

**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.**

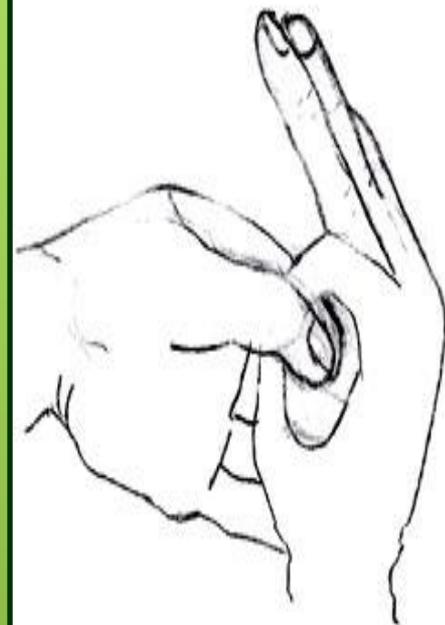
**Для результативности необходимо  
учитывать определенные условия:**

- **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.**

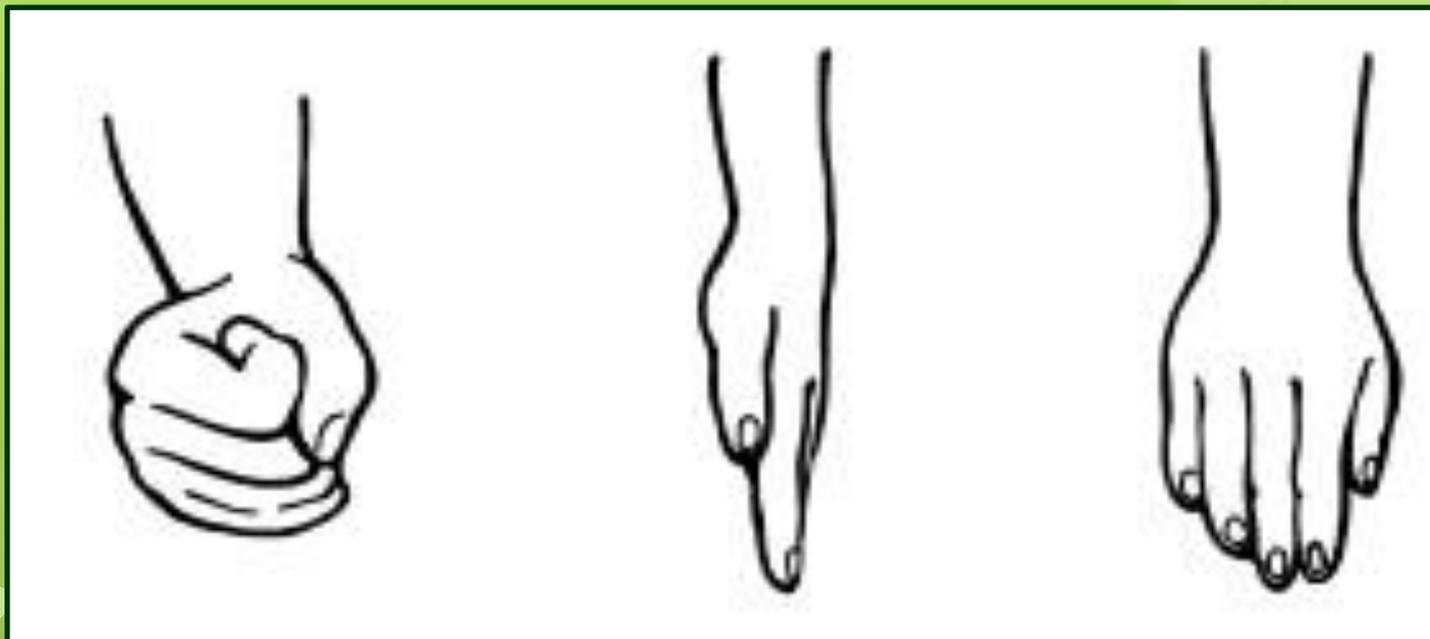
# Колечко. Цепочка.



