

*Кинезиологические
упражнения как вид
здоровьесберегающих
технологий*



КИНЕЗИОЛОГИЯ

- наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения;
- наука о развитии ГОЛОВНОГО МОЗГА через движение.



Применение метода кинезиологии позволяет улучшить:

Речь

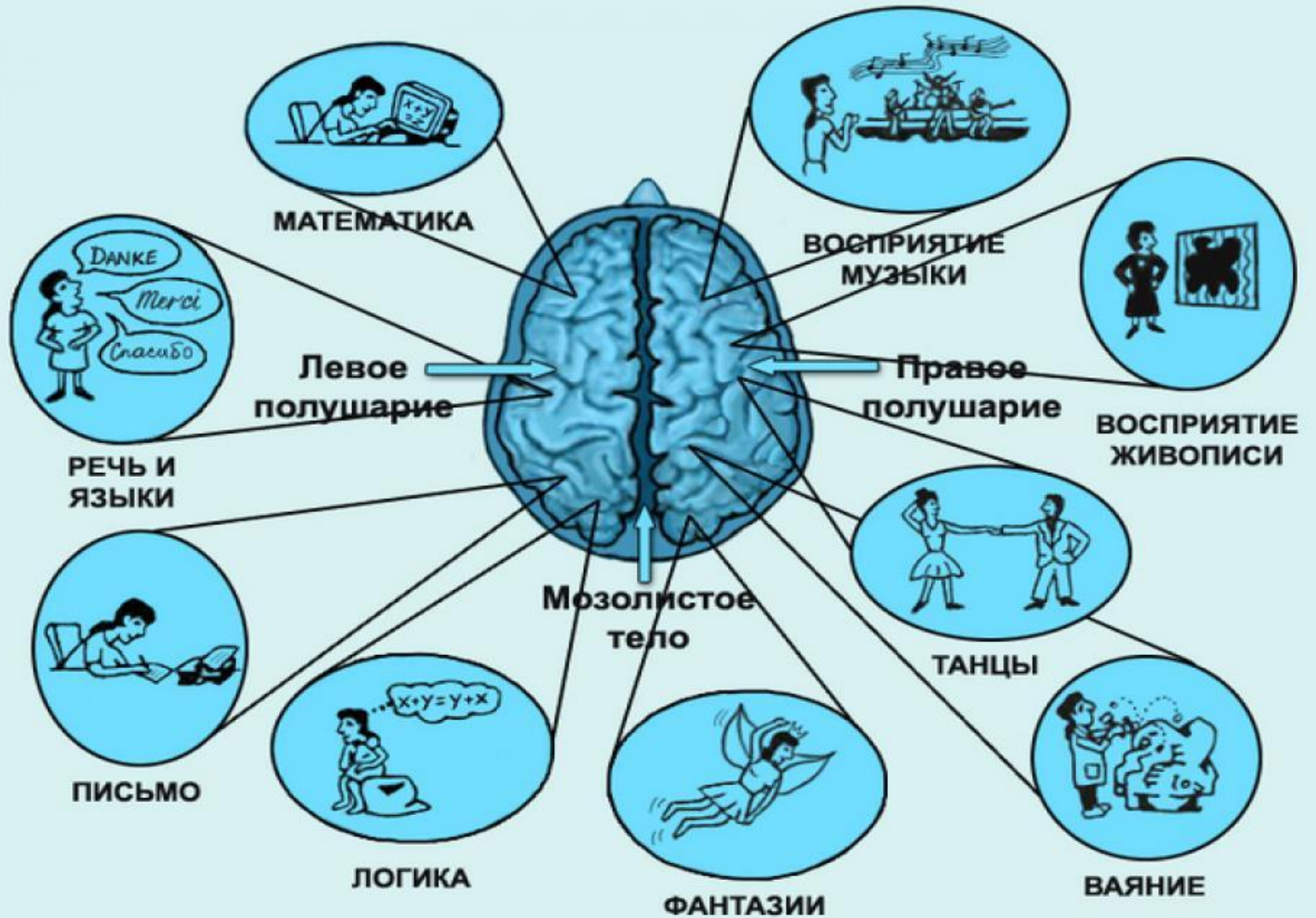
Внимание

Снижает
утомляемость

Моторику

Повышает
познавательные
способности

Повышает
интеллектуальные
способности



Ручной массаж кистей и пальцев рук



- 1. Расслабление кистей и пальцев рук.**
- 2. Растирание ладоней (движения вертикальные).**
- 3. Поглаживание и растирание каждого пальчика.**
- 4. Круговые растирания (одна рука сжата в кулак, вторая – на ней. Положение рук постоянно меняется).**

Упражнение: «Лягушки»



Руки положить на стол, колени или любую горизонтальную поверхность.
Одну руку сжать в кулак, другую положить ладонкой вниз.
Одновременно менять положение рук.
Для усложнения постепенно увеличиваем темп.

