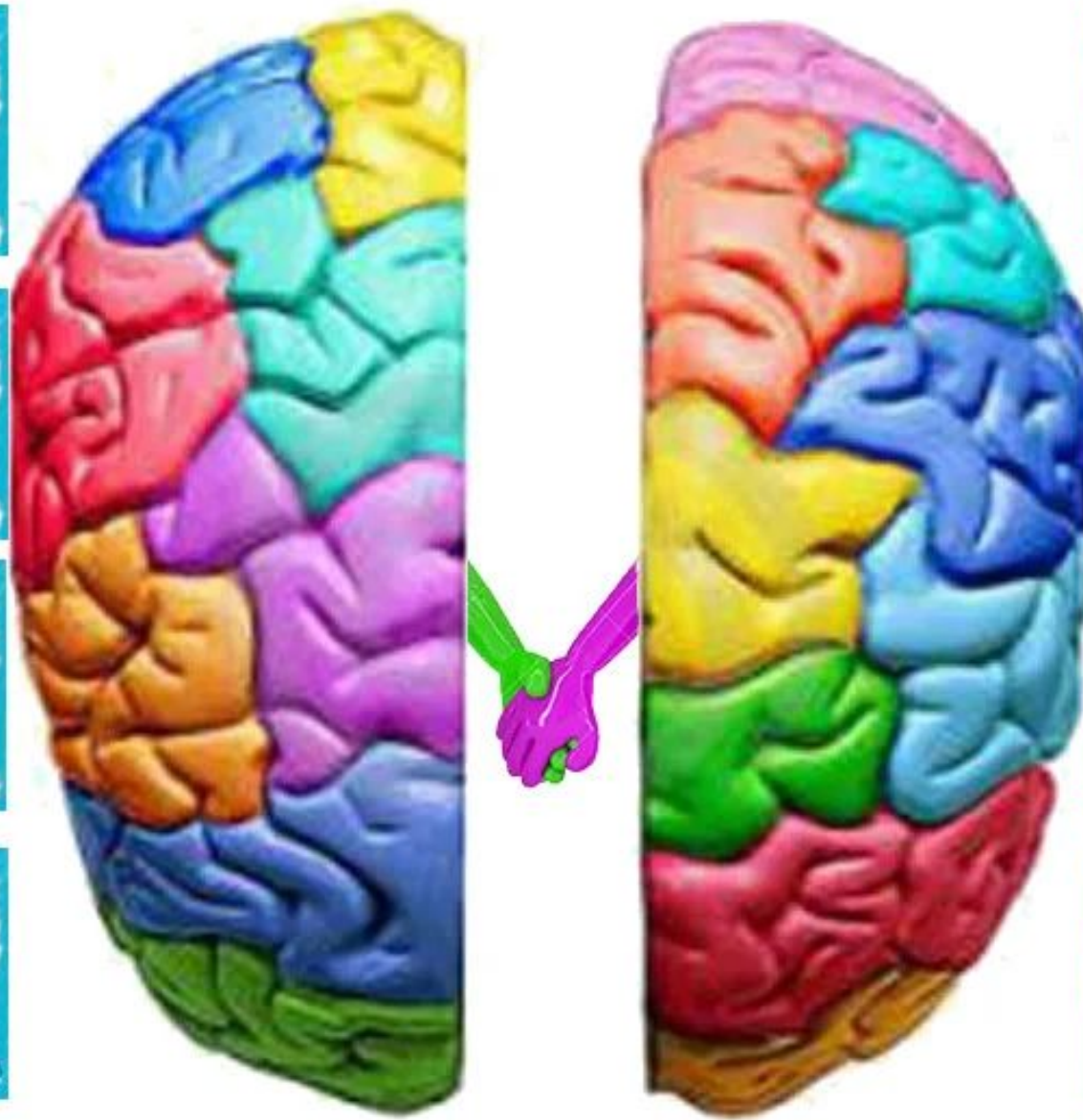
ИСКУССТВО



МУЗЫКА



ВООБРАЖЕНИЕ



Кинезиологические упражнения:

Способствуют развитию речи

Увеличивают объем и концентрацию внимания

Снижают утомляемость

Улучшают моторику

Повышают познавательные способности

Повышают интеллектуальные способности

Возможности кинезиологии

- **Активизация стволовых отделов мозга;**
- **Успокоение и релаксации;**
- **Развитие межполушарного взаимодействия;**
- **Синхронизация работы полушарий;**
- **Развитие мелкой моторики;**
- **Развитие психических процессов;**
- **Устранение дислексии и дисграфии;**
- **Активизация мыслительной деятельности;**
- **Улучшение эмоционального состояния и повышение настроения**

Убедили?! А теперь давайте попробуем
вместе!!!

