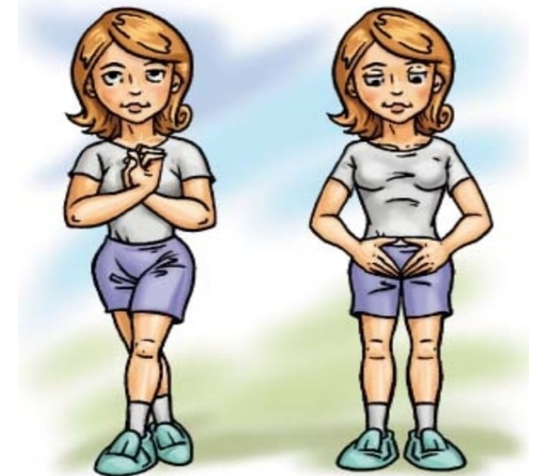


КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

КИНЕЗЕОЛОГИЧЕСКИЕ У
ПРАЖНЕНИЯ: РАЗВИТИЕ
ГОЛОВНОГО МОЗГА ЧЕР
ЕЗ ДВИЖЕНИЯ



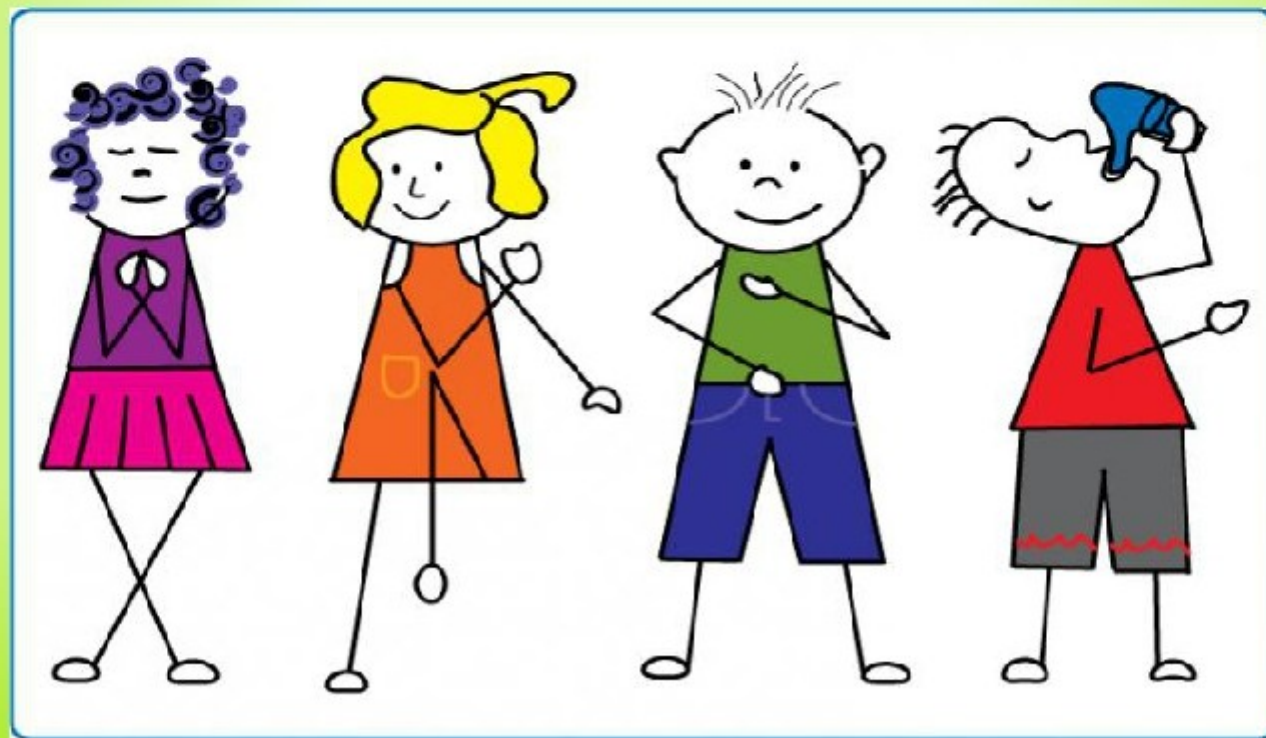
КИНЕЗИОЛОГИЯ

- наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения;
- наука о развитии ГОЛОВНОГО МОЗГА через движение.



