

«Кинезиологическая игралочка»

«Едва ли 10% людей на земле сбалансировано используют оба полушария своего головного мозга. Остальные развивают только левое полушарие и игнорируют колоссальный творческий потенциал правого»

Мэрили Зденека

«Развитие правого полушария»



«УМ РЕБЁНКА НАХОДИТСЯ НА ЕГО ПАЛЬЦАХ»

В.А. Сухомлинский

Рука является вышедшим наружу головным мозгом.

И. Кант



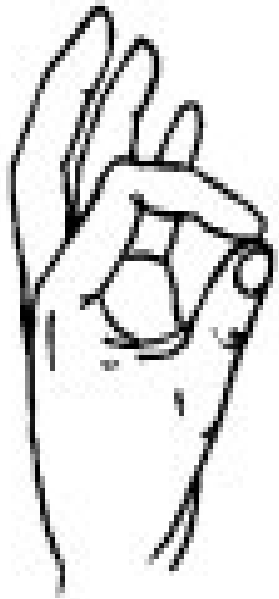
Кинезиология позволяет выявить скрытые способности человека и расширить возможности деятельности мозга. Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающийся эффект.

Самый благоприятный период для интеллектуального развития – возраст до 12 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.

В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а так же управлению своими эмоциями.

И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением.

Колечко. Цепочка.



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

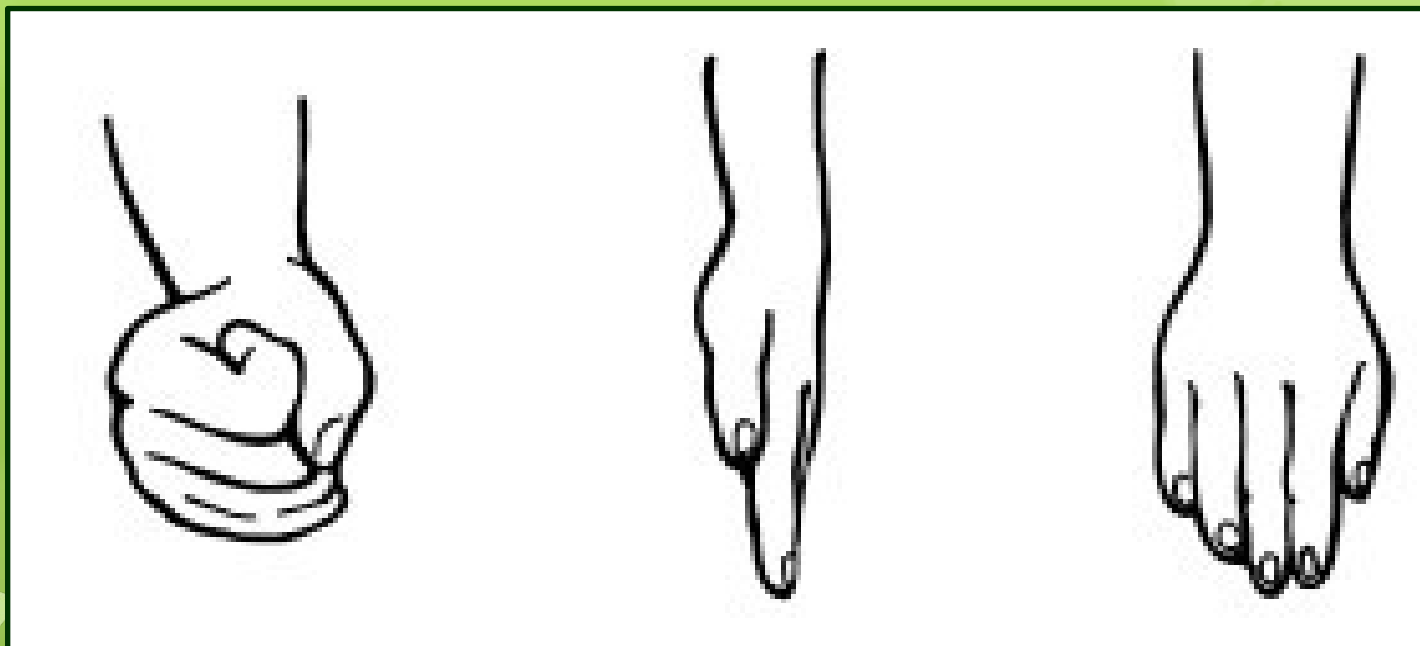
Они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта. Развитие интеллекта напрямую зависит от сформированности полушарий головного мозга, их взаимодействия. Учитывая этот фактор, очень важно применять на практике весь комплекс упражнений, заданий в игровой форме, что сделает доступной тренировку «мозга» для детей дошкольного возраста.



