

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА



Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.

Известно, что старение организма начинается со старения мозга. Поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу.

Правополушарные люди
за лесом
не видят отдельных деревьев,
а левополушарные —
за отдельными деревьями
не видят леса.

Б. Белый

ЦЕЛЬ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ:

- Развитие межполушарного взаимодействия и межполушарных связей;
- Синхронизация работы полушарий;
- Развитие мелкой моторики;
- Развитие памяти, внимания, речи;
- Развитие мышления;
- Упражнения способствуют стрессоустойчивости организма;
- Упражнения несут в себе возможность радостного творческого учения, позитивного личностного роста.

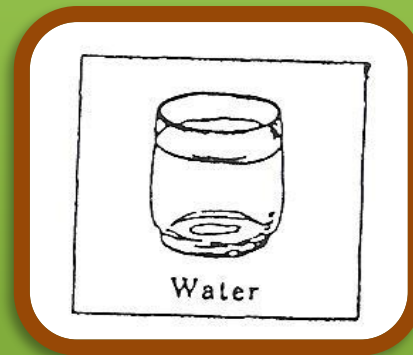
Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст **до 10 лет**, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.

Развитие межполушарного взаимодействия является основой интеллектуального развития ребенка.

В последнее время отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации. Для преодоления имеющихся у них нарушений, укрепления психического здоровья необходимо тесное взаимодействие всех участников педагогического процесса. Одним из составляющих элементов такой работы являются **кинезиологические упражнения.**

«Ритмирование»

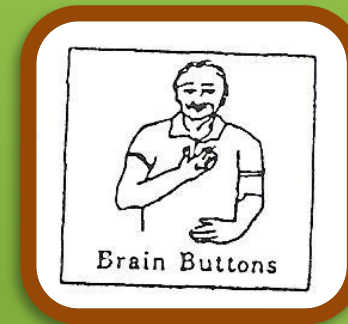
Эта последовательность упражнений предназначена для эффективной подготовки к восприятию новой информации. Перед началом «Ритмирования» нужно выпить воды. Вода служит средством сообщения между мозгом и телом, повышающим энергетический уровень и улучшающим мыслительные способности. Затем можно приступить к выполнению трёх упражнений – «Кнопки мозга», «Перекрёстные шаги» и «Крюки».



«Кнопки мозга»

Выполнение упражнения способствует обогащению мозга кислородом.

1. Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу и немного скосолапив, колени расслаблены.
2. Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируют углубления между первыми и вторыми ребрами под ключицами слева и справа от грудины.
3. Продолжайте выполнять упражнение по собственным ощущениям, дышите в обычном темпе.
4. Поменяйте руки и повторите упражнение.



«Перекрестные шаги»

Благодаря этим упражнениям одновременно активизируются обширные зоны обоих полушарий мозга. Мозг переключается в интегрированный режим работы, что помогает активизироваться для выполнения любой деятельности, быстрее в нее включиться. Можно выполнять сидя или стоя.

1. Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его.
2. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснитесь его. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (*примерно 4 – 8 раз*), дышите в обычном темпе.

«Крюки»

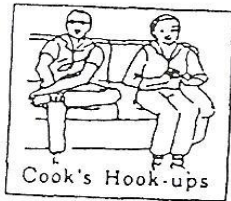
Упражнение направлено на сознательную и сбалансированную активизацию моторных и сенсорных центров каждого полушария. Также оно способствует наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее, способствует снижению выброса адреналина, что помогает успокоиться и сознательно переключить внимание.

1. Скрестите лодыжки.

2. Скрестите руки. Для этого вытяните руки вперед тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Перенесите одну руку через другую и соедините в замок ладонями внутрь. Опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.


Прижмите язык к твердому небу за верхними зубами и глубоко дышите.

Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям.




Межполушарная асимметрия

Правое полушарие



**ИНТУИТИВНО
живет прошлым,
правдиво,
мрачно,
пессимистично,
не способно
образовывать
новые конструкции,
способно любить.**

Левое полушарие



**ЛОГИЧНО
живет будущим,
способно ко лжи,
обладает чувством
юмора,
образует новые
конструкции,
способно мстить
и ненавидеть.**

Упражнение для развития памяти

Одновременно двумя руками «промахать» в воздухе в зеркальном отражении (*записывать на листе бумаги*) информацию, которую необходимо запомнить (буквы, таблица умножения, формулы, иностранные слова и т.д.).

Упражнения для развития внимания

Раскрывают пальцы левой руки, слегка нажимают точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки.

(Повторяют это 5 раз)

При нажатии делают выдох, а при ослаблении усилия — вдох.

Упражнение делают спокойно, не торопясь. Потом делают то же самое для правой руки.

**Спасибо
за внимание!**