

**Кинезиологические упражнения как часть  
здоровьесберегающей технологии**

*Выполнила: учитель-дефектолог  
БМА ДОУ ДС №19  
Мусяева В.С.*

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

**Кинезиологические  
упражнения** - это комплекс  
упражнений, позволяющий  
активизировать  
межполушарное  
взаимодействие, различные  
отделы больших полушарий.  
Развивают мышление ребенка  
через движение.



## **КИНЕЗИОЛОГИЯ ОТНОСИТСЯ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ**

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.



# **«КИНЕЗИОЛОГИЯ (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

Левое  
полушарие



## **ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ**

- отвечает за логически-аналитическое мышление;
- анализирует факты;
- обрабатывает информацию последовательно по этапам;
- обеспечивает процессы индуктивного мышления(в начале осуществляется процесс анализа, а затем синтеза).

## **ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЕ**

- отвечает за образное мышление и пространственную ориентацию;
- отвечает за интуицию и интуитивную оценку;
- может одновременно обрабатывать много разнообразной информации, способно рассматривать проблему в целом, не применяя анализа.

## ***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.
  - При выполнении **телесных движений** развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.
- Упражнения на развитие мелкой моторики.**

# Адаптированный комплекс кинезиологических упражнений

## . Растяжки.

«Тряпичная кукла и солдат» - Итак, предложите ребенку представить, что он солдат. Вспомните вместе с ним, как нужно стоять на плацу, – вытянувшись в струнку и замерев. Пусть игрок изобразит такого военного, как только вы скажете слово «солдат». После того как ребенок постоит в такой напряженной позе, произнесите другую команду – «тряпичная кукла». Выполняя ее, мальчик или девочка должны максимально расслабиться, слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите им представить, что все их тело мягкое, податливое. Затем игрок снова должен стать солдатом и т.д

«Сорви яблоки» - Представь, что перед тобой растет большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотри на меня, я покажу, каким образом ты можешь их срывать. Видишь, вверху справа висит большое яблоко. Потянись правой рукой как можно выше, поднимись на цыпочки и сделай резкий вдох. Теперь срывай яблоко. Нагнись и положи его на траву. Теперь медленно выдохни. То же делаем другой рукой.



## • 2. Дыхательные упражнения.

- « Летящие бабочки»- сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом отправить бабочек в полет.
- « Шторм» – сделайте глубокий вдох и подуйте через трубочку в стакан с водой.
- « Свеча» – и.п. – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть ее.
- « Сдуй листочки со стола», «Футбол», «Мыльные пузыри» и т.д.

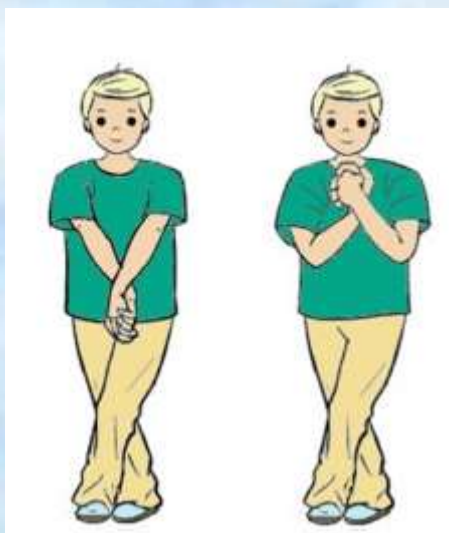


### 3. Телесные упражнения.

#### Упражнение «Волшебные кнопки»



- способствует обогащению мозга кислородом;
- улучшает восприятие информации;
- выполняется перед чтением или деятельностью, требующей зрительного напряжения;
- способствует продуктивной работе.



#### Упражнение «Крюки»

- Углубляет позитивное отношение;
- Поднимает настроение;
- Позволяет следовать поставленной цели.