Кинезиологические упражнения –

это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, при котором полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы.



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

РАЗВИВАЮТ
МОЗОЛИСТОЕ
ТЕЛО

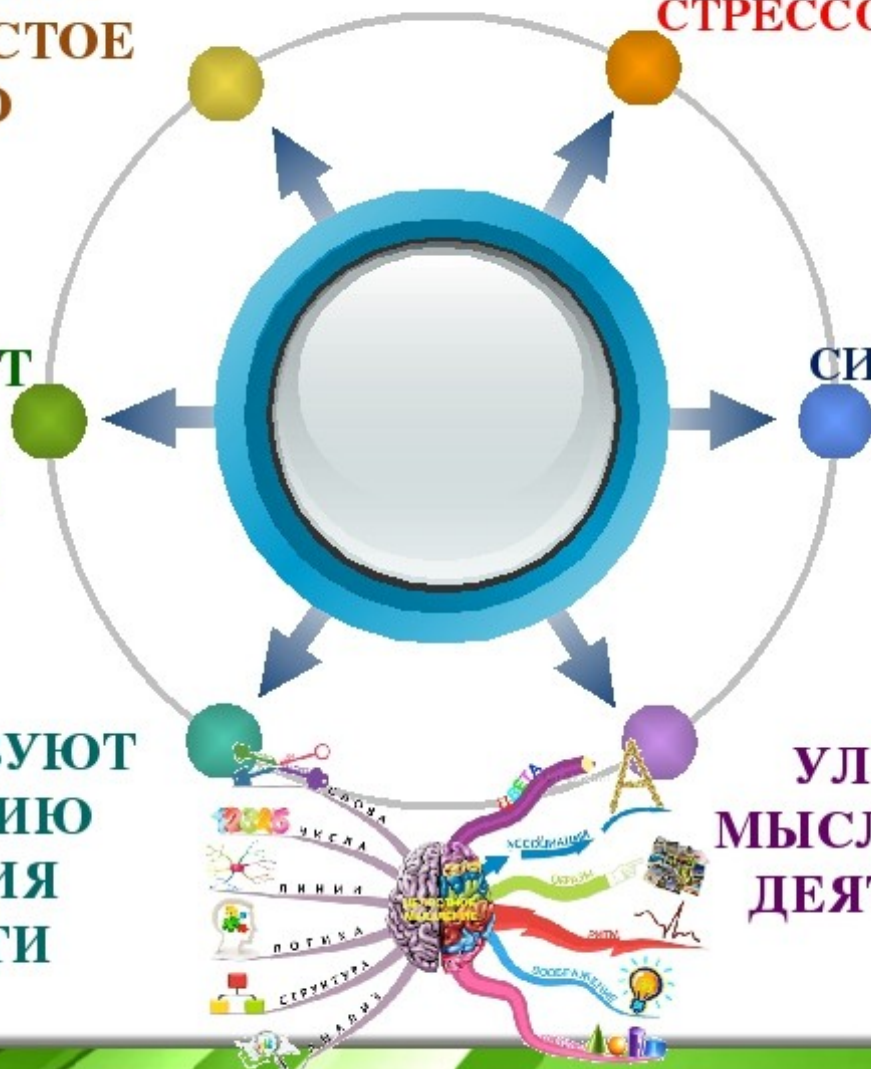
ПОВЫШАЮТ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