Упражнение «Колечко»



- Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем по следовательно 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

Упражнение «Кулак-ребро Ладонь»



Ладонь, сжатая в кулак



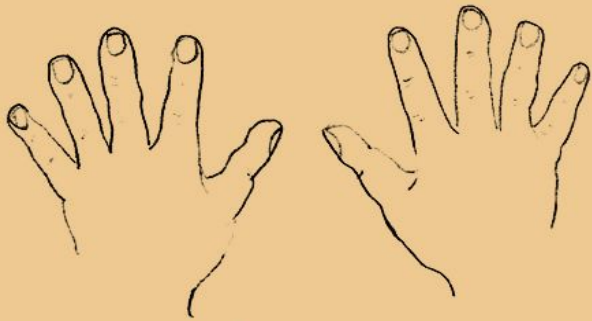
Ладонь ребром



Распрямленная 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. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя

Упражнение «Фонарики»



Фонарики зажглись.
Пальцы выпрямить

Читать стихотворение и на каждую фразу делать одновременно обеими кистями рук соответствующие движения: сжимаем и разжимаем пальцы

Фонарик погас



Пальцы одной руки сжаты

Поочередно

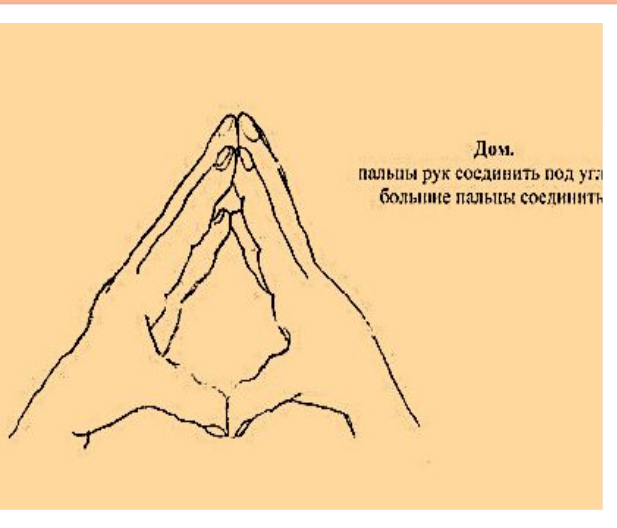
Фонарик зажегся



Пальцы другой руки выпрямлены

***Мы фонарики зажжем,
А потом гулять пойдем.
Вот фонарики сияют,
Нам дорогу освещают***

Упражнение «Дом-ежик-замок»



Упражнение «Зайчик-коза-вилка»



Зайчик - указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

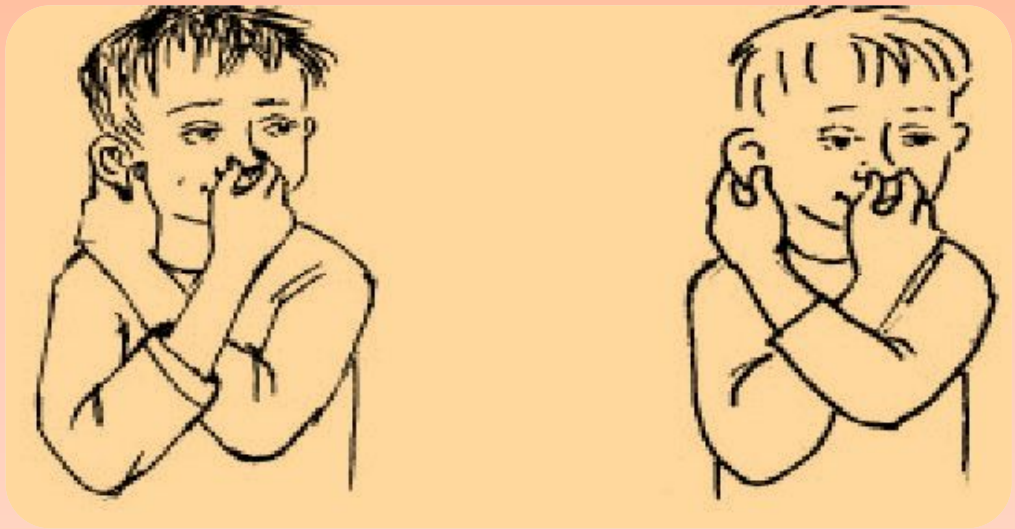


Коза.
Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.



