

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



***Рука является вышедшим
наружу головным мозгом.***

И. Кант

**Полноценное физическое развитие и
здоровье ребёнка – это основа формирования
личности.**



Кинезиологические
упражнения проводятся:

- **в режимные моменты**
- **на речевых занятиях**
- **в продуктивных видах деятельности**
- **в виде физкультурных пауз**

Время проведения 3-5 минут, в общей сложности до 25-30 минут в день.

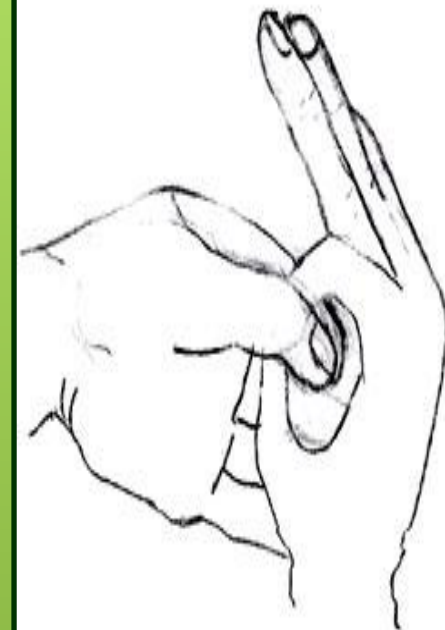
**Для результативности необходимо
учитывать определенные условия:**

- **Упражнения проводятся ежедневно, без пропусков.**
- **Упражнения проводятся в доброжелательной обстановке.**
- **Педагог должен выполнять точно и правильно все упражнения.**
- **От детей требуется точное выполнение движений и приемов.**
- **Упражнения проводятся стоя или сидя за столами.**
- **Должны предусматриваться усложнения.**

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия улучшают:

- **мыслительную деятельность,**
- **синхронизируют работу полушарий,**
- **способствуют улучшению запоминания,**
- **повышают устойчивость внимания,**
- **облегчают процесс письма.**

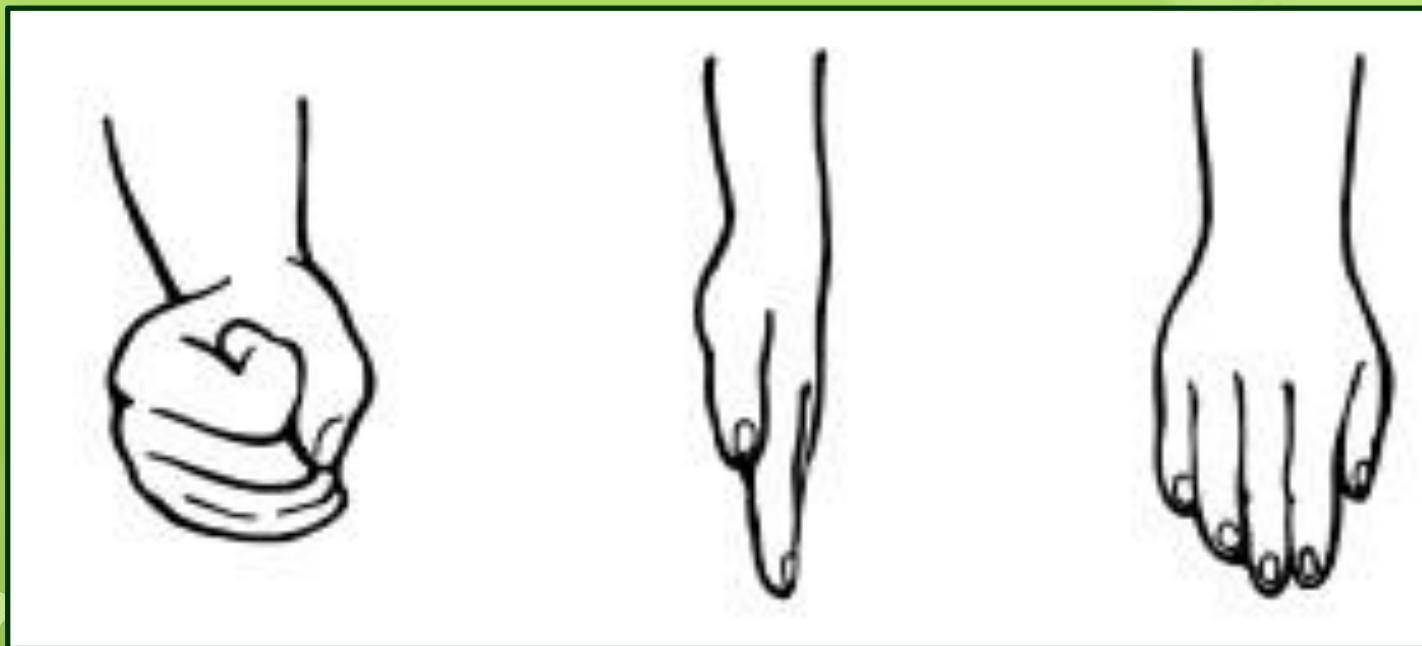
Колечко. Цепочка.