Колечко. Цепочка.



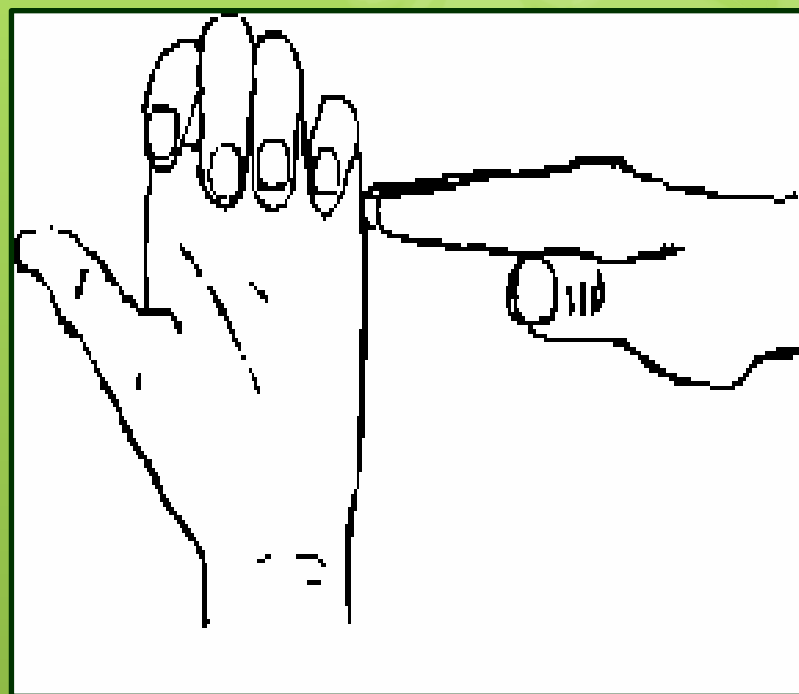
Кулак – ребро - ладонь



Кулак – ребро - ладонь



Лезгинка

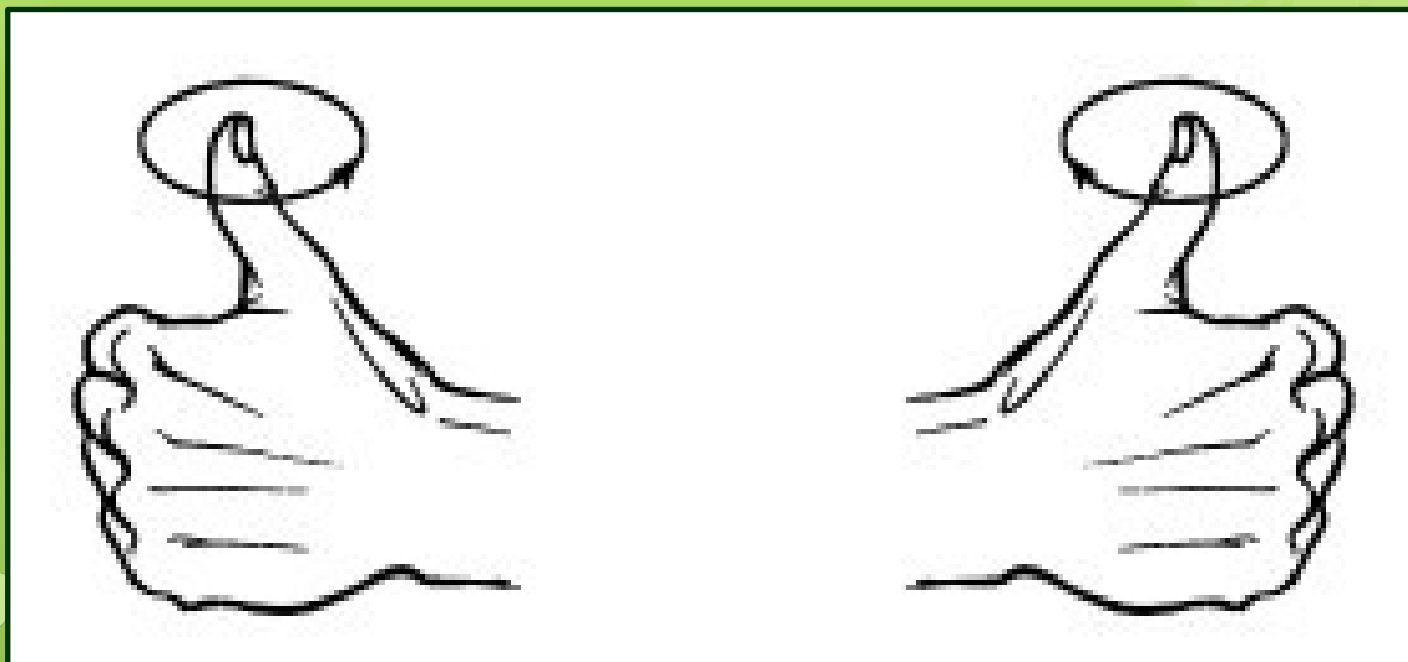


Фонарики



Круговые движения пальца

Обе ладони сжаты в кулачок, большие пальцы подняты вверх, выполняются круговые движения большими пальцами.

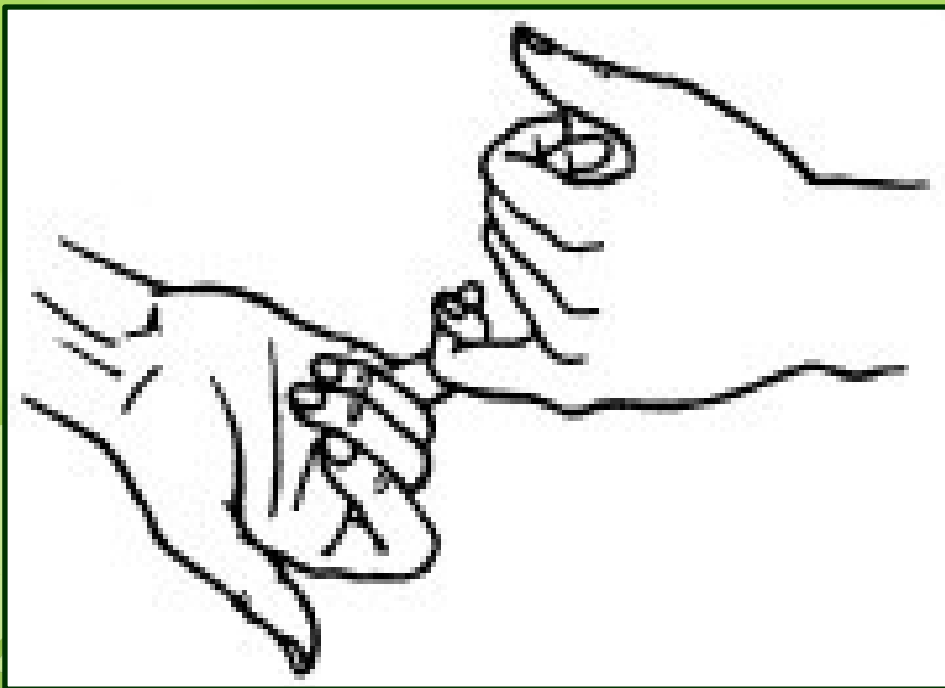


