

# Анимированная гимнастика для тела ума



здоровь



**Цель:**

**Энергизация организма**

**на основе**

**наглядно-образного**

**мышления.**

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

**«Кинезиология»** (греч. слово),

**«кинезис»** - движение;

**«логос»** - наука.

**Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения.**

**При этом, чем более интенсивна нагрузка, тем значительнее эти изменения.**

**Данные упражнения позволяют выявить скрытые способности ребенка и расширить границы возможностей его мозга. Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и**

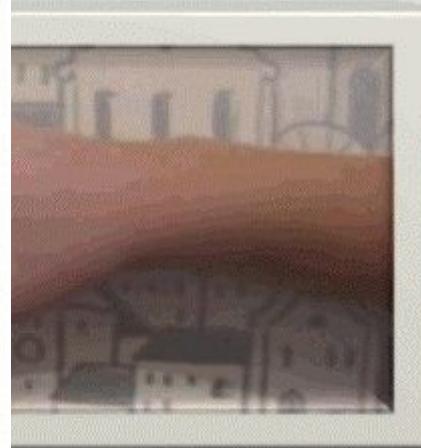
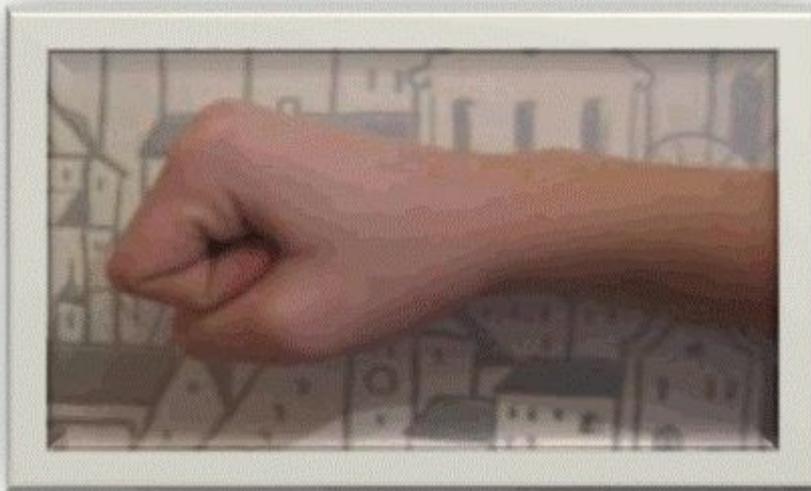
**накапливающий эффект.**

# Условия:

Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять 5-20 минут в день.

- Занятия проводятся утром.
- Занятия проводятся ежедневно.
- Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.
- От детей требуется точное выполнение движений и приемов.
- Упражнения проводятся стоя или сидя за столом.

# Упражнение: «Кулак-ребро-ладонь»



Ван

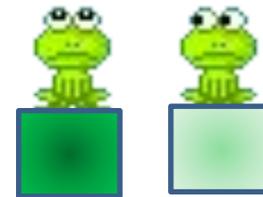
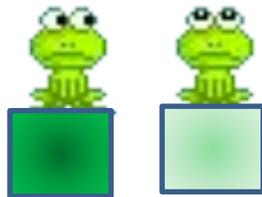
Я

IBK



# Упражнение «Весёлые лягушата»

1. Отстукивать ритм по столу. Мизинец правой руки – мизинец левой, безымянные, средние, указательные.....
2. Отстукивать ритм по столу. Правая рука ладонь- средний палец; ладонь- указательный- безымянный; ладонь- большей- мизинец.
3. Подмигивать глазами – соответственно анимации
4. Поиграть плечами соответственно анимации
5. Одна нога на носок – второй ногой постучать пяткой
6. Одна нога притопнуть пяткой, другая – два притопа носком.



# Упражнение «Весёлые лягушата»

# Упражнение: «Зайчик-колечко-цепочка»



Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.



Указательный и большой пальцы соединяются. Средний, безымянный, мизинец вытянуты вперед.