Колечко. Цепочка.



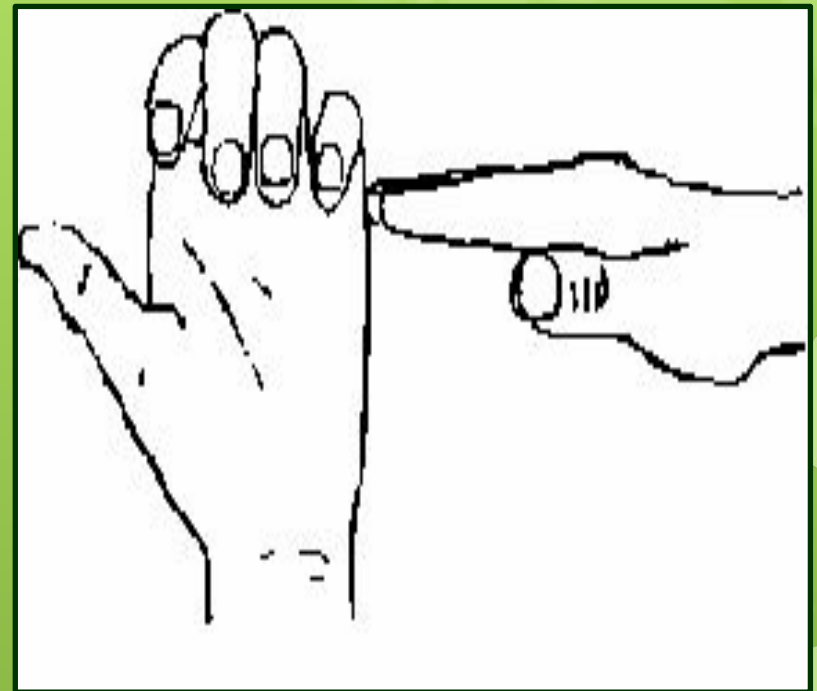
Кулак – ребро - ладонь



Кулак – ребро - ладонь



Лезгинка

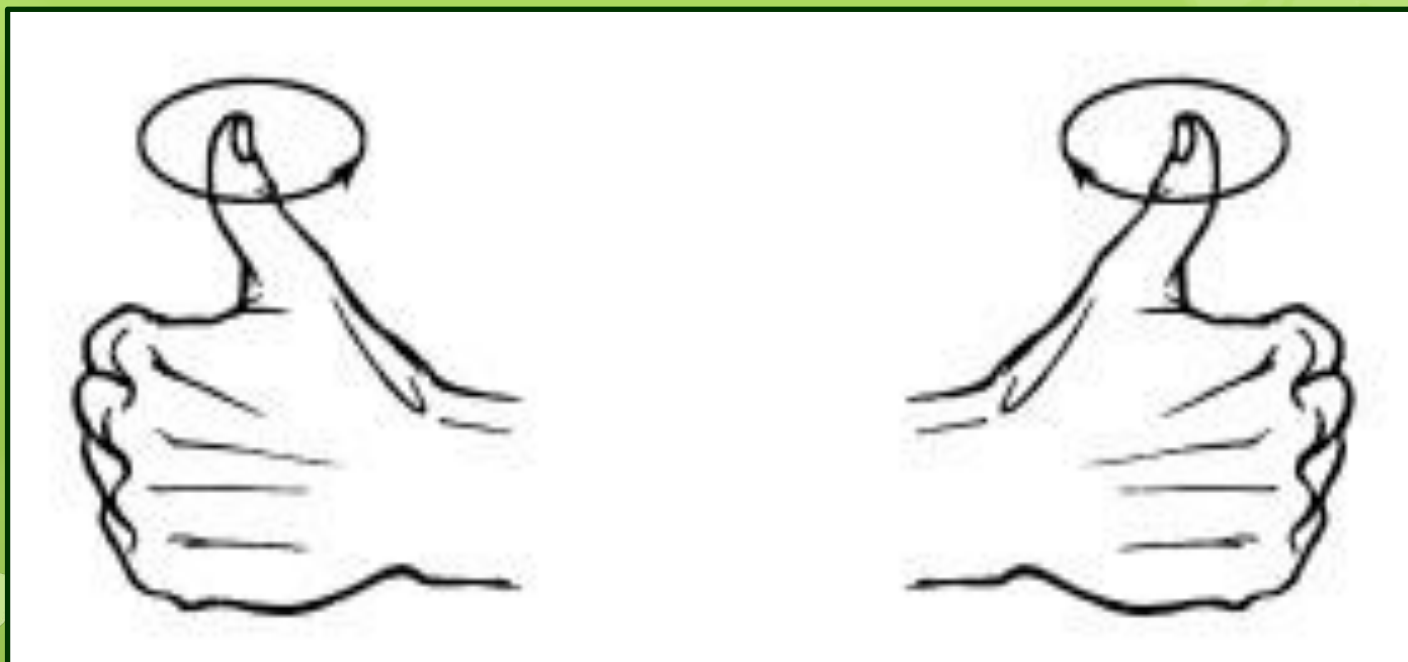


Фонарики



Круговые движения пальца

Обе ладони сжаты в кулачок, большие пальцы подняты вверх, выполняются круговые движения большими пальцами.



Круговые движения пальца



Потягушки

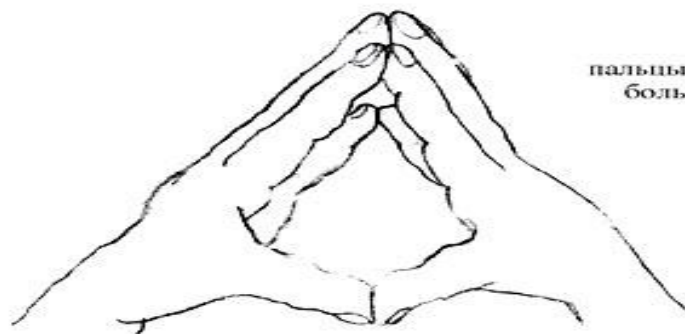