Круговые движения пальца



Потягушки

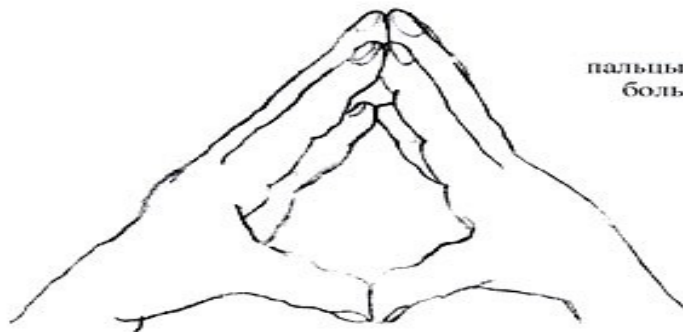
Сцепляют большие пальцы и тянут руки в разные стороны. То же делают для других пальцев: указательного, среднего, безымянного, мизинца.



Потягушки

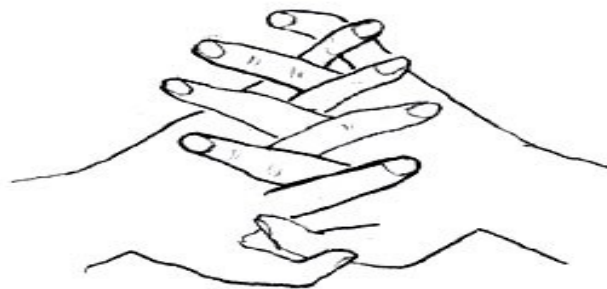


Дом – ёжик - замок



Дом.
пальцы рук соединить под углом,
большие пальцы соединить.