МЫ ВЕСЕЛЫЕ ЛЯГУШКИ,

Упражнение: «Цепочка»



Поочередно перебирать все пальцы рук, соединяя с большим. Сначала указательный с большим, далее – средний и т.д. Проводить упражнение следует, как от указательного пальца к мизинцу, так и от мизинца к указательному. Вначале упражнение выполняется под счет каждой рукой отдельно, затем пальцы обеих рук соединяем.

Когда ребенок научится легко делать упражнение добавляем стихотворное сопровождение.

**КРУГЛЫЕ КОЛЕЧКИ – ЗВЕНЬЯ ДЛЯ ЦЕПОЧКИ.
МАМЕ МЫ ПОДАРИМ – РАДОВАТЬСЯ СТАНЕМ**

Упражнение: «Змейка»

Физминутка



ЗМЕЙКА

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий.

Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя.

В упражнении должны последовательно участвовать все пальцы рук.

Упражнение: «Зайчик – коза – вилка»



ЗАЙЧИК

Указательный и средний пальцы выпрямить. Безымянный и мизинец прижать большим пальцем к ладони.



КОЗА

Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный – прижать большим пальцем к ладони.



ВИЛКА

Указательный, средний и безымянный пальцы выпрямить и расставить. Мизинец прижать большим пальцем к ладони.

Упражнение: «Заяц – колечко – цепочка»



ЗАЯЦ

Указательный и средний пальцы поднять вертикально и рассоединить. Остальные пальцы прижаты к ладони.



КОЛЕЧКО

Указательный и большой палец соединить в кольцо. Остальные пальцы вытянуты вперед.



ЦЕПОЧКА

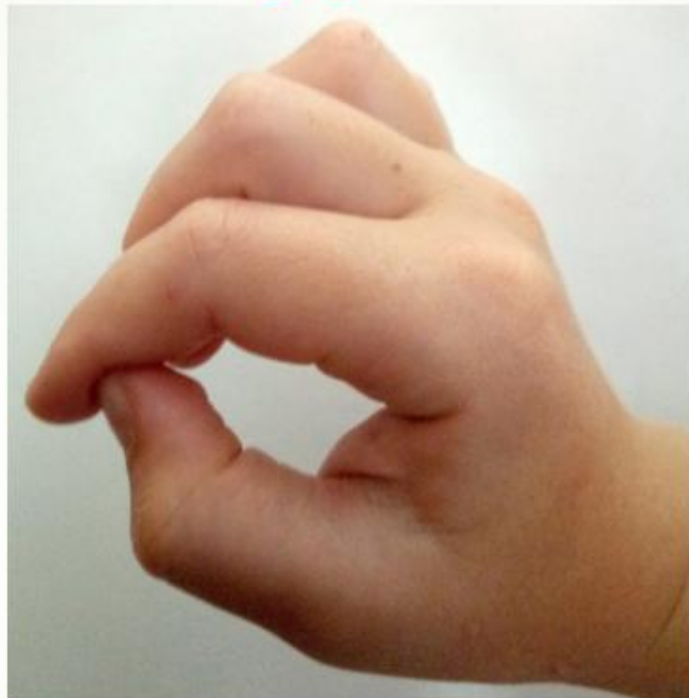
Поочередно соединяем большой палец с указательным, средним и т.д. Через них попеременно «пропускаем» пальчики-колечки другой руки.

Упражнение: «Гусь – курочка – петух»



ГУСЬ

Ладонь согнуть под прямым углом. Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнуть и примкнуть к большому.



КУРОЧКА

Ладонь немного согнуть. Указательный палец упереть в большой. Остальные полусогнутые пальцы примыкают веером к указательному.



ПЕТУХ

Ладонь поднять вертикально. Указательный палец опереть о большой. Остальные пальцы расставлены и подняты вверх. Это «гребешок».