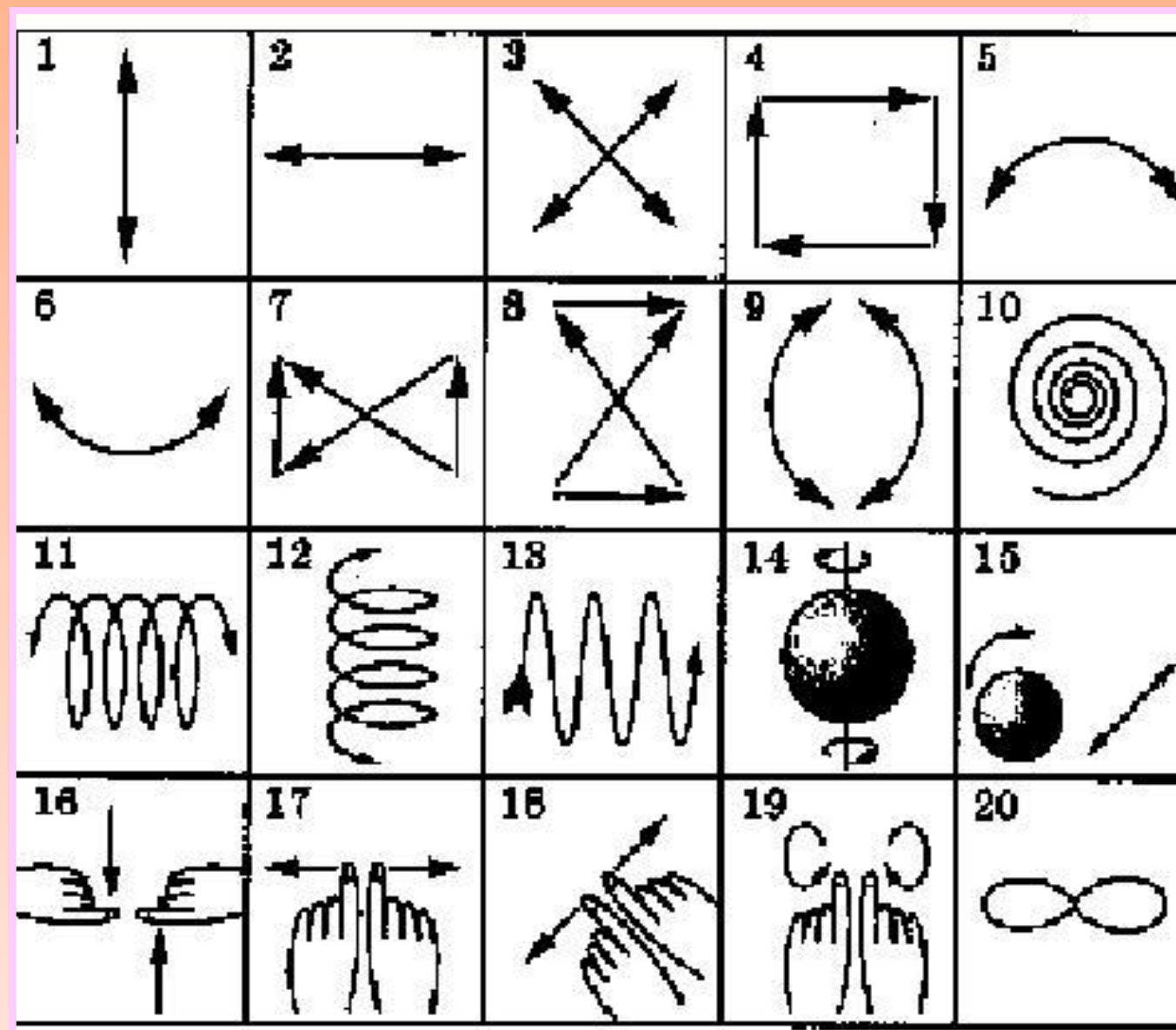
Вилка
Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