Сцепляют большие пальцы и тянут руки в разные стороны. То же делают для других пальцев: указательного, среднего, безымянного, мизинца.



Потягушки

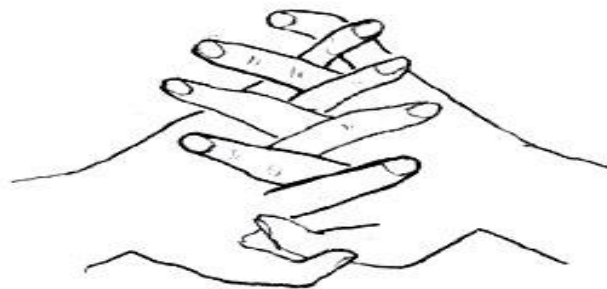


Дом – ёжик - замок



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

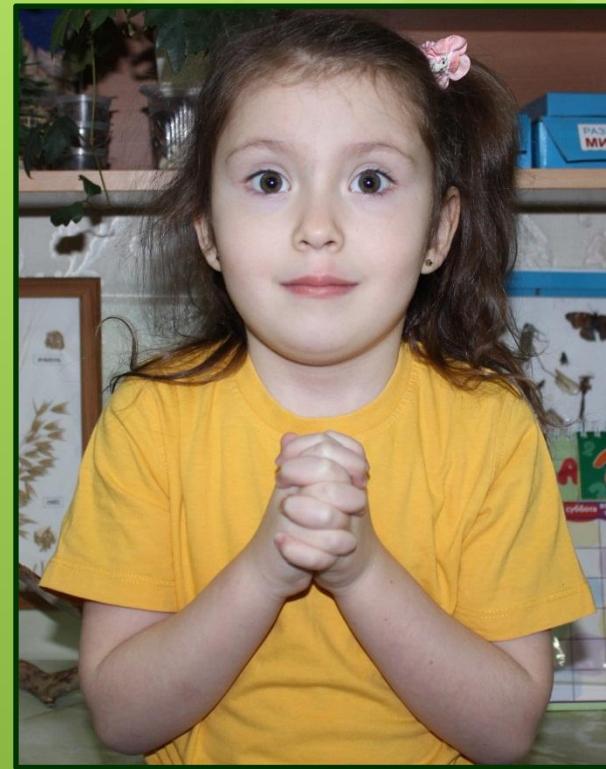
Ёжик.
Поставить ладони под углом
друг к другу. Расположить
пальцы одной руки между
пальцами другой.