# Колечко. Цепочка.



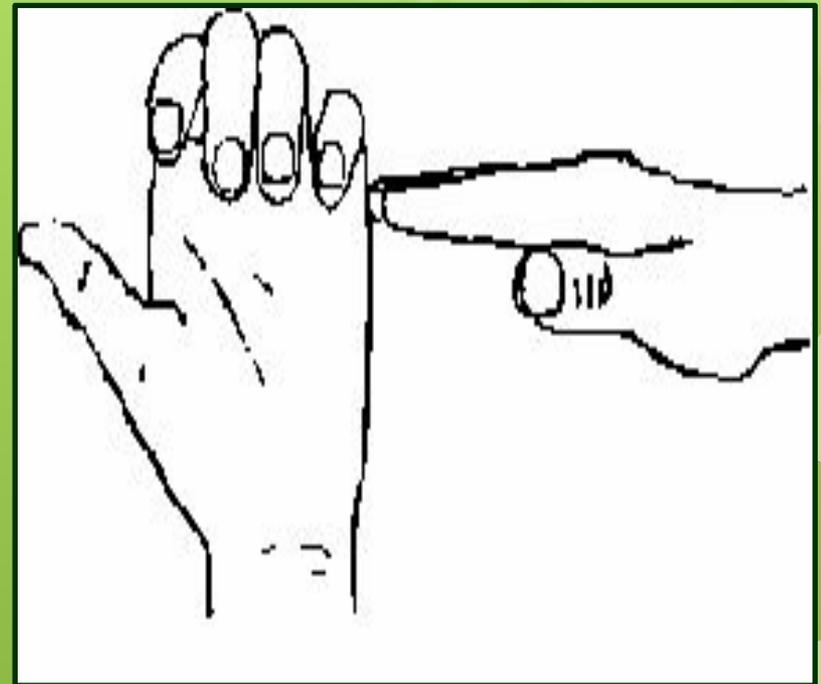
# Кулак – ребро - ладонь



# Кулак – ребро - ладонь



# Лезгинка

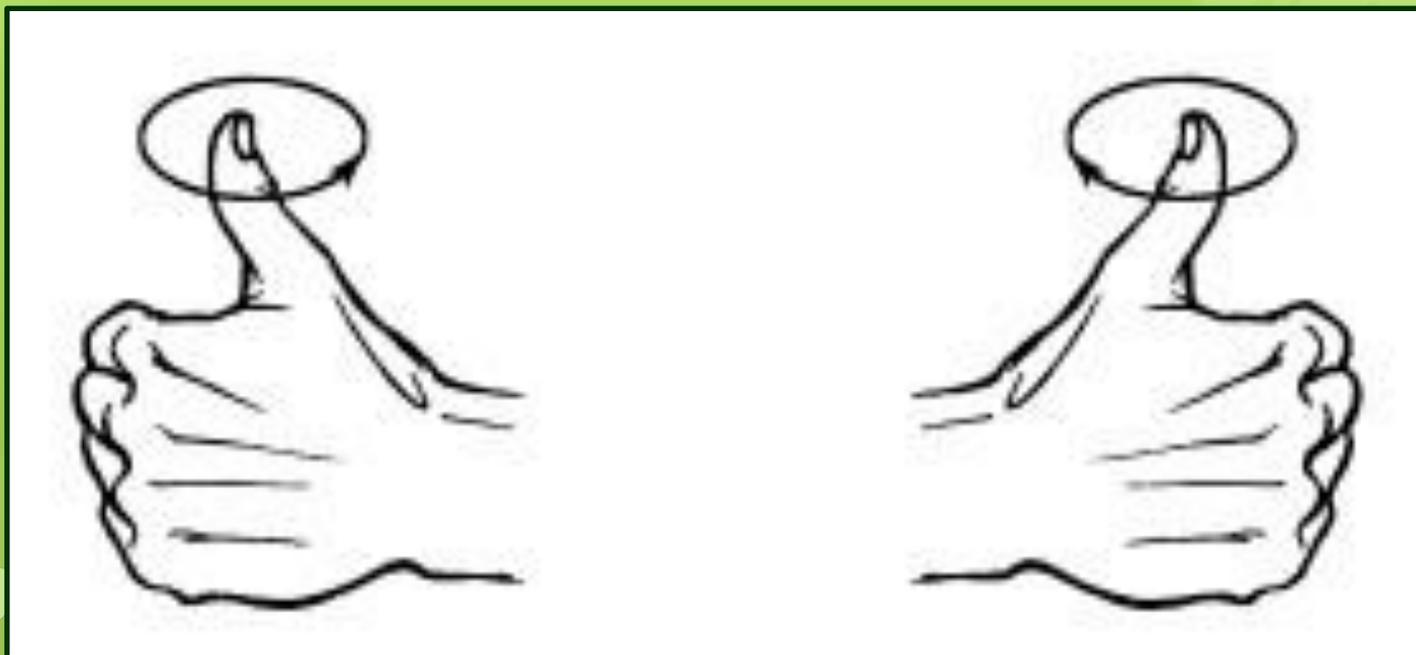


# Фонарики



# Круговые движения пальца

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



# Круговые движения пальца



# Потягушки

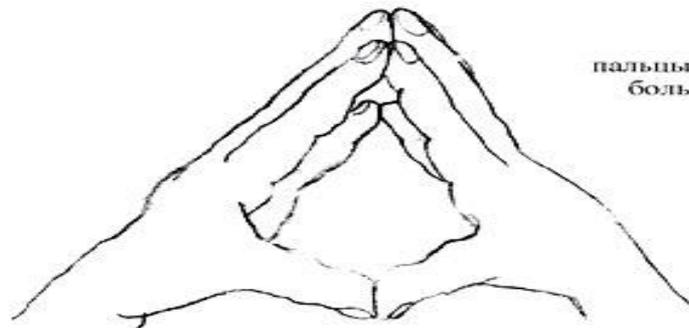
Сцепляют большие пальцы и тянут руки в разные стороны. То же делают для других пальцев: указательного, среднего, безымянного, мизинца.



