

КИНЕЗИОЛОГИЯ

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



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

РАСТЯЖКИ

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ



УПРАЖНЕНИЯ
НА
РЕЛАКСАЦИЮ

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ

«Гимнастика Мозга»

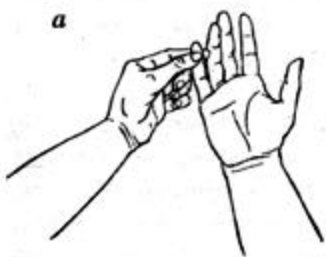
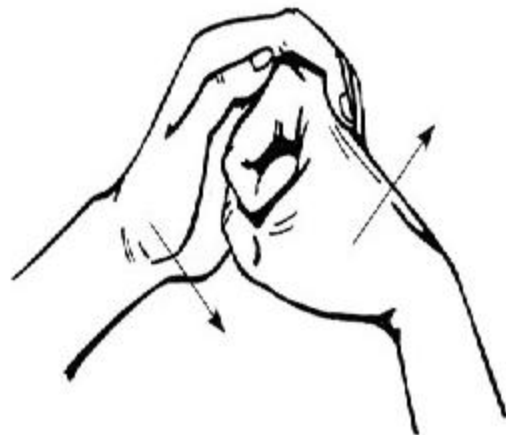
- гимнастика на объединение «головы и тела».

Происходит

- улучшение межполушарных связей, координации, кратковременной и долговременной памяти;
- снятие эмоционального напряжения;
- развитие способностей к обучению, усвоению информации;
- восстановление работоспособности и продуктивности.

РУЧНОЙ МАССАЖ КИСТЕЙ И ПАЛЬЦЕВ РУК

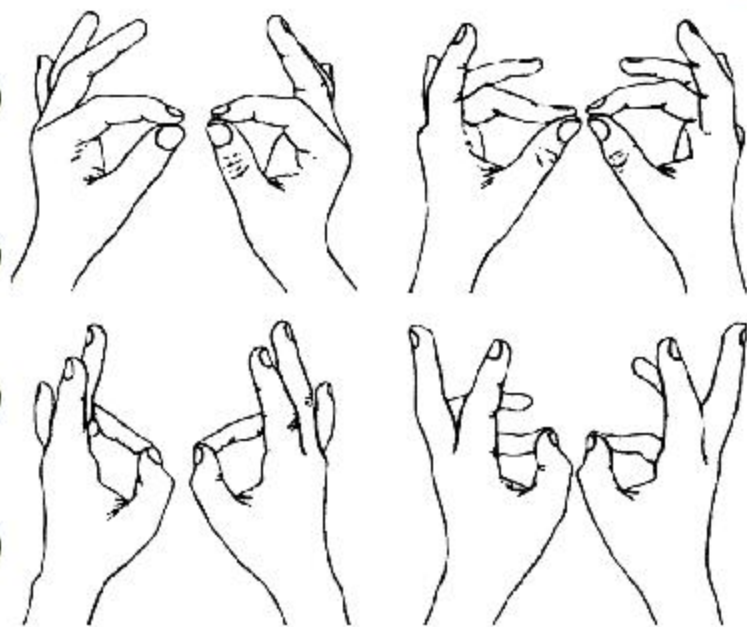
Массируйте пальцы рук



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

КОЛЕЧКО

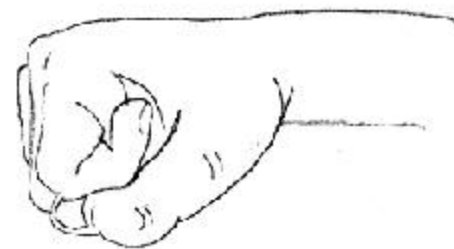
Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. *Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.*



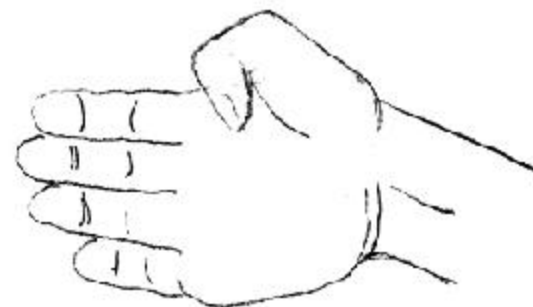
КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«КУЛАК – РЕБРО – ЛАДОНЬ»

Три положения на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз.



