

The background features a repeating pattern of stylized, overlapping leaves in various shades of blue and teal. The leaves are rendered in a flat, graphic style with visible veins. The overall color palette is monochromatic and cool-toned.

КИНЕЗИОЛОГИЯ

Определения, применение

Практикум

«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

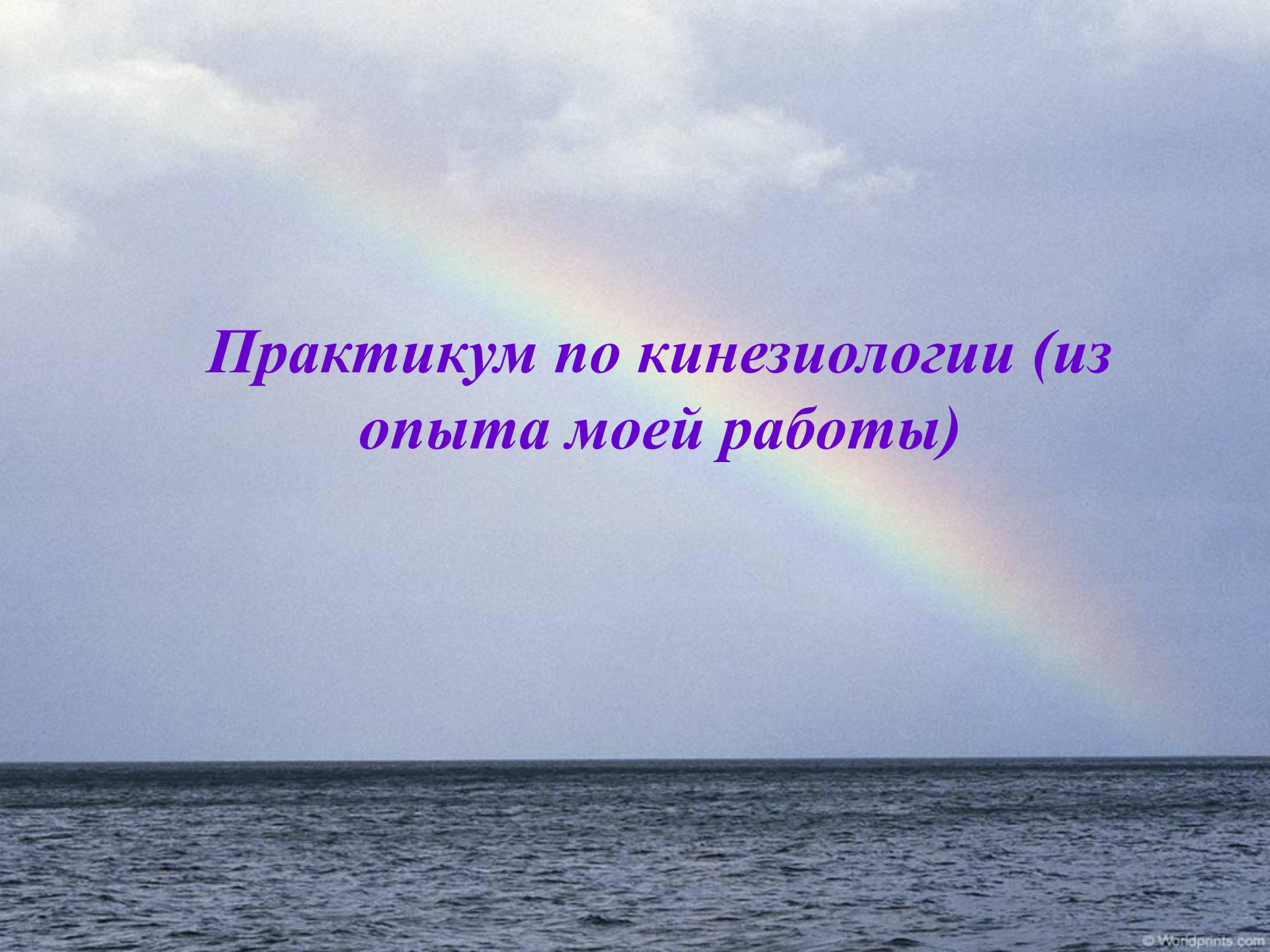
Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры (нервные волокна, осуществляющие взаимодействие между полушариями) как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы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



A photograph of a rainbow arching over a dark, choppy sea under a grey, overcast sky. The rainbow's colors are visible but somewhat muted due to the lighting. The text is centered over the rainbow.

*Практикум по кинезиологии (из
опыта моей работы)*

«Лезгинка»

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается 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 увеличится 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, постукиванию 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 гиперактивностью», «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.Деннисон, Г. Деннисон «Программа «Гимнастика ума». Пер. С.М. Масгутовой, Москва, 1997 г.