ОБЛЕГЧАЮТ
ПРОЦЕСС
ЧТЕНИЯ И
ПИСЬМА

СИНХРОНИЗИРУЮТ
РАБОТУ
ПОЛУШАРИЙ

СПОСОБСТВУЮТ
УЛУЧШЕНИЮ
ВНИМАНИЯ
И ПАМЯТИ

УЛУЧШАЮТ
МЫСЛИТЕЛЬНУЮ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

РАСТЯЖКИ

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ

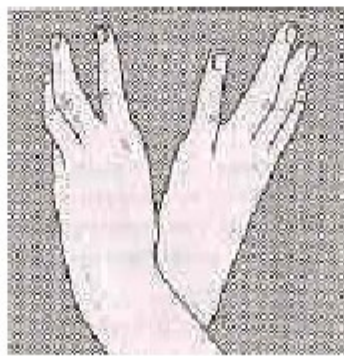
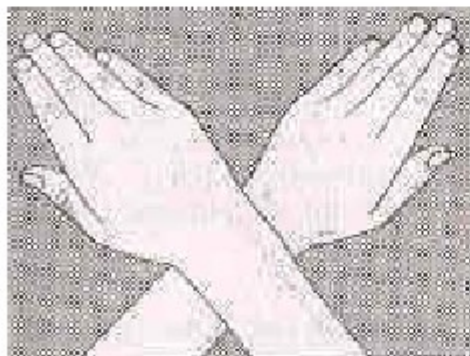


УПРАЖНЕНИЯ
НА
РЕЛАКСАЦИЮ

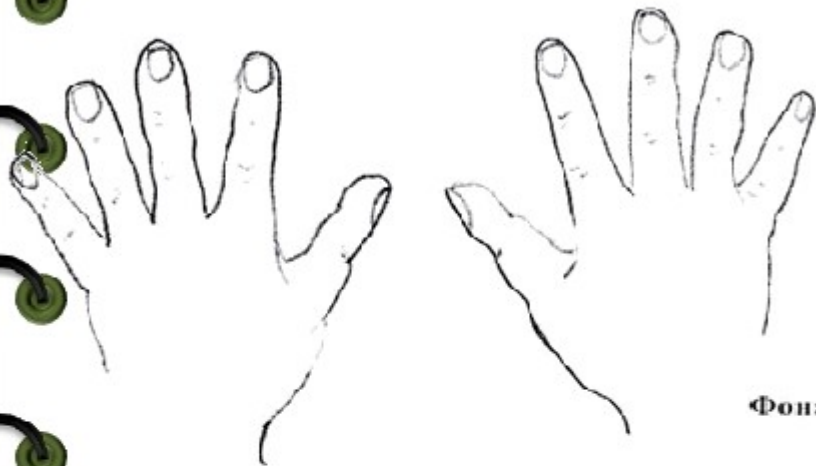
ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬН
ЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ «ЗМЕЙКА»

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы рук.



Упражнение «Фонарик»



Фонарики зажались
Пальцы выпрямить

Фонарик погас



Пальцы одной руки сжаты

Фонарик зажегся

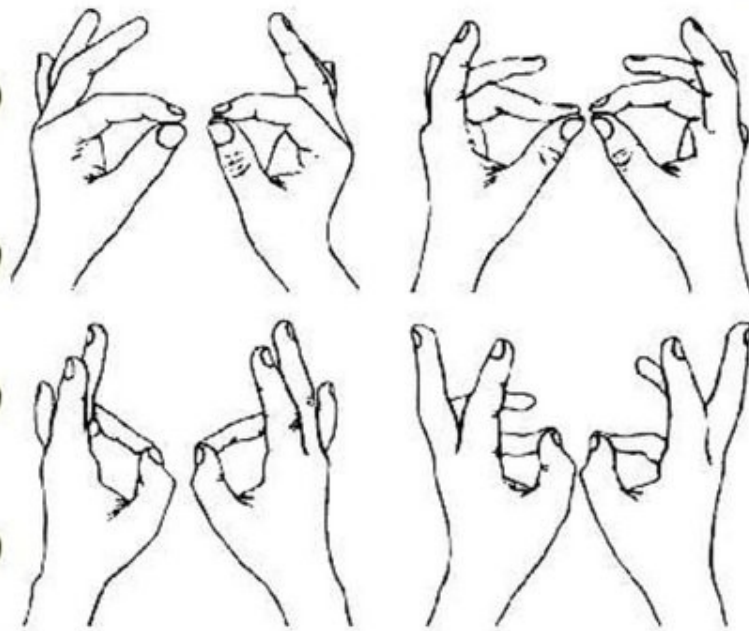


Пальцы другой руки выпрямлены

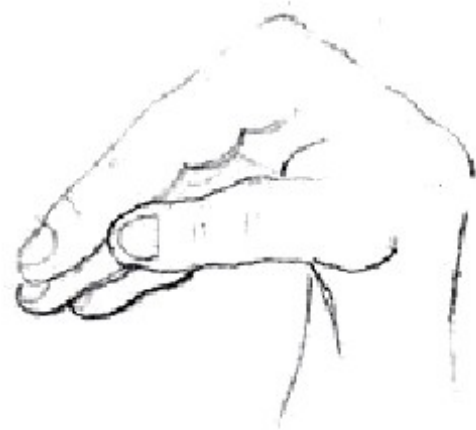
КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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 (от мизинца к
указательному пальцу)
порядке. В начале упражнение
выполняется каждой рукой
отдельно, затем сразу двумя
руками.*