Упражнение «Ухо-нос»

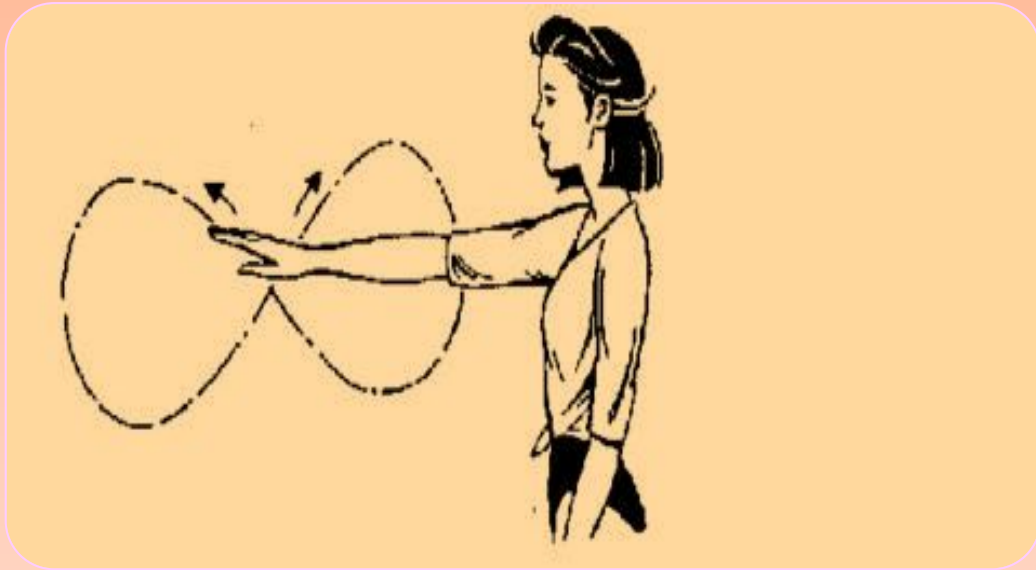


Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши и поменять их положение.

Глазодвигательные упражнения



Упражнение «Симметричные рисунки»



Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время "рисования" на свою руку).

Затем повторить это движение одновременно двумя руками

«Перекрестные шаги»



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

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

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

Выполнять упражнение в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, проследите, не низко ли опускается локоть, не слишком ли высоко поднимается колено, нет ли излишнего наклона в пояснице.



«Энергетическая зевота»



Займите удобную позицию стоя или сидя. Положите ладони на щеки. Откройте и закройте рот, чтобы почувствовать под руками точки соединения верхней и нижней челюстей. Переместите пальцы на эти точки.

Представьте, что вы зеваете: широко откройте рот и на высоте «зевка» массируйте пальцами найденные точки. При этом попробуйте произносить расслабляющий длинный звук «ва-а-а-а-у-у-у».

При правильном выполнении упражнения вы непременно зевнете по-настоящему!

«Крюки Деннисона»

- «Крюки Деннисона» стоит выполнить перед уроком, контрольной работой, экзаменом, публичным выступлением. Это упражнение актуально в ситуации, когда необходимо успокоиться и принять правильное решение, а также в состоянии возбуждения или подавленности.
- Упражнение призвано гармонизировать эмоции и процессы мышления. Оно ослабляет душевное напряжение, способствует адекватным действиям и поступкам, помогает воспринимать новую информацию, лучше понимать точку зрения другого и свою собственную. Упражнение состоит из двух частей.



Афонькин С.Ю., Рузина М.С. Страна пальчиковых игр. - СПб., 1997.

Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб.: Речь, 2003.

Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. – М.: Сфера, 2001.

Стамбулова Н.Б. Опыт использования специальных физических упражнений для развития некоторых психических процессов у младших школьников – М., 1977

Хризман Т.П. Развитие функций детского мозга – Л., 1978.

Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. СПб., 1996.

Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие – М., 1999.

Литература

Спасибо за внимание!