

Что такое кинезиология?

- Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.
- Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.
- Кинезиологические методы влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует коррекции проблем в разных областях психики.

***«Рука является вышедшим наружу мозгом»
И.Кант***

Чем полезна кинезиология?

- Кинезиология – это по сути моторное развитие, которое позволяет нарастить новые нейронные связи.
- Чем больше образуется нейронных связей, тем развитее интеллект. Когда человек осваивает что-то новое для себя, он наращивает нейронные связи. Если задействовать еще разные типы восприятия одновременно (зрение, слух, движение, речь), то это позволяет наращивать максимальное количество нервных связей и усилить эффективность.
- Наш мозг состоит из двух полушарий, каждое из которых выполняет свои функции, отвечая за протекание определенных процессов (левое – логическое, правое – творческое).
- Человеку необходима правильная работа не только каждого из них по отдельности, но и во взаимосвязи. Кинезиология – призвана гармонизировать работу мозга, активизируя оба полушария.
- Кинезиологию можно рассматривать и как здоровьесберегающую технологию.

Виды кинезиологических упражнений ►

- Растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно- двигательного аппарата;
- Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность;
- Глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма;
- Телесные движения – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы;
- Упражнение для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга;
- Массаж – воздействует на биологически активные точки;
- Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Упражнение:

«Зайчик – коза – вилка»



ЗАЙЧИК

Указательный и средний пальцы выпрямить. Безымянный и мизинец прижать большим пальцем к ладони.



КОЗА

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



ВИЛКА

Указательный, средний и безымянный пальцы выпрямить и расставить. Мизинец прижать большим пальцем к ладони.

Эффективность гимнастики мозга

- Улучшается способность к обучению
- Тренируется стрессоустойчивости
- Повышается уровень развития речи
- Развивается творческое восприятие
- Улучшается координация движений
- Развивается мелкая и крупная моторика рук, память, внимание, пространственные представления.

Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и аккумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

Общие правила применения кинезиологических упражнений:

- ❖ Занятия должны проводиться в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, если есть возможность – под спокойную музыку.
- ❖ Упражнения можно выполнять как отдельный комплекс, или включать в непосредственную деятельность в виде динамических пауз, физкультминуток.
- ❖ Упражнения на координацию сначала выполняются в медленном темпе, потом темп можно ускорить, тем самым усложняя.
- ❖ Усложнениями могут быть не только увеличение скорости, но и выполнение с исключением речевого и зрительного контакта.



Кинезиологическая сказка «Колобок»

Дед и баба жили – были.

Колобок они слепили.

В жаркой печке испекли

И к окошку поднесли.

А какой горячий Колобок!

Прикоснулись к нему и обожгли пальчики.

Давайте подуем на них.

Положили, чтоб остыл, -

Колобка и след простыл.

С окошка на стол...

Со стола – на стул...

Покатился он туда,

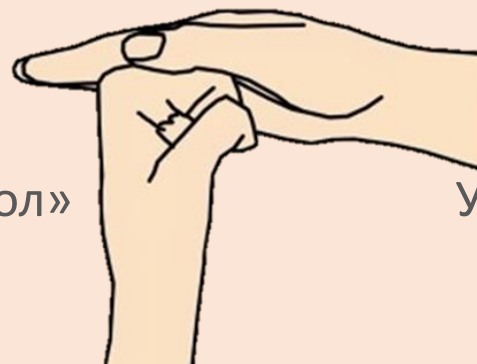
Где и не был никогда.

Упражнение «Колобок»

Соприкосновение кончиков пальцев обеих рук.
Поочередное соприкосновение кончиков пальцев обеих рук.

Упражнение «Свеча»

Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом подуть на все пальчики каждой руки.
А теперь сделайте глубокий вдох и подуйте порциями выдоха на каждый пальчик сначала одной руки, а затем другой.



Упр. «Стол»



Упр. «Стул»

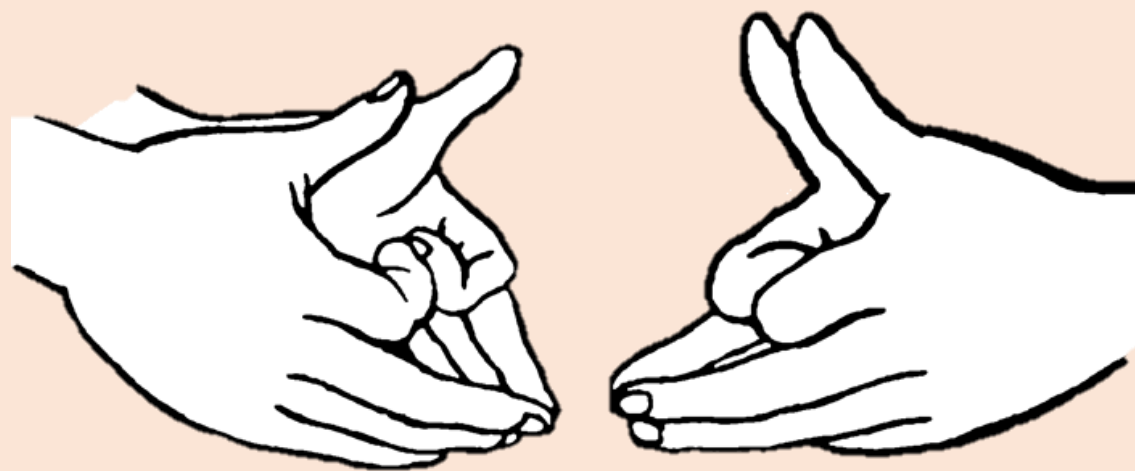


Прикатился в лес густой, Упражнение «Дерево»
А в лесу деревья чудесные
Вырастают прямо на глазах.

