

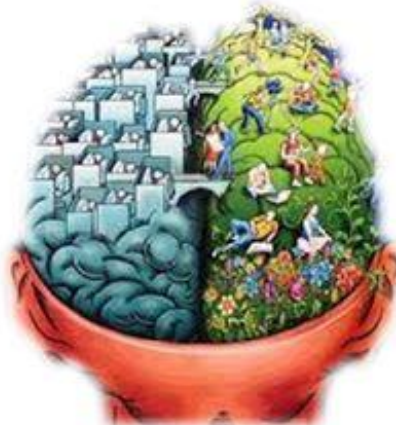
КИНЕЗИОЛОГИЯ

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



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие.



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АСИММЕТРИЯ МОЗГА

Левое полушарие

Обработывает информацию по очереди, решает проблемы поэтапно



Лидерские качества



Коммуникабельность



Планирование
аккуратность



Решение
тактических
задач



Умение работать
с информацией

Правое полушарие

Обработывает информацию одновременно, решает проблему целиком



Нестандартные
решения



Быстрая реакция



Творческий подход

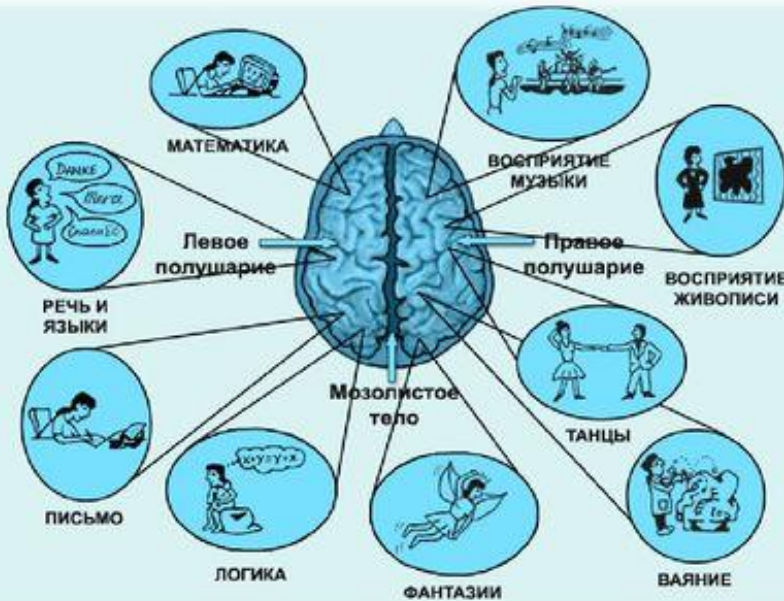


Неожиданные
идеи



Широта
восприятия

СОДРУЖЕСТВО ПОЛУШАРИЙ



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

РАЗВИВАЮТ
МОЗОЛИСТОЕ
ТЕЛО

ПОВЫШАЮТ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

ОБЛЕГЧАЮТ
ПРОЦЕСС
ЧТЕНИЯ И
ПИСЬМА

СИНХРОНИЗИРУЮТ
РАБОТУ
ПОЛУШАРИЙ

СПОСОБСТВУЮТ
УЛУЧШЕНИЮ
ВНИМАНИЯ
И ПАМЯТИ

УЛУЧШАЮТ
МЫСЛИТЕЛЬНУЮ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



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

«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

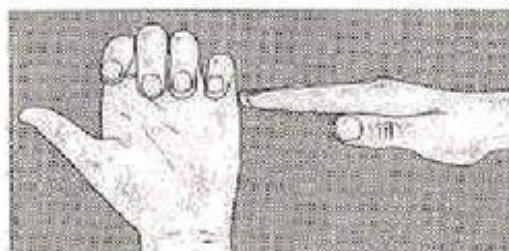


Распрямленная ладонь

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.



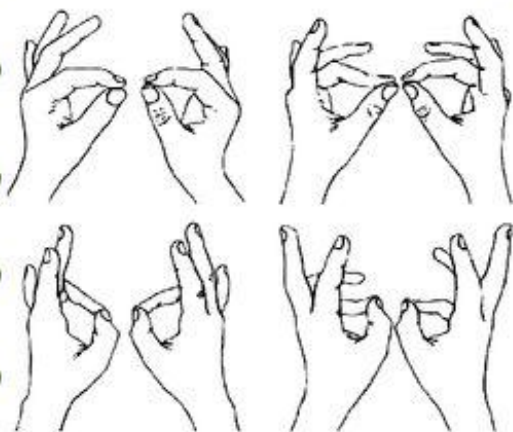
КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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.*



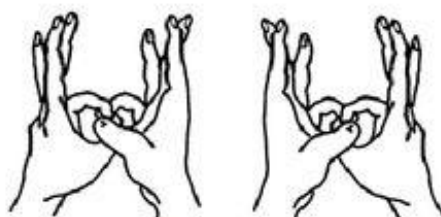
КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

" ЦЕПОЧКА "

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

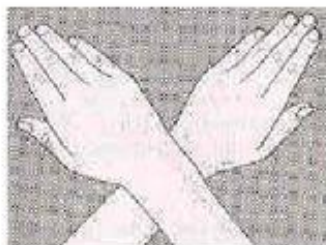
Круглые колечки-звенья для цепочки

Маме мы подарим: радоваться станет!



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ «ЗМЕЙКА»

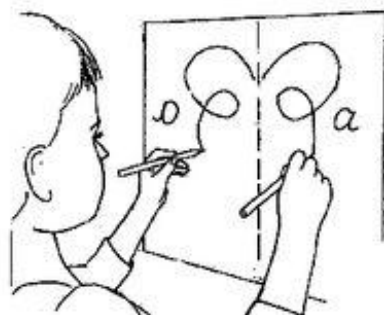
Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы рук.



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).



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 «Фонарик»



Фонарик зажегся.
Пальцы выпрямить.



Фонарик погас



Пальцы одной руки сжаты

Фонарик зажегся



Пальцы другой руки выпрямлены