

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ВИД ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

*ПОДГОТОВИЛА: РАННЯЯ Н.В,
МБДОУ ДС КВ 14 ст. СЕВЕРСКАЯ*





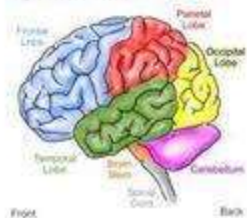
«Движение может заменить лекарство - но ни одно лекарство не заменит движения»

Ж. Тассо

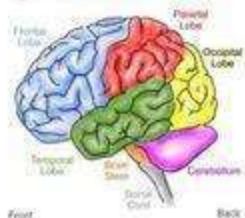
К И Н Е З И О Л О Г И Я

Кине**з**и**о**ло**г**и**я** – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения – **гимнастику мозга**

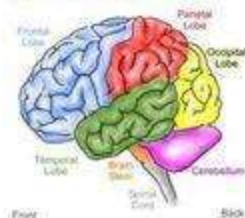
Regions of the Human Brain



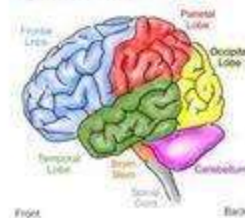
Regions of the human brain



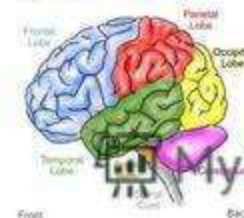
Regions of the Human Brain



Regions of the Human Brain



Regions of the Human Brain



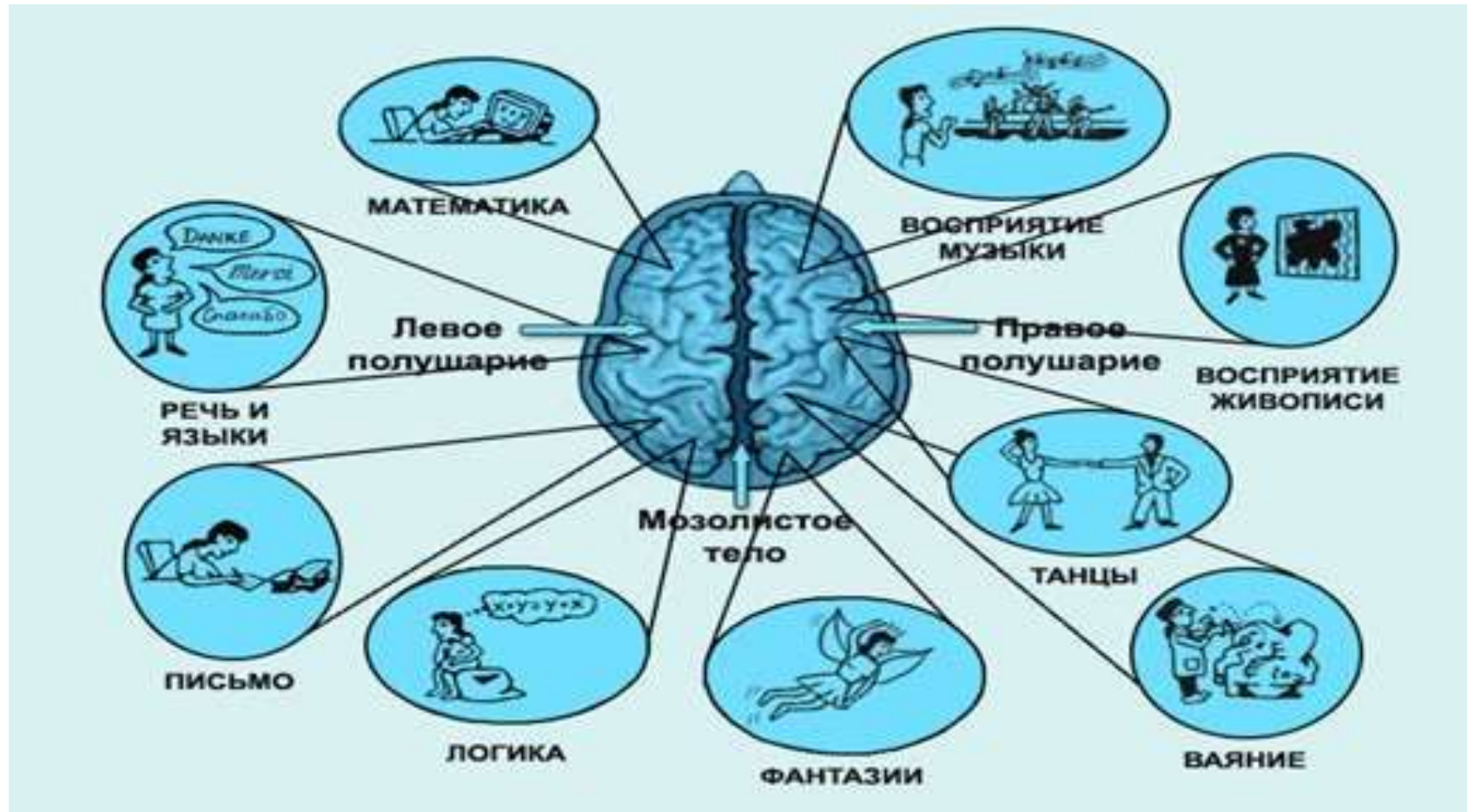
*Одним из результативных методов является **КИНЕЗИОЛОГИЯ**. Наука о развитии головного мозга через движение.*