Ладонь, сжатая в кулак



Ладонь ребром

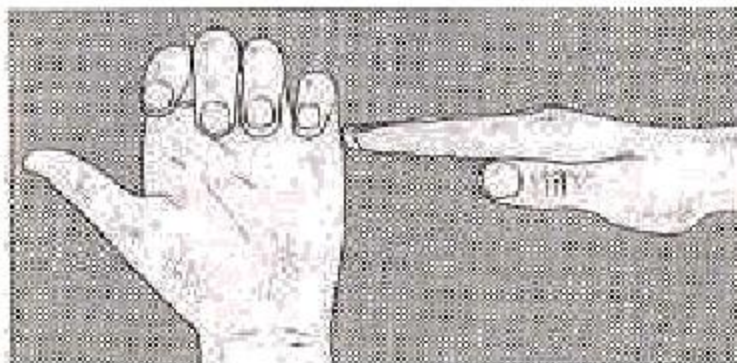


Распрямленная ладонь

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

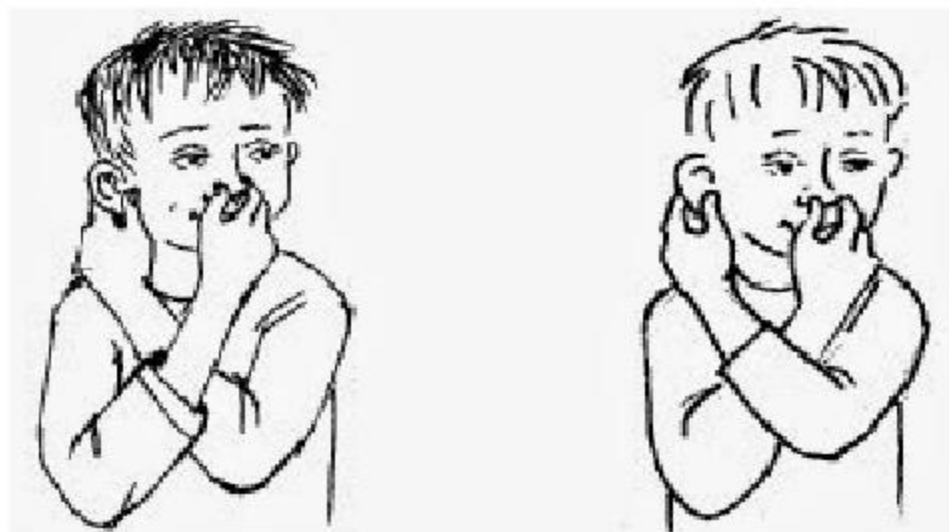
«ЛЕЗГИНКА»

Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.



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».



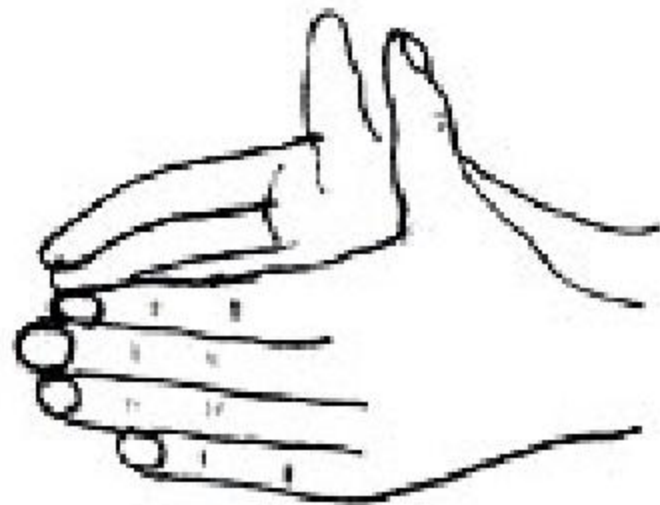
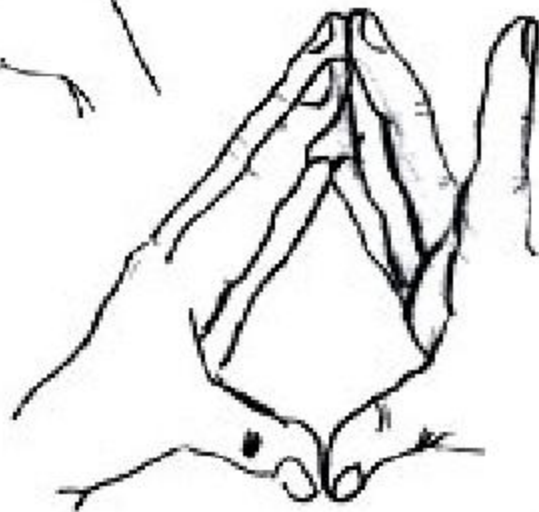
КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ЛЯГУШКИ (снятие мышечного напряжения кистей рук, улучшение внимания).