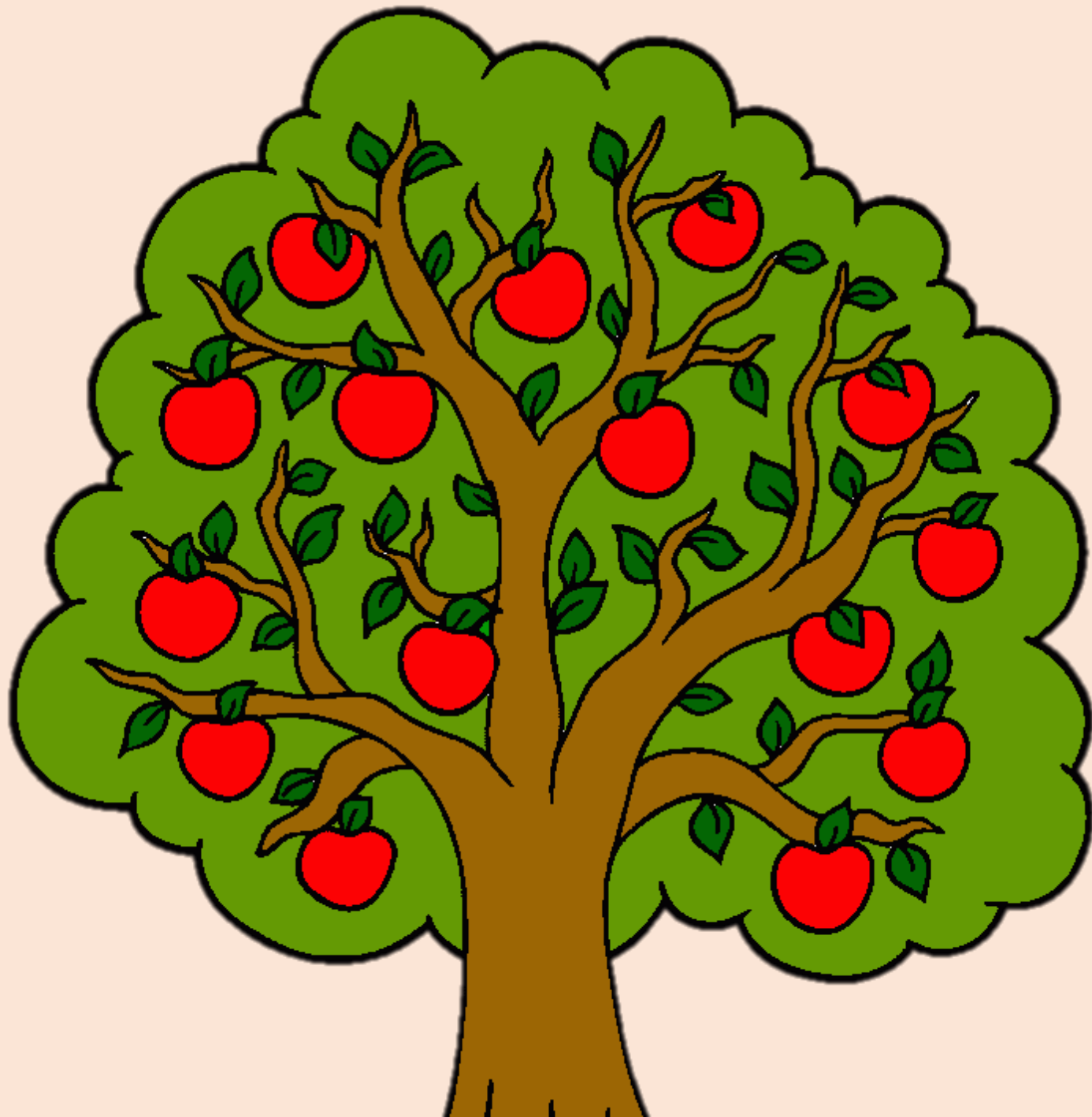
А еще - растут цветы Упражнение «Цветок»
Необычной красоты.
Утром просыпаются,
Солнцу улыбаются!

Бабочки порхают: Упражнение «Бабочка»
Бабочка-коробочка,
Улетай под облачко.
Там твои детки
На березовой ветке.









Посмотри – что это за дерево?

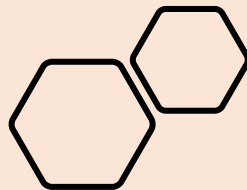
Достань, Колобок яблочки
волшебные!

А теперь – нарисуй эти яблочки
обеими ручками.

Посмотрите какие зверюшки
пришли угоститься яблочками?







Вот и сказочке конец, а
кто слушал и выполнял
тому леденец!

Спасибо за внимание!