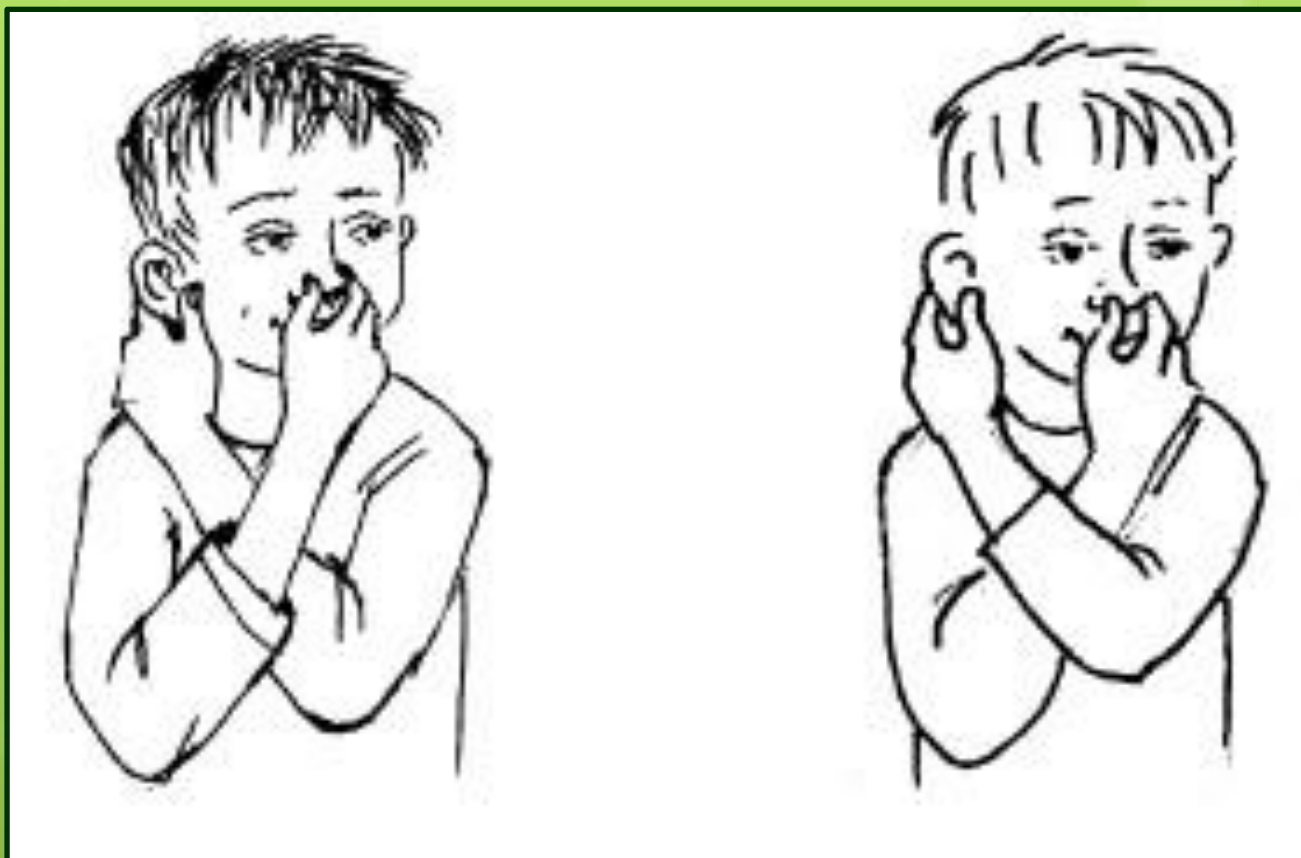
Замок.
Ладони прижать друг к другу.
Пальцы переплести.



Дом – ёжик - замок



Ухо - нос



Ухо - нос



Массаж ушных раковин



Перекрёстные движения



Зеркально симметричные рисунки на бумаге

При выполнении упражнения расслабляются глаза и руки, синхронизируется работа полушарий, увеличивается эффективность работы всего мозга.



