

**Стендовый доклад**  
**на тему:**  
**«Кинезиология -**  
**здоровьесберегающая**  
**технология»**



Подготовили:  
Хисамудинова Л.Р.,  
воспитатель высшей  
категории  
Трегулова Л.Е.,  
воспитатель высшей  
категории  
МБДОУ № 1 «Ласточка»  
г. Зеленодольск, РТ

*Пусть  
день  
начнётся  
с доброты!*



# «Кинезиология - здоровьесберегающая технология»



"Мозг, хорошо устроенный, стоит больше,  
чем мозг, хорошо наполненный."

*Мишель де Монтень*

**Кинезиология** – наука о развитии головного мозга через движение, наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Кинезиология существует уже 2000 лет, используется во всём мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ. Своей молодостью и красотой Клеопатра также была обязана кинезиологии.

Смотри  
на мир  
счастливыми  
глазами!



## Кинезиологические упражнения:

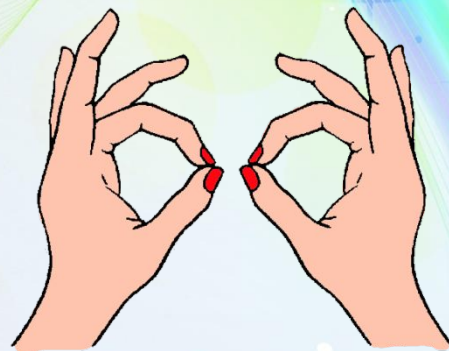


### «Колечко»

*Инструкция:* последовательно соединять большой палец сначала с указательным, потом со всеми остальными – это будет прямой порядок.

Задание сначала нужно сделать пальцами одной руки, затем другой.

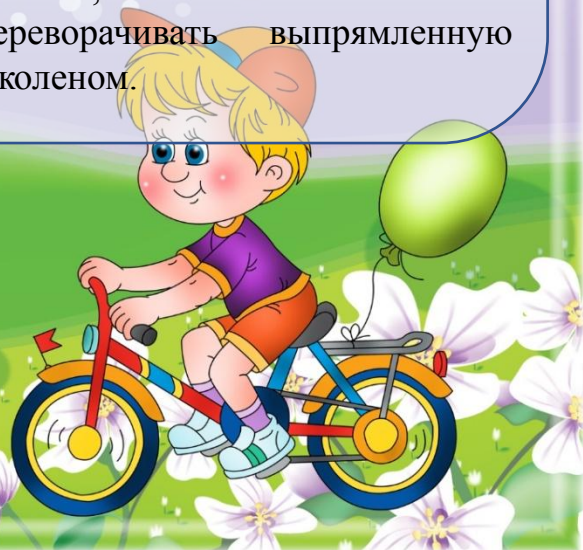
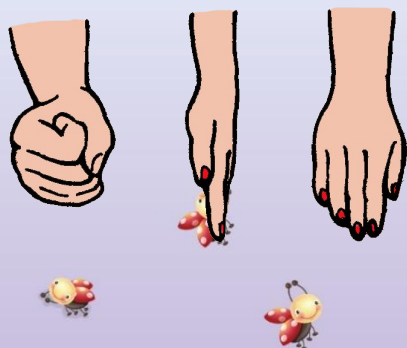
Усвоив алгоритм, движения выполняют синхронно обеими руками.

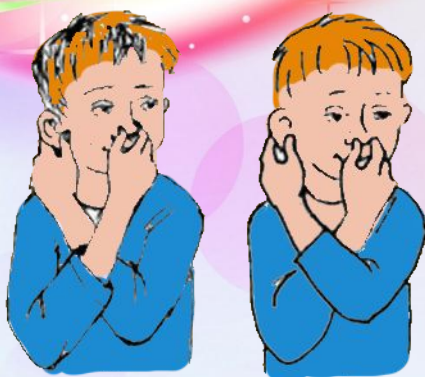


### «Кулак – ребро – ладонь»

*Инструкция:* выполнять движения нужно на поверхности колен. Движения должны быть четкими, с четкой последовательностью. Во втором и третьем положении следите, чтобы пальцы были выпрямлены. Сначала правая (затем левая, после обеими руками):

- сжимать кисть руки: в кулак,
- выпрямлять ладонь и ставить ребром на колено,
- переворачивать выпрямленную ладонь над коленом.