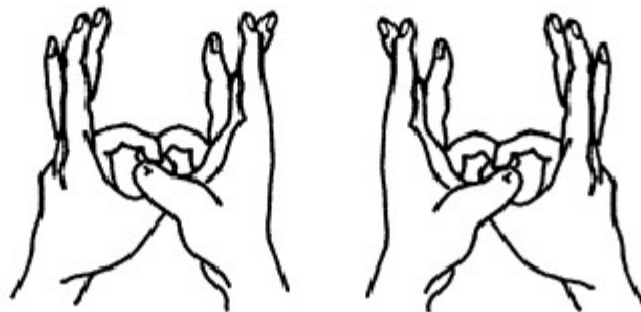
УПРАЖНЕНИЕ «ГУСЬ-КУРИЦА-ПЕТУХ»



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ " ЦЕПОЧКА "

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

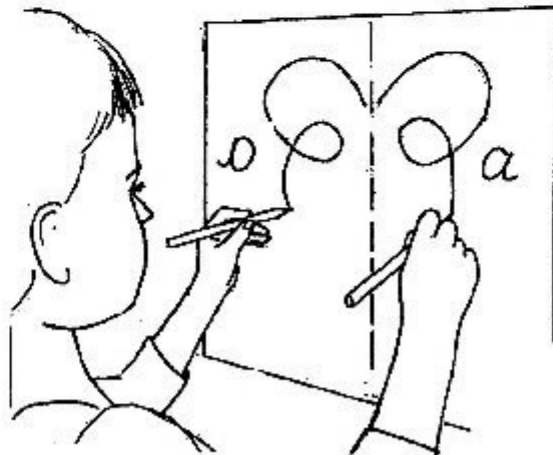
Круглые колечки-звенья для цепочки
Маме мы подарим: радоваться станет!



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«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).



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«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.