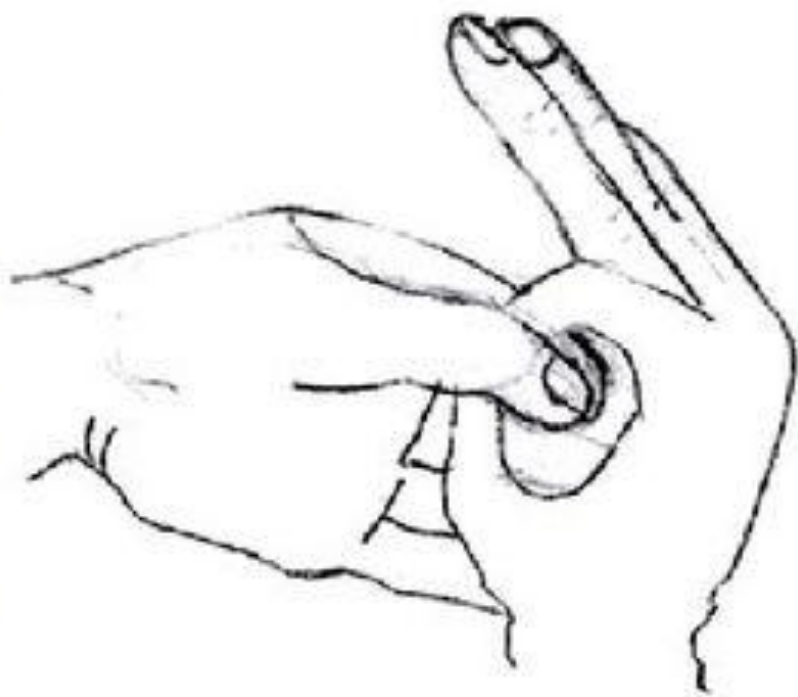
Положить руки на стол (колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.



УПРАЖНЕНИЕ «САРАЙ- ДОМ С ТРУБОЙ-ПАРОХОД»



УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЙЧИК-КОЛЕЧКО-ЦЕПОЧКА»



Цепочка.

Поочередно соединяем большой палец с указательным, со средним и т.д. и через них попеременно "пропускаем" "колечки" из пальчиков другой руки.

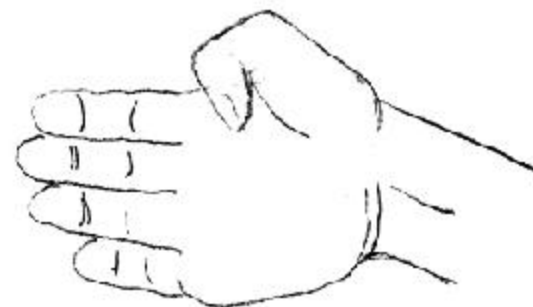
КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«КУЛАК – РЕБРО – ЛАДОНЬ»

Три положения на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз.



Ладонь, сжатая в кулак



Ладонь ребром



Распрямленная ладонь

Упражнение «Дом-ёжик-замок»

Ёжик.

Поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

улучшают ритмику организма,
развивают самоконтроль и
произвольность.

Упражнения:

«Свеча»

«ДЫШИМ НОСОМ»

«Нырятьщик»



ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

‘ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ВОСЬМЕРКА’

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

‘ГЛАЗ – ПУТЕШЕСТВЕННИК’

Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный учителем.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

«ЦВЕТОЧЕК»

Потянуться вверх, подняв руки и напрягая мышцы всего тела, изображая, как «цветочек растет и тянется к солнышку». Затем последовательно уронить кисти, изображая, что «солнышко спряталось, и головка цветка поникла», расслабить предплечья, согнув руки в локтях - «стебелек сломался», и, сбросив напряжение с мышц спины, шеи и верхнего плечевого пояса, пассивно наклониться вперед, подогнув колени - «цветочек завял».

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

**способствуют расслаблению, снятию
напряжения.**

«ПОГРЕЕМ РУКИ»

**Эстафетная палочка в руках.
Соединить ладони и катать палку. Это
упражнение оказывает положительное
воздействие на внутренние органы.**

РАСТЯЖКИ

НОРМАЛИЗУЮТ ГИПЕРТОНУС
(неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение)

ГИПОТОНУС

(неконтролируемая мышечная вялость)