



# Гигиеническая, пальчиковая и кинезиологическая гимнастика

# *Гигиеническая гимнастика*

*(«комнатная гимнастика», 19 в.)*

---

это система простейших упражнений, направленная на обеспечение оптимального текущего состояния организма человека.

Профилактика неблагоприятного воздействия на организм окружающей среды

Формирование базовых двигательных навыков

Нормализация работы основных функциональных систем

Воспитание культуры движений и поведения

Улучшение работоспособности организма

Формирование «личной физической культуры»

# Современная гигиеническая гимнастика

**Утренняя гимнастика  
(зарядка)**

*направлена на достижение оптимальной дееспособности организма после сна*

**Гимнастика в режиме  
рабочего дня  
(вводная, физкультпауза)**

*подготовка функциональных систем организма к особенностям предстоящей работы, психофизическое вработывание*

**Вечерняя гимнастика  
(перед сном)**

*направлена на снятие мышечного и эмоционального напряжения перед сном*

## *Физкультпауза*

основная форма проведения гигиенической гимнастики в режиме рабочего дня.

Цель физкультурной паузы: *предупреждение* наступающего утомления и *поддержание* высокой работоспособности без какого-либо напряжения сил.



В течение дня физкультпауза проводится 1–2 раза продолжительностью 5–7 мин.  
за 1,5–2 часа до обеденного перерыва или до окончания работы.

Время проведения должно совпадать с появлением первых признаков утомления.

# Пальчиковая гимнастика

-

комплекс упражнений

для *развития* и *совершенствования* «тонких» движений пальцев рук.



«Ум ребёнка расположен на  
кончиках пальцев»



В. А. Сухомлинский  
*советский педагог-новатор, писатель,  
кандидат педагогических наук.*



**Китай** (II в. до нашей эры):  
игры с участием рук и пальцев  
приводят в гармонию тело и разум.

*«Пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в ЦНС человека. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе».*

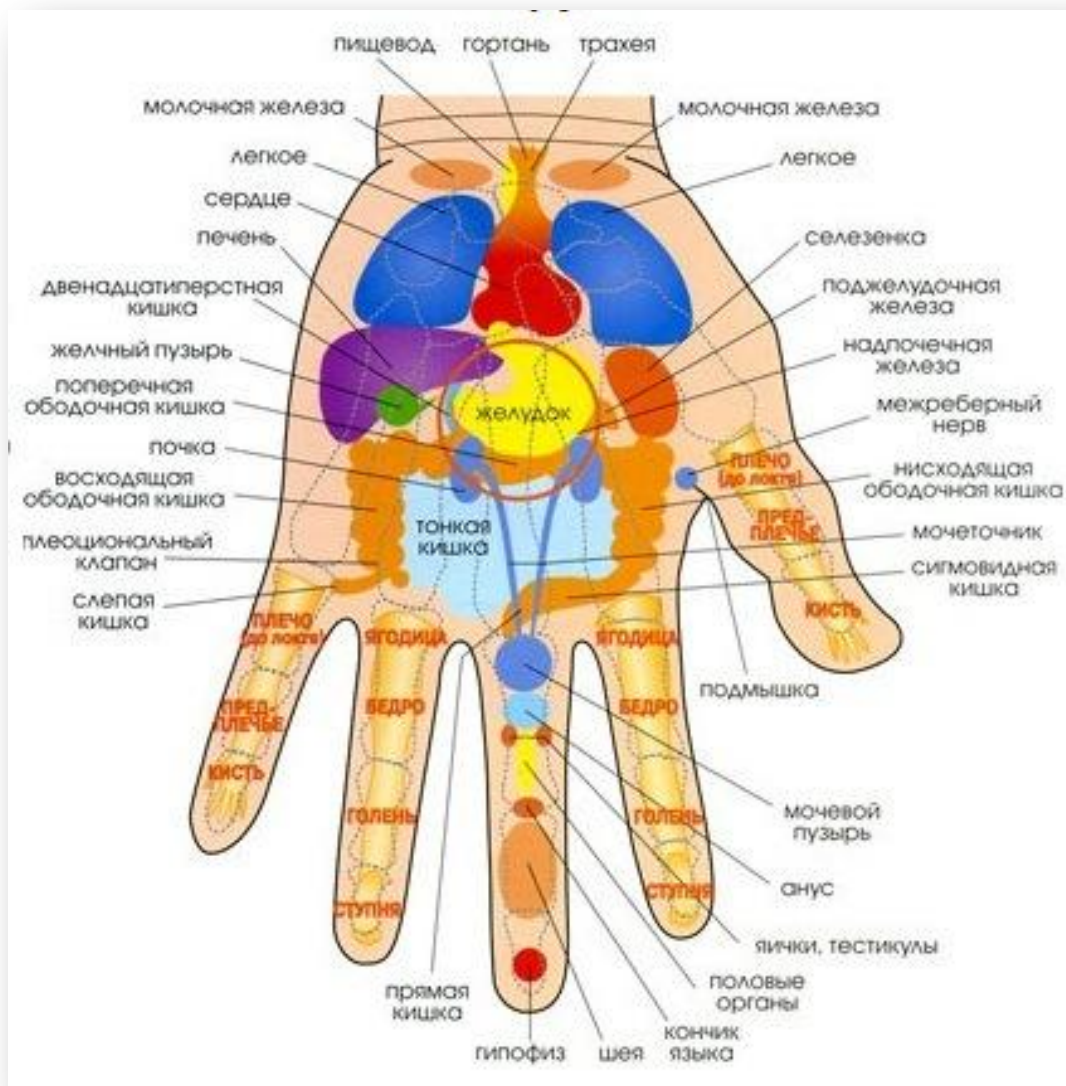


Японский врач  
Намикоси Токудзиро



*В.М. Бехтерев* доказал влияние манипуляции рук на функции ВНД, развитие речи.

*М.М. Кольцова* доказала, что каждый палец руки имеет довольно обширное представительство в коре больших полушарий мозга.





## Действие пальчиковой гимнастики

- ❖ Стимулирует развитие памяти, мышления, речи;
- ❖ Развивает воображение, музыкальный слух;
- ❖ Формирует способность концентрировать внимание и распределять его на решение действительно актуальных задач;
- ❖ Способствует тесному психоэмоциональному контакту между маленьким ребёнком и его родителями, педагогом;
- ❖ Развивает навыки письма, рисования и способности к тонким ремёслам.

# Кинезиология

( от греч. «кинезис» - «движение» и «логос» - «наука»)

-

это наука, изучающая мышечное движение человека во всех его проявлениях;  
наука о развитии умственных способностей и физического здоровья  
через определенные двигательные упражнения.



# Цель кинезиологических упражнений

Развитие межполушарных связей

Развитие мелкой моторики

Развитие психических процессов

Перспективное формирование  
учебных навыков и умений

Повышение стрессоустойчивости организма

# Рекомендации по применению кинезиологических упражнений

- Занятия *можно проводить в любое время* (НО ежедневно, без пропусков);
- Требуется *точное выполнение движений и приемов*;
- Упражнения *проводятся стоя или сидя за столом*;
- Если предстоит интенсивная умственная нагрузка, то *комплекс упражнений лучше проводить перед работой*;
- *Продолжительность занятий* зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20-35 мин. в день;
- Каждое *упражнение выполняются по 1-2 мин.*;
- Упражнения *можно проводить в различном порядке и сочетании.*