## 4. Глазодвигательные.

« Горизонтальные восьмерки», «Глаз – путешественник»

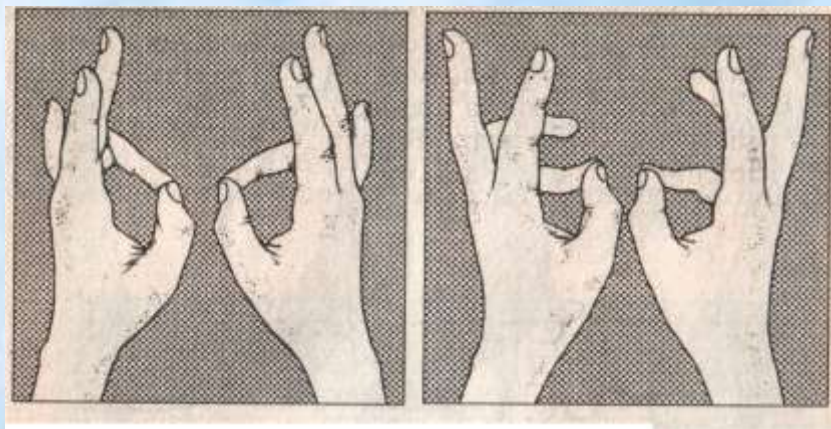


- ✓ развивает внимание;
- ✓ умение быстрее решать математические задачи;
- ✓ запоминать иностранные слова, читать;
- ✓ грамотнее писать.

## 5. Упражнения для развития мелкой моторики.

### «Колечко»

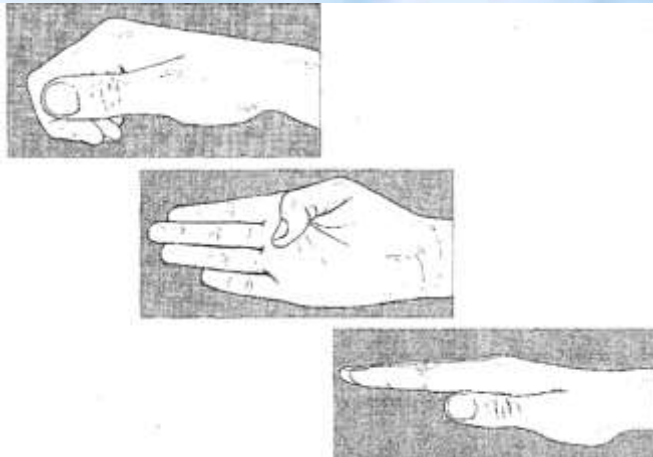
Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале выполняется каждой рукой отдельно, затем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



- ✓ Помогает развивать функцию самоконтроля;
- ✓ Улучшает концентрацию внимания;
- ✓ Развивает межполушарные связи.

## «Кулак-ребро-ладонь»

Ребенку показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — обеими руками вместе.



- ✓ Улучшает мыслительную деятельность.
- ✓ Синхронизирует работу полушарий.
- ✓ Способствует запоминанию.
- ✓ Повышает устойчивость внимания.
- ✓ Активизирует процессы чтения и письма

### **Блок 1**

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия – улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания.

### **Блок 2**

Упражнения для развития творческого (наглядно – образного) мышления – правое полушарие.

### **Блок 3**

Упражнения для развития абстрактно – логического мышления (левое полушарие). В результате упражнений улучшается память, повышаются интеллектуальные возможности, развиваются математические способности, активизируется работа мозга.

### **Блок 4**

Упражнения для профилактики нарушений зрения и активизации работы мышц глаз.

### **Блок 5**

Упражнения на дыхание.

## **Перспективный план проведения кинезиологических упражнений**

Цели: развитие межполушарного взаимодействия; повышение устойчивости внимания, развитие тактильного и пространственного восприятия, мелкой моторики

Месяцы		<b>Упражнения, развивающие межполушарное взаимодействие (мозолистое тело)</b>
Октябрь	<b>Массаж ушных раковин</b>  <b>«Колечко»</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.</li><li>• Поочередно и как можно быстрее перебирайте 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.</li></ul>
Ноябрь	<b>«Кулак-ребро- ладонь»</b>  <b>«Кубик –мяч»</b>	* Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: кулак (ладонью вниз), ладонь ребром на плоскости песочного стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении можно помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



Отработка указательного жеста.