Упражнение: «Сарай – дом с трубой – пароход»



САРАЙ

Пальцы рук соединить под наклоном.
Большие пальцы прижаты к ладоням.



ДОМ С ТРУБОЙ

Пальцы рук соединить под наклоном, большие пальцы соединить.
Указательный палец одной руки выпрямить – «труба».



ПАРОХОД

Обе ладони соединены «ковшиком». Большие пальцы рук подняты вверх – «труба».

Упражнение: «Дом – ежик – замок»



ДОМ

Пальцы рук соединить под углом. Большие пальцы соединить параллельно.



ЕЖИК

Поставить ладони под углом друг к другу, пальцы одной руки расположить между пальцами второй.



ЗАМОК

Ладони прижать друг к другу.
Пальцы переплести.

Упражнение: «Лезгинка»

Физминутка



ЛЕЗГИНКА

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Прямой ладонью правой руки, поставленной горизонтально прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой руки.

Темп по мере усвоения увеличивается. Для усложнения при смене положения рук можно добавить хлопок.

Упражнение повторять 6-8 раз.

Проводить желательно под музыкальное сопровождение.



Упражнение: «Кулак – ладонь – ребро» Физминутка

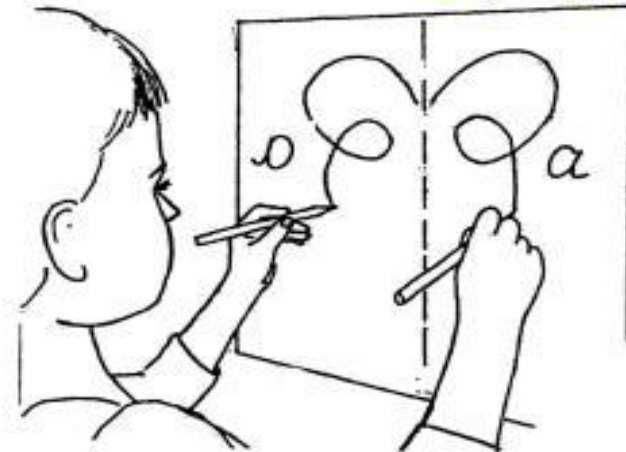


Три положения на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом левой, далее двумя руками одновременно. Упражнение повторять 8-10 раз. Темп постепенно увеличивать.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«СИММЕТРИЧНЫЕ РИСУНКИ»

Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т.д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время «рисования» на свою руку).



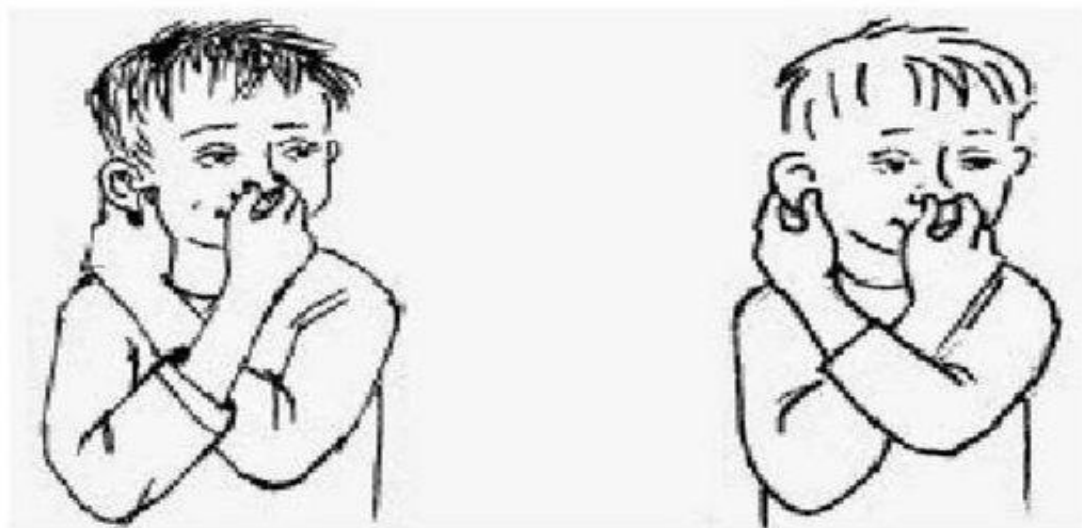
ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, вбок, назад). Потом сделайте тоже самое левой рукой и правой ногой.



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ «УХО – НОС»

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



«КОЛЕНО – ЛОКОТЬ»

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.



