

# Практикум

## Определения, применение

«Развитие межполушарного  
взаимодействия  
как основы интеллектуальных  
возможностей  
у детей старшего дошкольного  
возраста методом кинезиологии»»

## Список литературы

Знаете ли  
Вы!?



# Что такое кинезиология?

- Кинезиология – это методика сохранения здоровья путём воздействия на мышцы тела, т.е путём физической активности.
- Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.

# Кинезиологические упражнения

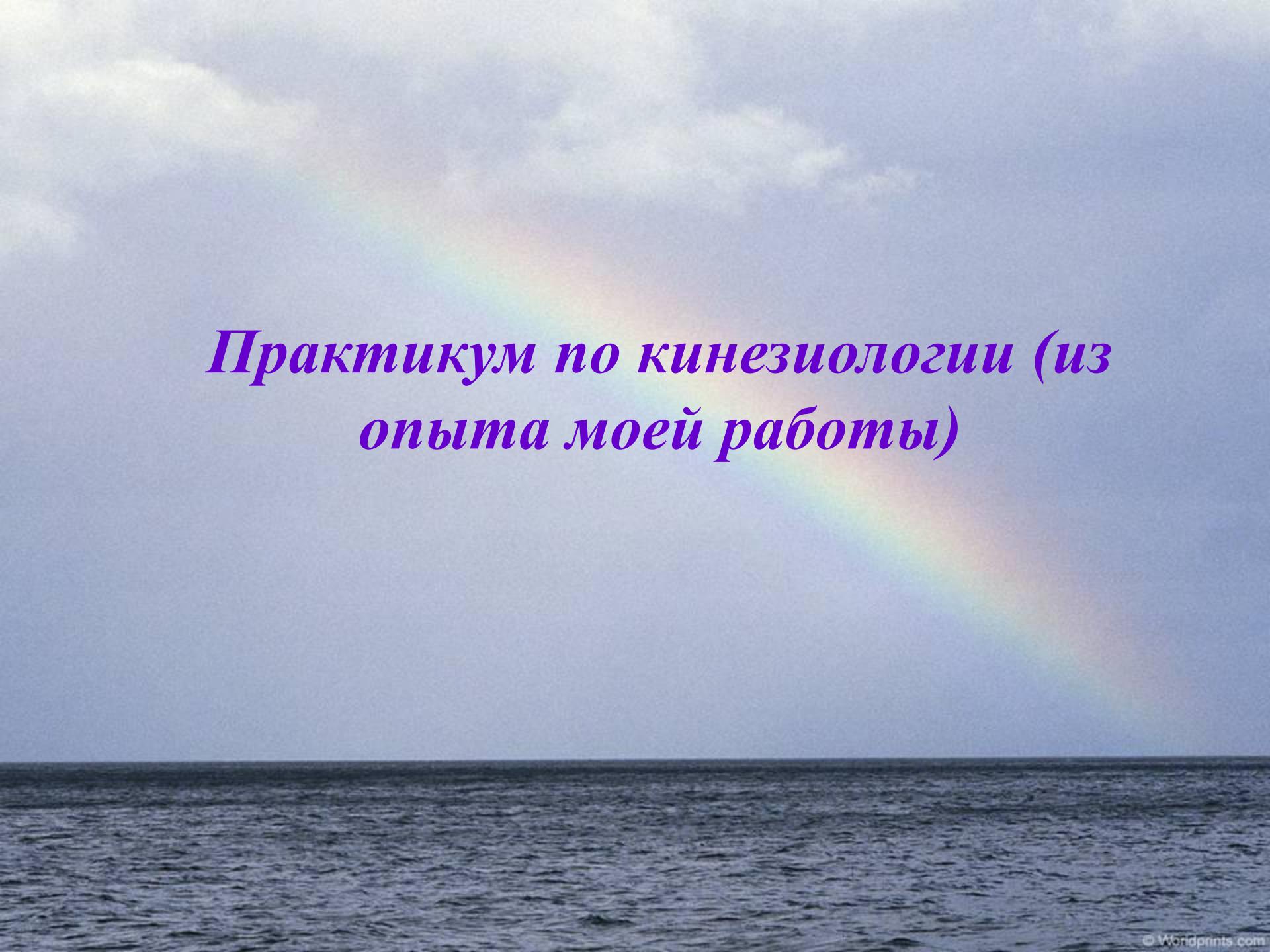
Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры (нервные волокна, осуществляющие взаимодействие между полушариями) как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий.



# **Применение кинезиологических упражнений**

- В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребёнка исчезают явления дислексии, развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания.
- В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а так же управлению своими эмоциями.
- Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности.
- В случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, рекомендуется перед подобной работой применять кинезиологический комплекс упражнений.





# *Практикум по кинезиологии (из опыта моей работы)*

# «Лезгинка»

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут ладонями к себе. Правая рука рывкой ладонью в горизонтальном положении рикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняется смена правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений.