Ладонь, сжатая в кулак



Ладонь ребром

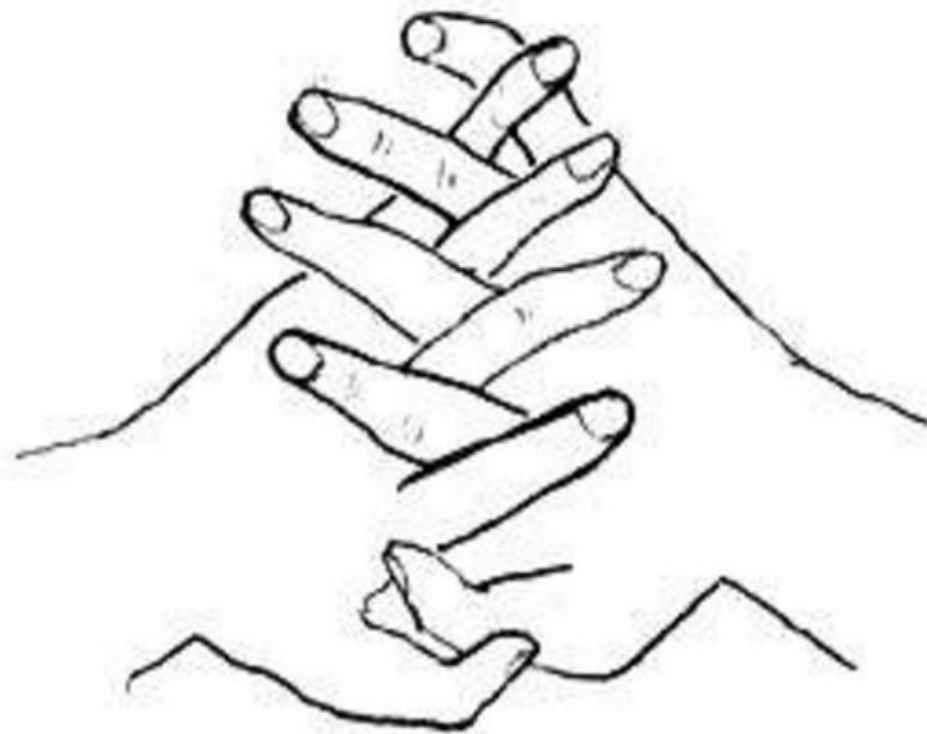


Распрямленная ладонь

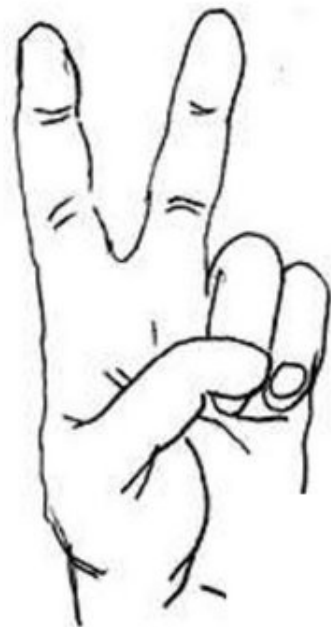
Упражнение «Дом-ёжик-замок»

Ёжик.

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



УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЙЧИК-КОЛЕЧКО-ЦЕПОЧКА»

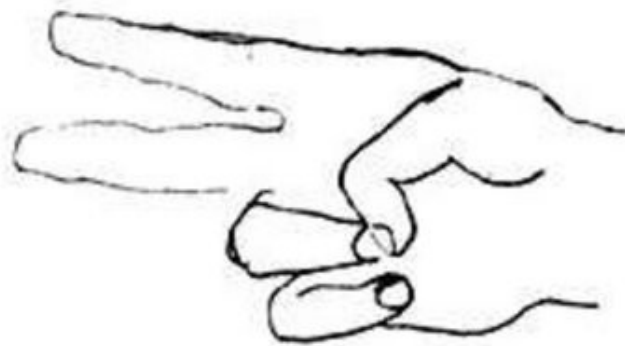


Заяц.

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

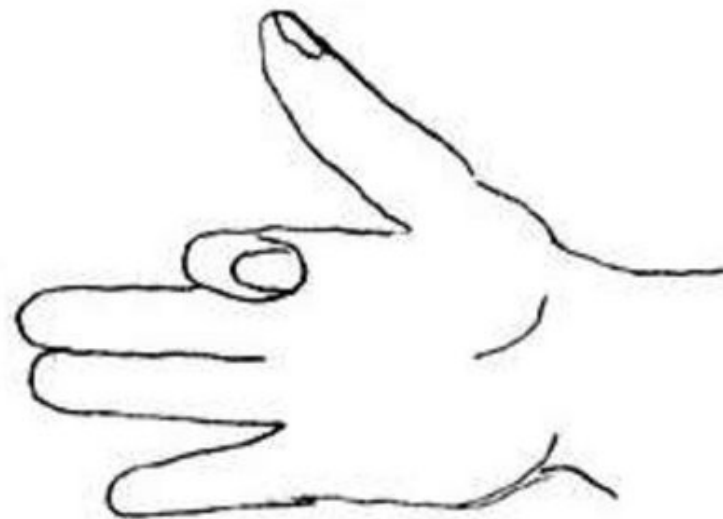


УПРАЖНЕНИЕ «НОЖНИЦЫ-СОБАКА-ЛОШАДКА»