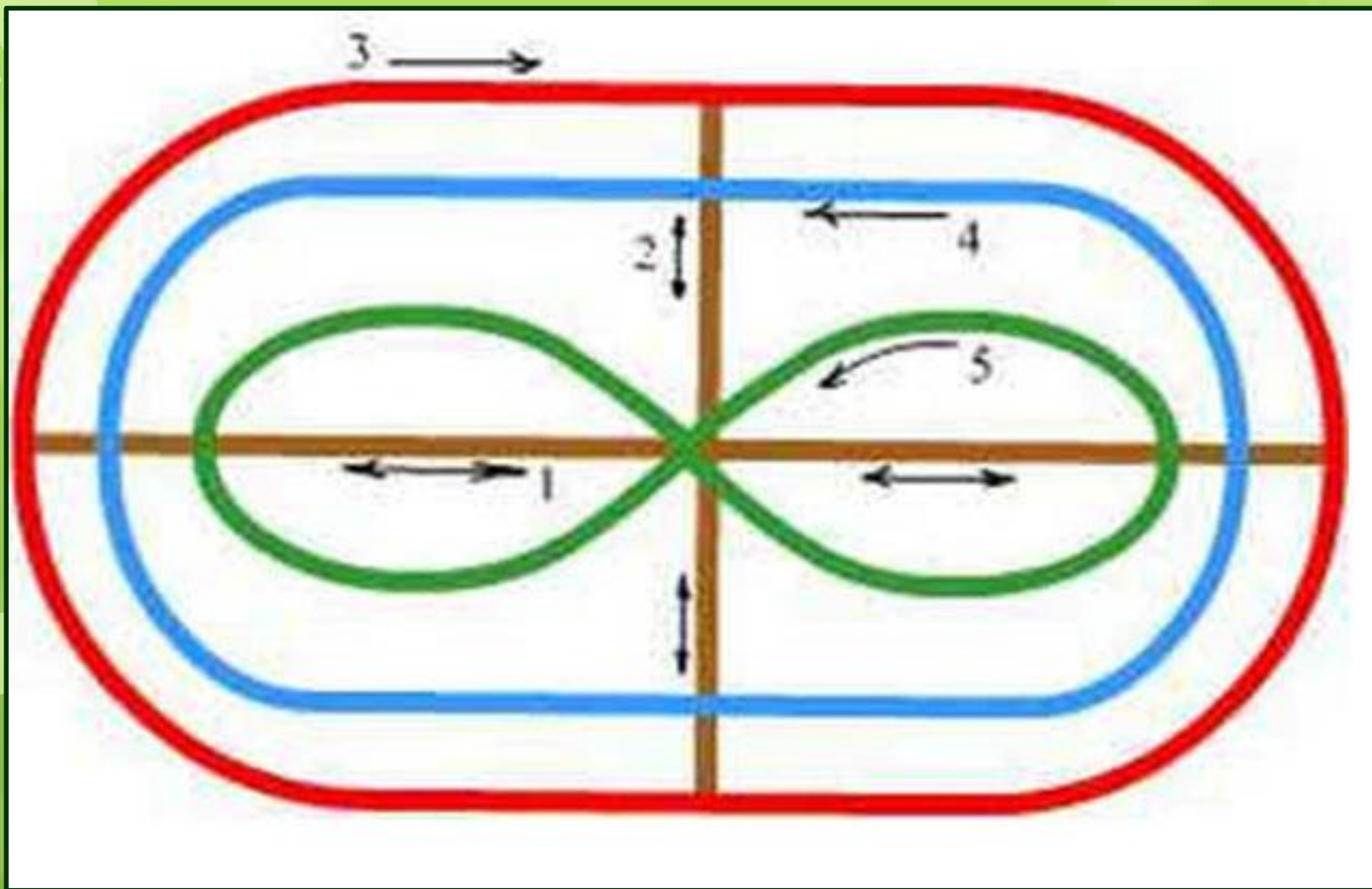
Рисунки в воздухе



Гимнастика для глаз

Плакат – схема

Упражнение выполняется стоя.



Дыхательные упражнения

◆ День – ночь

Вдохнуть, закрыв глаза. Выдохнуть, открыв глаза. Поморгать глазами.



❖ Поём звуки

Глубоко вдохнуть, руки через стороны вверх. Задержать дыхание.

Выдохнуть со звуком «А-А-А», «О-О-О», «У-У-У», «Ы-Ы-Ы».

Руки опустить вниз.



❖ Свеча

Сидя за столом, представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. Представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.



Барабан



Не урони



Циркачи



Рожицы

Мимические движения.



Кисточки

Движения рук сопровождаются широким открыванием и закрыванием рта.



Плечики

Вверх – вниз, вперёд – назад.



Столбики и шарики