## «УХО-НОС»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».



## *«Зеркальное рисование»*

*Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.*

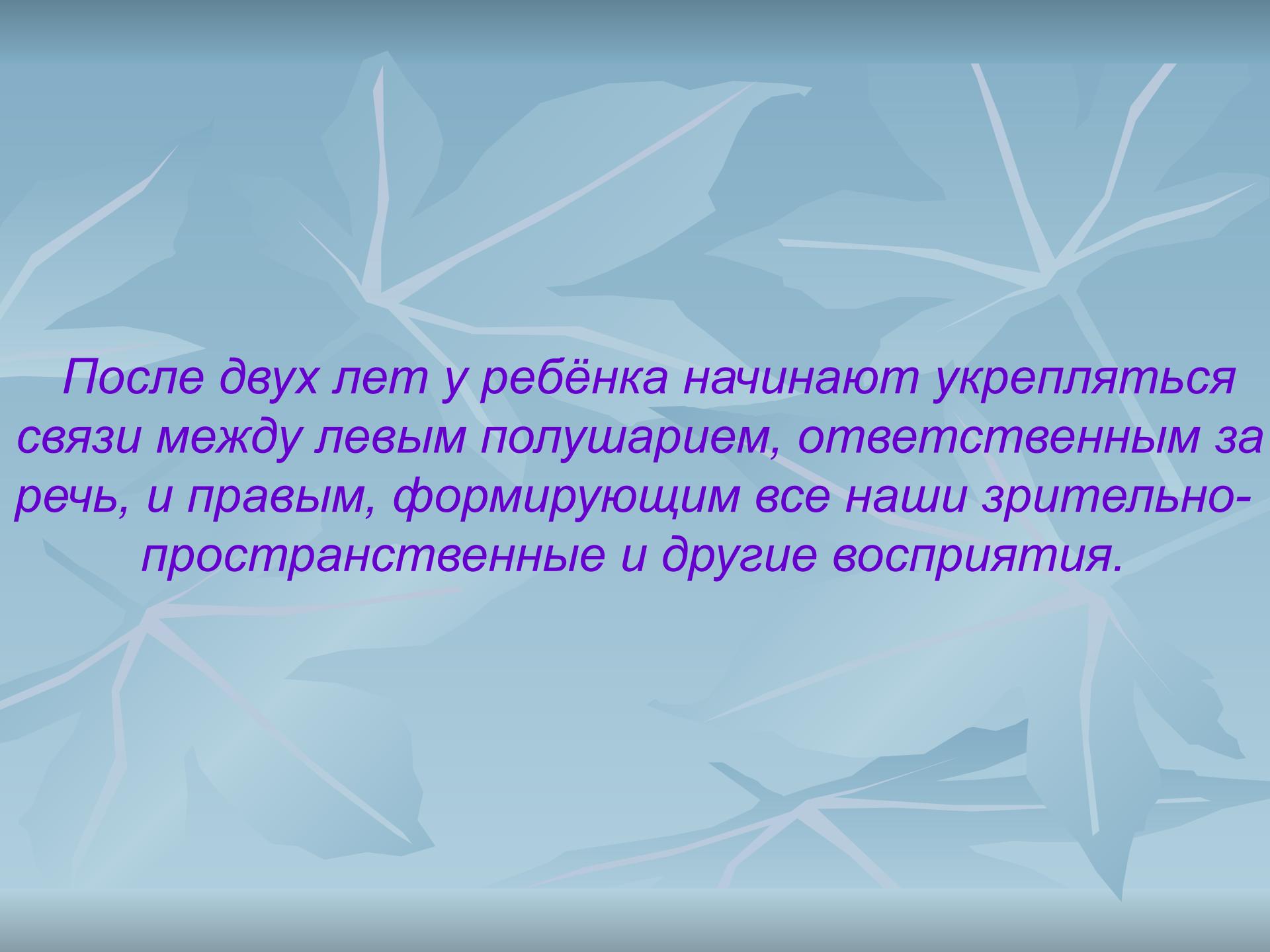


**Знаете**

**ли**



**Вы!?**



*После двух лет у ребёнка начинают укрепляться связи между левым полушарием, ответственным за речь, и правым, формирующим все наши зрительно-пространственные и другие восприятия.*

*Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение.*

*И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно – развивающие и формирующие программы! Вот почему следует помнить, что неподвижный ребёнок не обучается!*



## Литература

1. А.Л. Сиротюк «Обучение детей с учётом психофизиологии», «Сфера», Москва 2001г.
2. А.Л. Сиротюк «Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения», «Сфера», Москва 2003г.
3. А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гипперактивностью», «Сфера», Москва 2002г.
4. В.Любимова «Кинезиология. Второй уровень познания тела», «Невский проспект», Санкт – Петербург, 2005г.
5. В.Любимова «Кинезиология, или природная мудрость тела», «Невский проспект», Санкт – Петербург, 2005г.
6. В.Д. Еремеева «Мальчики и девочки – два разных мира», «Линка – пресс», Москва, 1998 г.
7. П.Денисон, Г. Денисон «Программа «Гимнастика ума». Пер. С.М. Масгутовой, Москва, 1997 г.