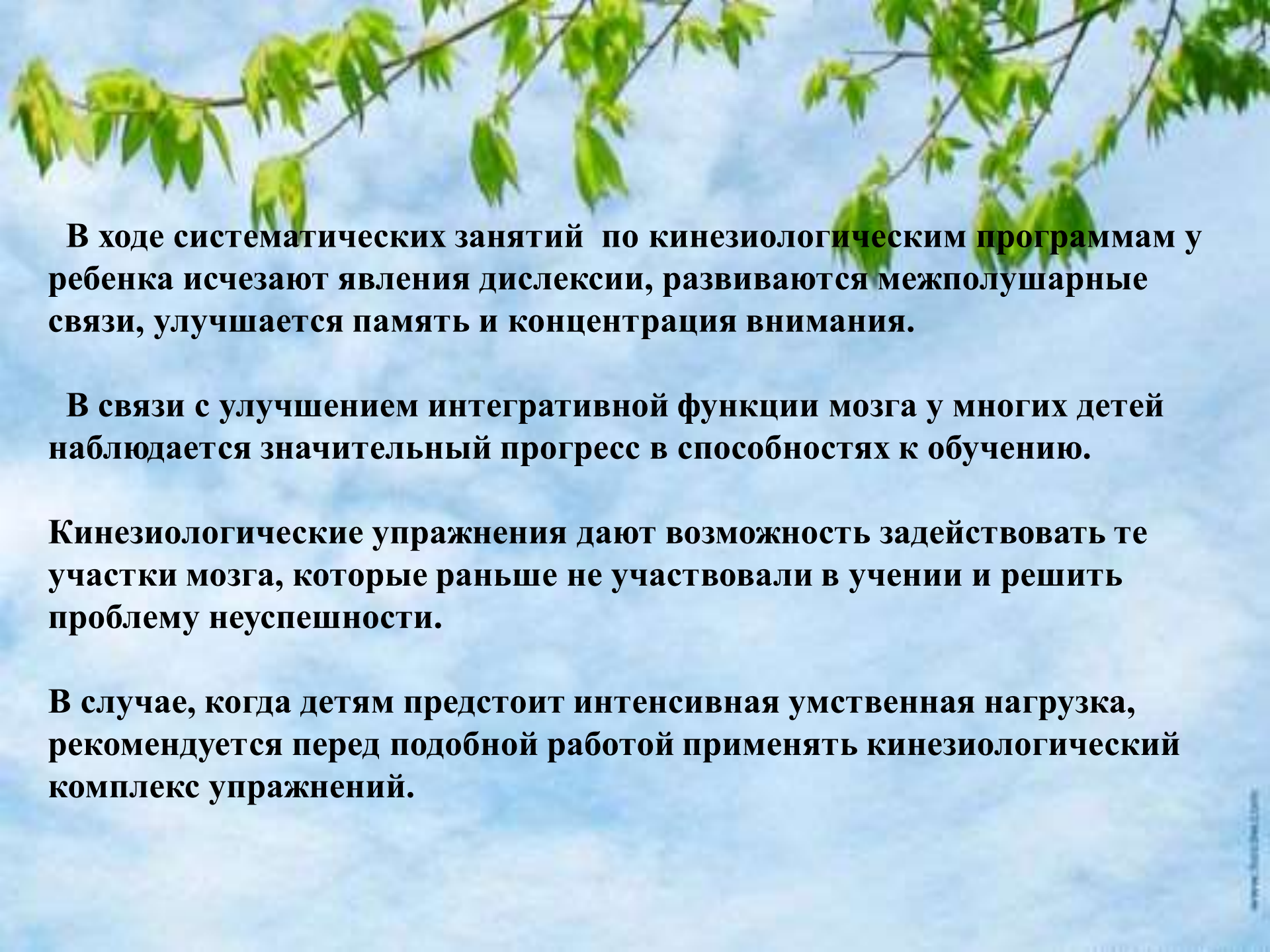


Упражнение «Кулак – ребро – ладонь»



«Зеркальное рисование на песке».





**В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребенка исчезают явления дислексии, развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания.**

**В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению.**

**Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении и решить проблему неуспешности.**

**В случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, рекомендуется перед подобной работой применять кинезиологический комплекс упражнений.**



*Спасибо  
за внимание*