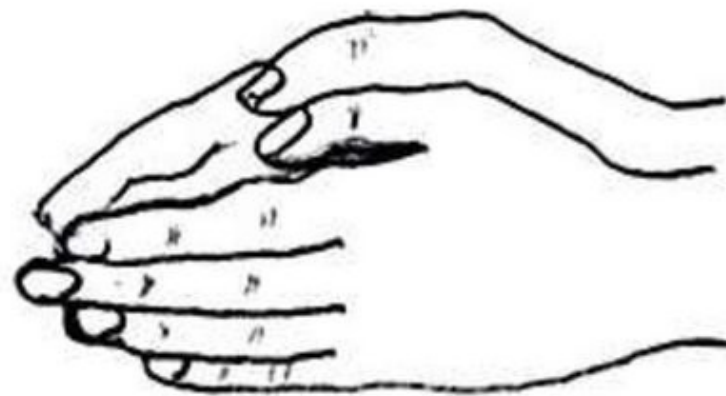
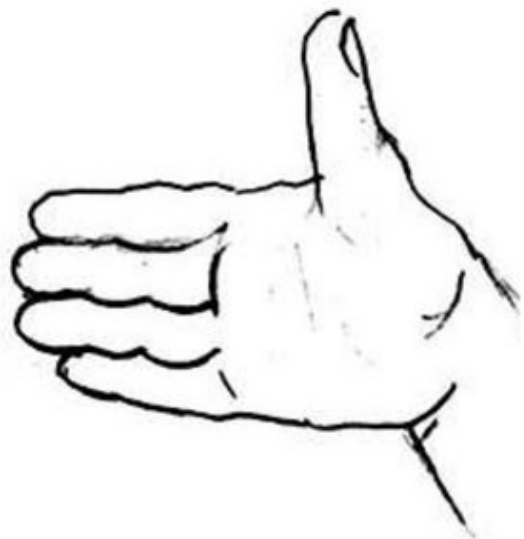


Собака.

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



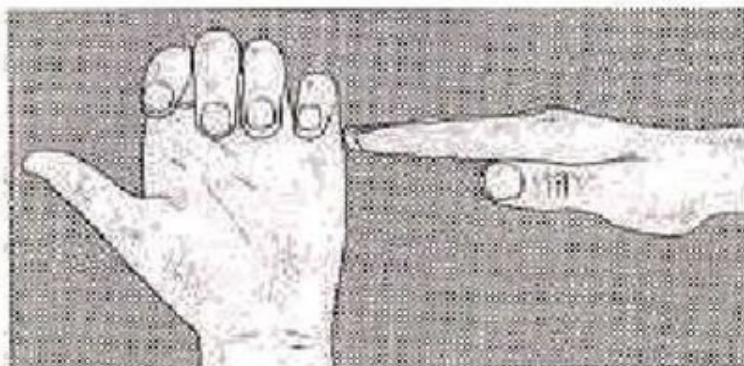
УПРАЖНЕНИЕ «ФЛАЖОК-РЫБКА-ЛОДОЧКА»



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«ЛЕЗГИНКА»

Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ЛЯГУШКИ (снятие мышечного напряжения кистей рук, улучшение внимания).

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



ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

позволяют расширить поле зрения, улучшить зрительное восприятие, укрепить глазные мышцы.



1. Крепко зажмурились пару секунд.



3. Смотрим вверх, вниз, направо, влево 2 раза.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



2. Быстро моргаем минутку.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

“ВЗГЛЯД ВЛЕВО ВВЕРХ”

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой” (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

“ГЛАЗ – ПУТЕШЕСТВЕННИК”

Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный учителем.



ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

‘ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ВОСЬМЕРКА’

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

позволяют расширить поле зрения, улучшить зрительное восприятие, укрепить глазные мышцы.



1. Крепко зажмуриться пару секунд.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



2. Быстро моргаем минутку.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



6. Откроем глаза, начнём заниматься

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

‘ГЛАЗКИ’

Чтобы зоркость не терять,
Нужно глазками вращать.

*Вращать глазами по кругу
по 2-3 секунды (6 раз).*

‘ГЛАЗКИ’

Чтобы зоркими нам стать,
Нужно на глаза нажать.

*Тремя пальцами каждой руки легко нажать
на верхние веко соответствующего глаза и
держат 1-2 секунда.*

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

улучшают ритмику организма,
развивают самоконтроль и
произвольность.

Упражнения:

«Свеча»

«ДЫШИМ НОСОМ»

«Нырятьщик»



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

«ЦВЕТОЧЕК»

Потянуться вверх, подняв руки и напрягая мышцы всего тела, изображая, как «цветочек растет и тянется к солнышку». Затем последовательно уронить кисти, изображая, что «солнышко спряталось, и головка цветка поникла», расслабить предплечья, согнув руки в локтях - «стебелек сломался», и, сбросив напряжение с мышц спины, шеи и верхнего плечевого пояса, пассивно наклониться вперед, подогнув колени - «цветочек завял».

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ «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».