“ПЕРЕКРЕСТНОЕ МАРШИРОВАНИЕ”

**Любим мы маршировать,
Руки, ноги поднимать.**

**Нужно шагать, высоко поднимая колени
попеременно касаясь правой и левой
рукой по противоположной ноге.
Сделать 6 пар движений. Затем, шагать,
касаясь рукой одноименного колена.
Сделать 6 пар движений. Закончить
касаниями по противоположной ноге**

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

позволяют расширить поле зрения,
улучшить зрительное восприятие,
укрепить глазные мышцы.



1. Крепко зажмуриться пару секунд.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



2. Быстро моргаем минутку.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

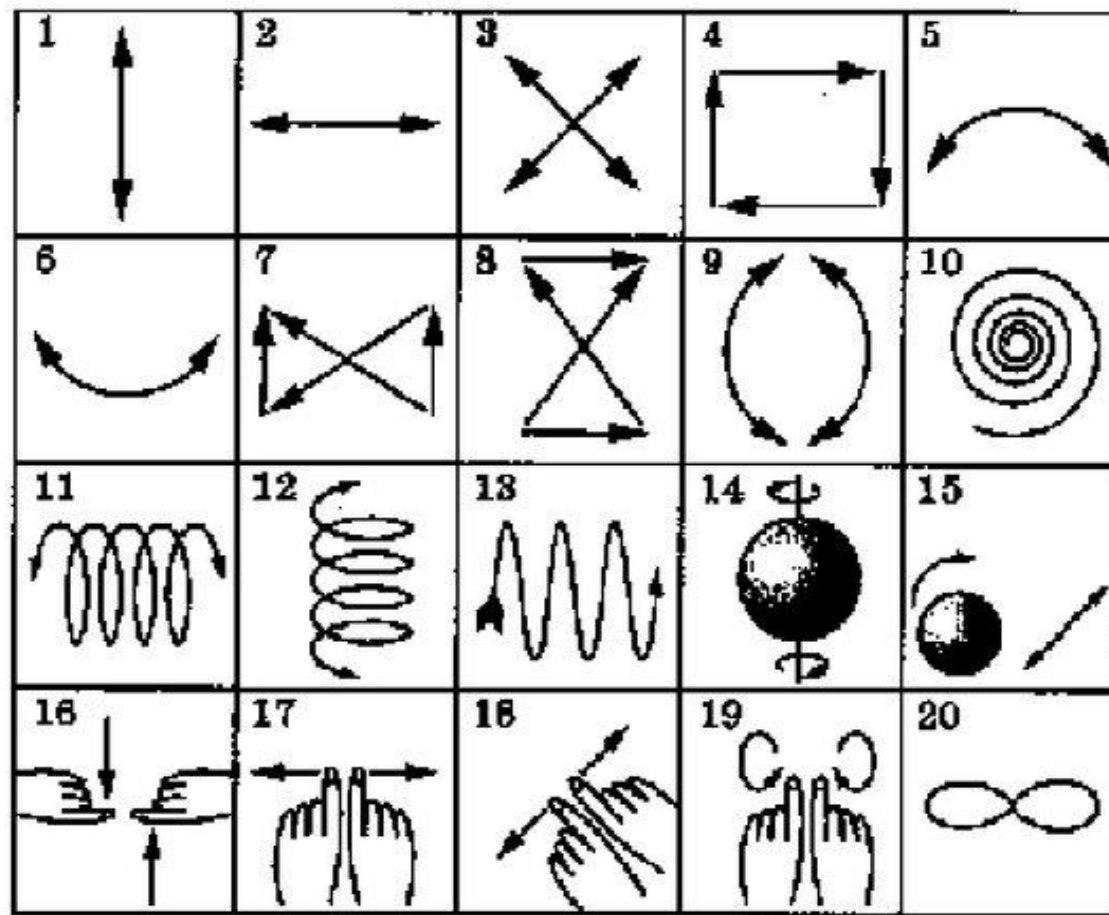


Рис. 1. Упражнения для снятия напряжения с глаз и гармонизации межполушарного взаимодействия.

Таким образом, **кинезиологические упражнения** помогают развивать тело, повышать стрессоустойчивость организма, синхронизировать работу полушарий, улучшать мыслительную деятельность, улучшать память и внимание, развивать творческую деятельность. Ребенок овладевает умениями, которые ранее были недоступны ему.





Будьте
здоровы!