### «Ухо – нос»

*Инструкция:* левой рукой взять за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

*Речевое сопровождение:*

Села на нос мне, на правое ухо –  
Лезет назойливо черная муха.  
Снова на нос, но на левое ухо-  
Кыш, улетай от меня, Цокотуха!

### «Крючки»

Руки сжаты в кулаки, мизинцы сцеплены друг с другом. Попеременно и попарно сцеплять пальцы на руках.

*Речевое сопровождение:*

Давайте, люди.

Дружить друг с другом,

Как птицы с небом,

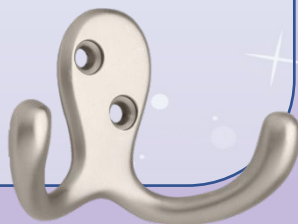
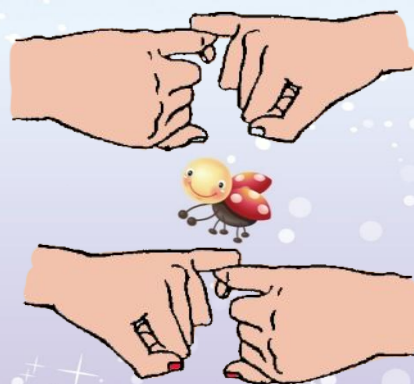
Как ветер с лугом,

Как парус с морем,

Трава с дождями,

Как дружит солнце,

Со всеми нами.



### «Домик»

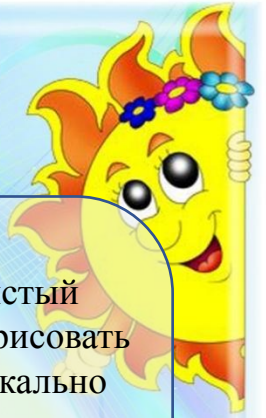
*Инструкция:* руки направлены вверх. Большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням. Основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются. Мизинец правой руки встает вертикально — «труба».



### “Лезгинка”

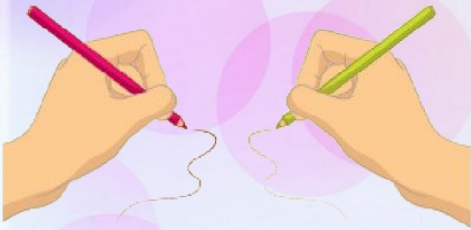
*Инструкция:* Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течение 6-8 раз





### “Зеркальное рисование”.

*Инструкция:* Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально симметричные рисунки (гриб под елью, квадраты, треугольники, горизонтальные линии), буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.



### “Змейка”.

*Инструкция:* Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и чётко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы рук.





### “Горизонтальная восьмерка”.

*Инструкция:* 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.

Кинезиологические упражнения вызывают у детей положительные эмоции. С каким удовольствием и азартом дети рассказывают о том, что дома их выполняли всей семьёй, устроив соревнования, в которых победителем становился, конечно же, сам ребёнок, имеющий уже достаточно большой опыт в их выполнении. Кинезиологические упражнения вызывают у детей положительные эмоции. С каким удовольствием и азартом дети рассказывают о том, что дома их выполняли всей семьёй, устроив соревнования, в которых победителем становился, конечно же, сам ребёнок, имеющий уже достаточно большой опыт в их выполнении. Желаю вам и вашим детям быть здоровыми и надеюсь, что эти упражнения вам в этом помогут!!!

Пусть  
день  
начнётся  
с доброты!

