

***Кинезиологические упражнения  
как средство помощи детям  
с проблемами в развитии***



**Мозг, хорошо устроенный, стоит больше,  
чем мозг, хорошо наполненный  
(Мишель де Монтен)**

# КИНЕЗИОЛОГИЯ - НАУКА О РАЗВИТИИ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕРЕЗ ОПРЕДЕЛЁННЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

«Кинезиология» (греч. слово),  
«*кинезис*» - движение;  
«*логос*» - наука.



## ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ КИНЕЗИОЛОГИИ -

- развитие межполушарного воздействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

*Кинезиологические* методы влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики.

В частности, применение данного метода позволяет улучшить:

- память,
- внимание,
- речь,
- пространственные представления,
- мелкую и крупную моторику,
- снизить утомляемость,
- повысить способность к произвольному контролю.

### **При этом:**

Коррекционно- развивающая работа направлена от движения к мышлению, а не наоборот.



## **«ГИМНАСТИКА МОЗГА - КЛЮЧ К РАЗВИТИЮ СПОСОБНОСТЕЙ РЕБЁНКА»**

Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий левого и правого.

Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением.

Для того, чтобы творчески осмыслить любую проблему, необходимы оба полушария



**Правое  
полушарие**

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



**Левое  
полушарие**

***Б. Белый***

## **ВИДЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

- \* **Растяжки** нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).
- \* **Дыхательные упражнения** улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
- \* **Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
- \* **Телесные движения.** При этом развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.
- \* **Упражнения для релаксации** способствуют расслаблению, снятию напряжения.



## Важное условие – систематичность занятий

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определённые условия:

- Занятия проводятся утром по 10-15 минут.
- Занятия проводятся ежедневно, без пропусков.
- Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.
- От детей требуется точное выполнение движений и приёмов.
- Упражнения проводятся стоя и сидя за столом.



# ТЕЛЕСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

## «Перекрестное марширование»

Нужно шагать, высоко поднимая колени, попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать, касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.



## «Мельница»

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.





## «Паровозик»

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.



## «Ухо-нос»

Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпускаем ухо и нос, хлопаем в ладоши и меняем положение рук на противоположное.



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

*«Рука является вышедшим наружу головным мозгом». И.Кант*

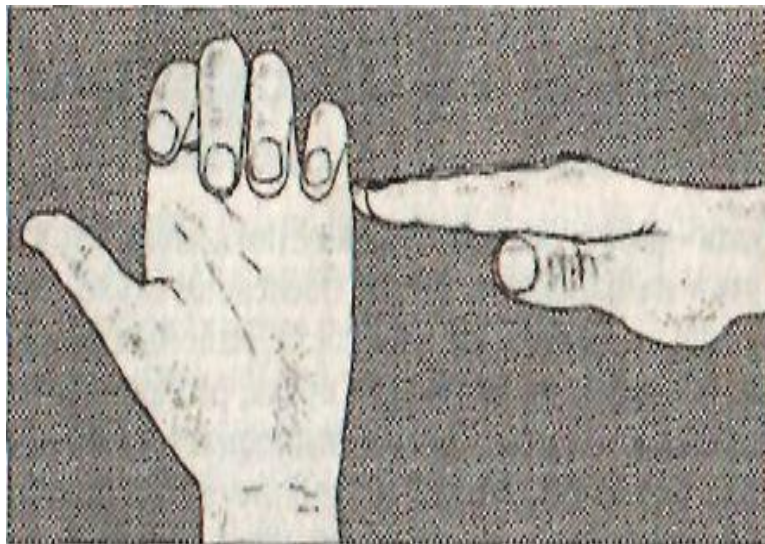
## Кулак—ребро—ладонь

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе.



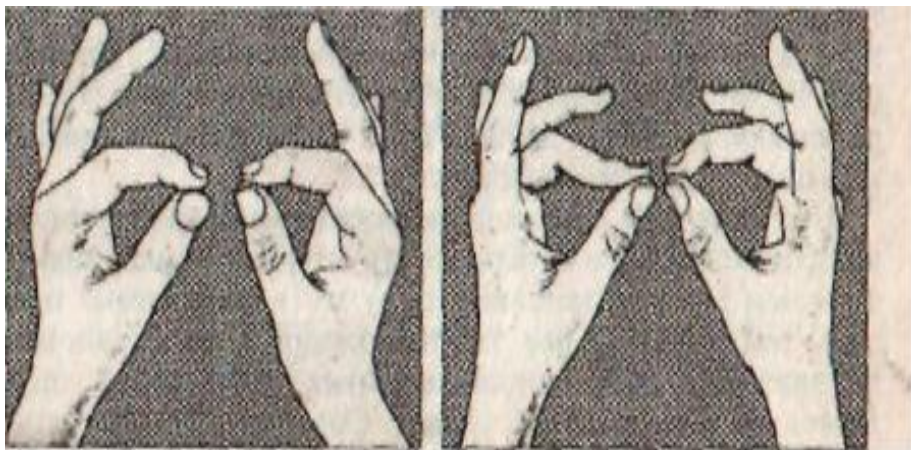
## «Лезгинка»

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 этого одновременно сменить положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений.



## «Колечко»

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



## **Вывод:**

### **КИНЕЗИОЛОГИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИЕЙ**

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.

***Так что пробуйте, экспериментируйте.  
Это не только полезно, но и весело!***