*Существуют различные виды **КИНЕЗИОЛОГИИ**:*

- Прикладная*
- Психотерапевтическая*
- Образовательная*
- Целебное прикосновение*
- Клиническая и т.д*



Мозг человека представляет собой «содружество» функционально асимметричных полушарий – левого и правого, каждое из которых – не зеркальное отображение другого, а необходимое дополнение



Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогами задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья малышей в условиях дошкольного образовательного учреждения



***Применение метода
кинезиологии позволяет:***

- улучшить речь***
- улучшить внимание***
- развить моторику***
- снизить утомляемость***
- повысить познавательные способности***
- повысить интеллектуальные способности***



Упражнения для начинающих Колечки

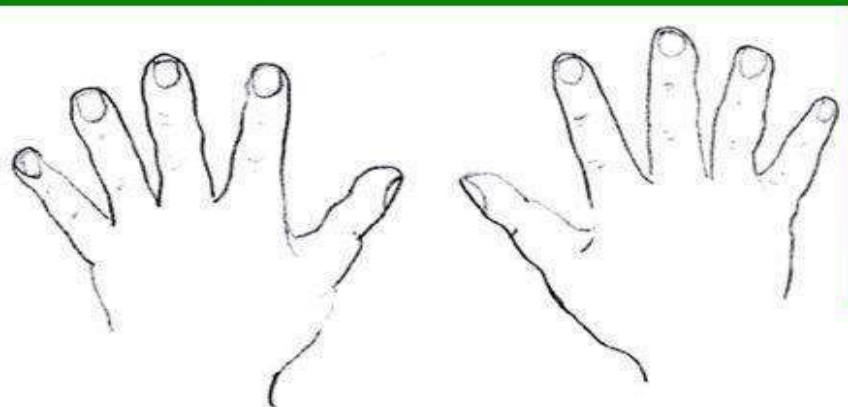
*Поочередно и как можно
быстрее ребенок
перебирает пальцы рук,
соединяя в кольцо*



*с большим пальцем
последовательно
указательный, средний и
т.д в прямом и в
обратном порядке*

*Руки вытянуты перед собой. Одна ладонь зажата в кулак, вторая-пальцы расставлены в стороны.
Ритмичная смена позиций (зажигается и погас)*

Упражнение «Фонарик»



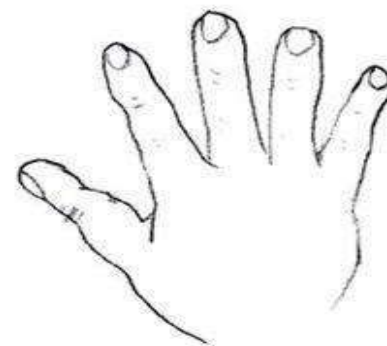
Фонарики зажглись
Пальцы выпрямить

Фонарик погас

Фонарик зажегся



Пальцы одной руки сжаты



MyShared
Пальцы другой руки выпрямлены

Лезгинка

Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак разверните пальцами к себе.



Правой рукой прямой ладонью коснитесь мизинца левой.

Одновременно меняйте положение рук

Кулак-ребро-ладонь
поочередная смена позиций на
плоскости стола: ладонь, сжатая
в кулак, ладонь ребром на
плоскости стола, распрямленная
ладонь на плоскости стола



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»



Похлопали-погладили

Одна ладонь ложиться на живот, вторая-на голову. Необходимо одновременно гладить живот и похлопывать по голове.





Перекрестные шаги

- ❖ Активизирует зону обоих полушарий, образуется большое количество нервных путей (комиссур), обеспечивает уровень мышления.

Исходное положение: стоя.

Поднять и согнуть левую ногу в колене, ладонью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой.



Дерево

Исходное положение-сидя на корточках. Спрячь голову в колени, обхвати их руками. Представьте, что вы – семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер-вы раскачиваетесь, как дерево.



*Спасибо за
внимание*