# Потягушки

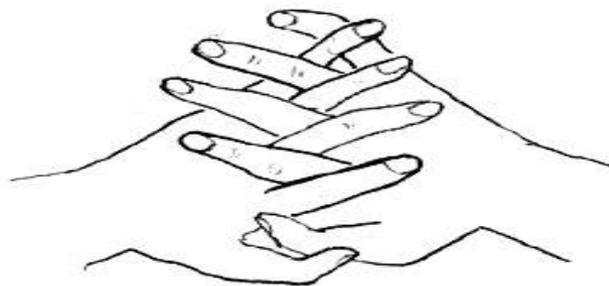


# Дом – ёжик - замок

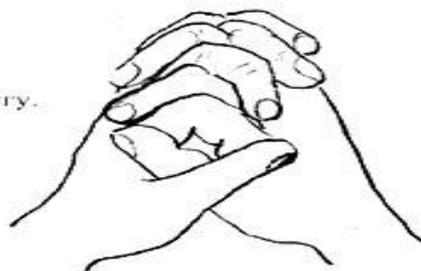


**Дом.**  
пальцы рук соединить под углом,  
большие пальцы соединить.

**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.



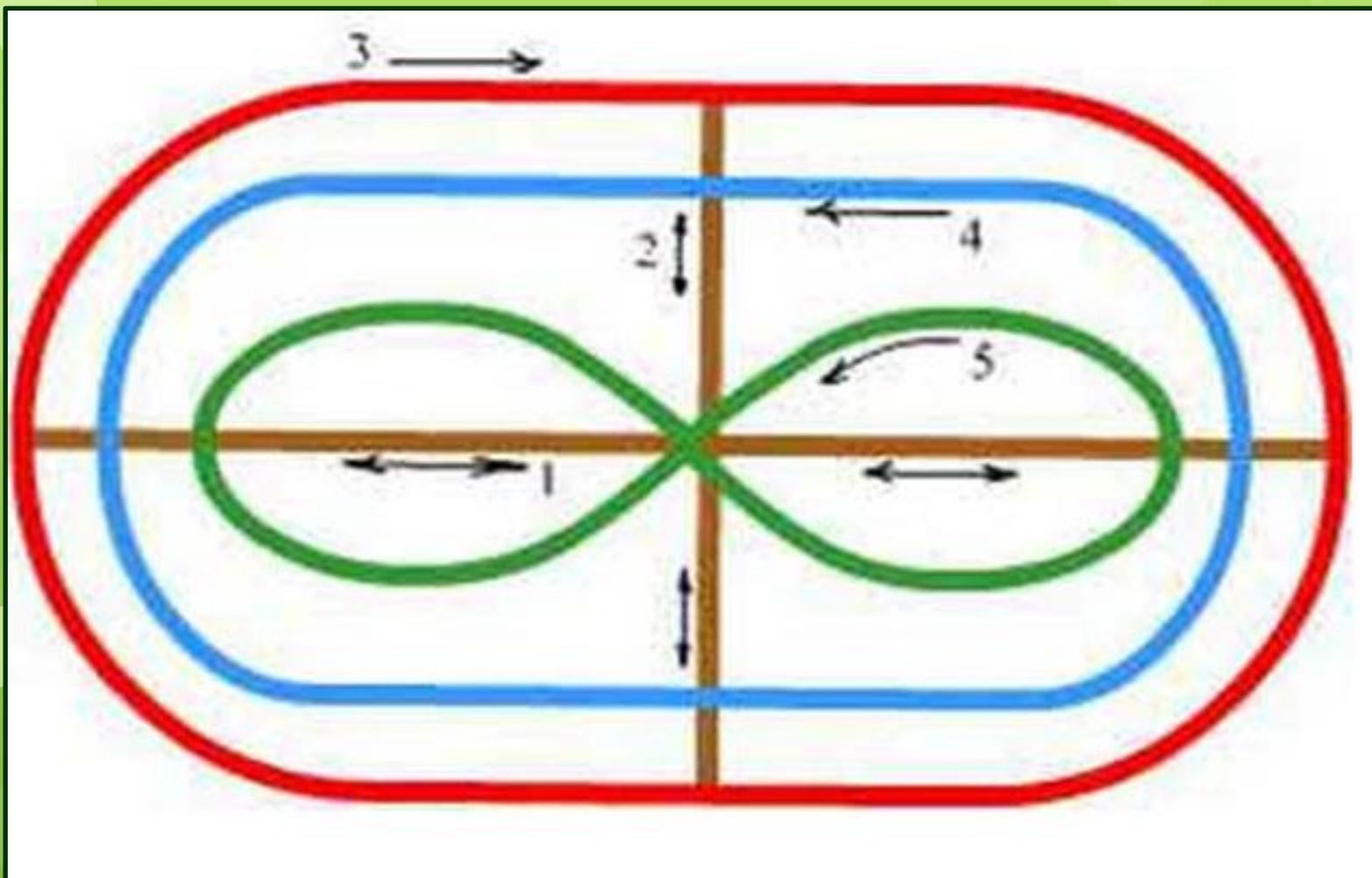
# Рисунки в воздухе



# 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



# Рожаницы

Мимические движения.



# Кисточки

Движения рук сопровождаются широким открыванием и закрыванием рта.



# Плечики

Вверх – вниз, вперёд – назад.



# Столбики и шарики