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

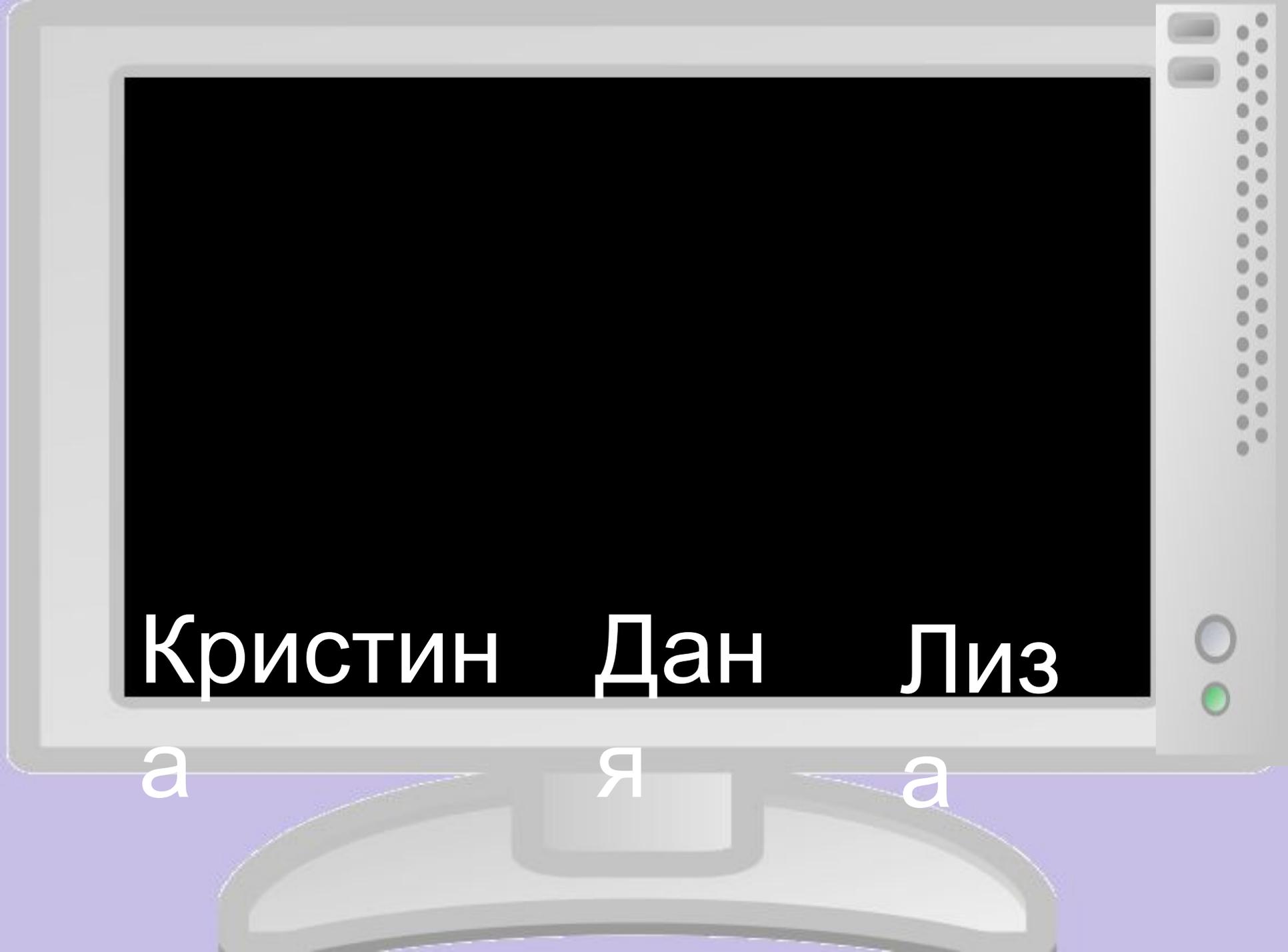


**В комплекс так же  
включены  
глазодвигательные  
упражнения, позволяющие  
расширить поле зрения,  
улучшить восприятие,  
и являющиеся  
профилактикой глазных  
заболеваний.**

# Глазодвигательное упражнение



**Кинезиологические  
упражнения позволяют  
создать новые  
нейронные сети и  
улучшить  
межполушарное  
взаимодействие,  
которое является  
основой развития**



Кристин Дан Лиз

а

я

а

**Дыхательные  
упражнения  
улучшают ритмику  
организма,  
развивают  
самоконтроль  
и произвольность.**

# Дыхательное упражнение

дуем в  
трубочку



не дуем в  
трубочку

**Самомассаж  
стимулирует  
тактильные  
ощущения, и  
способствует  
расслаблению  
мышц и их  
укреплению**

# Самомасса

## Ж



**Упражнения  
на релаксацию  
организма  
способствуют  
расслаблению,  
снятию напряжения.**

# Релаксац ија