Ёжик.
Поставить ладони под углом
друг к другу. Расположить
пальцы одной руки между
пальцами другой.



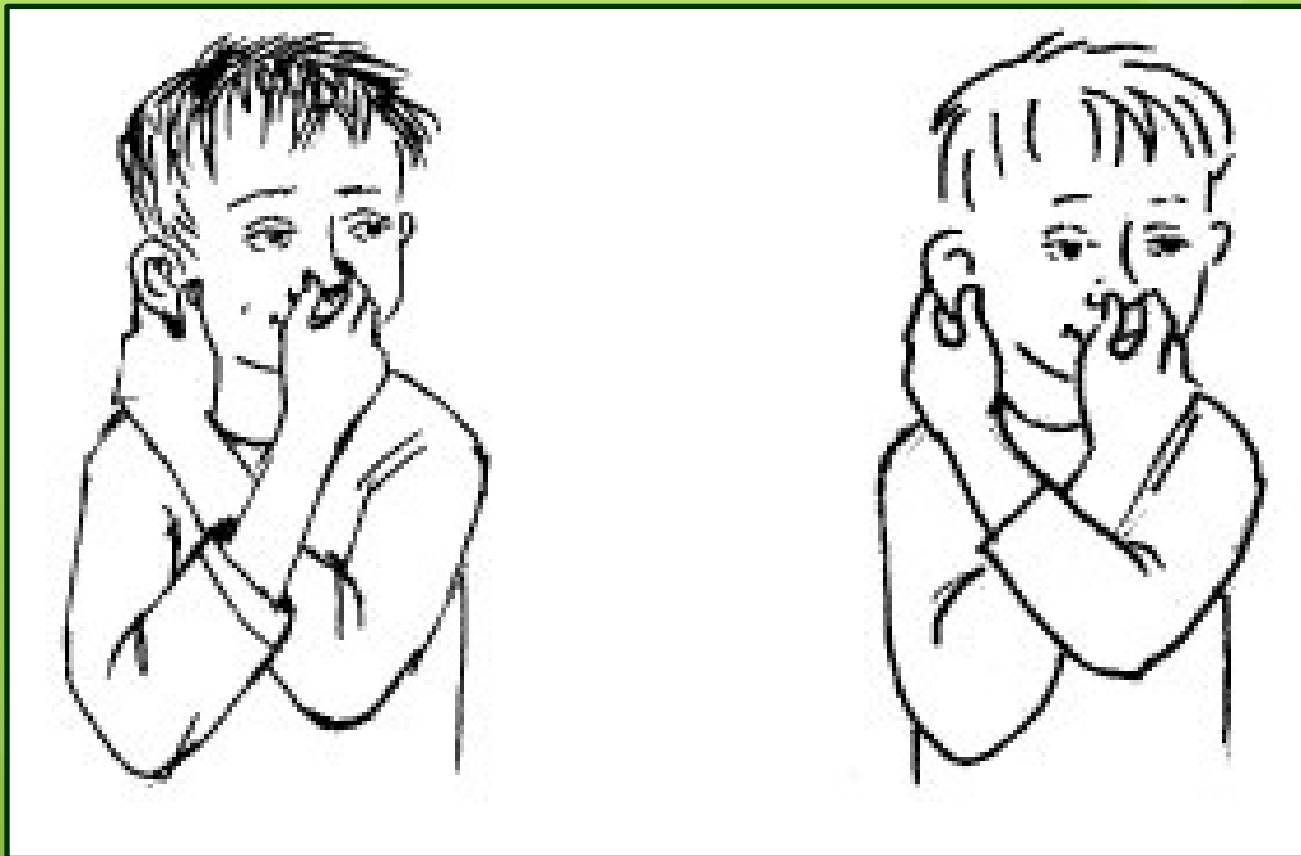
Замок.
Ладони прижать друг к другу.
Пальцы переплести.



Дом – ёжик - замок



Ухо - нос



Ухо - нос



Массаж ушных раковин



Перекрёстные движения



Зеркально симметричные рисунки на бумаге

При выполнении упражнения расслабляются глаза и руки, синхронизируется работа полушарий, увеличивается эффективность работы всего мозга.



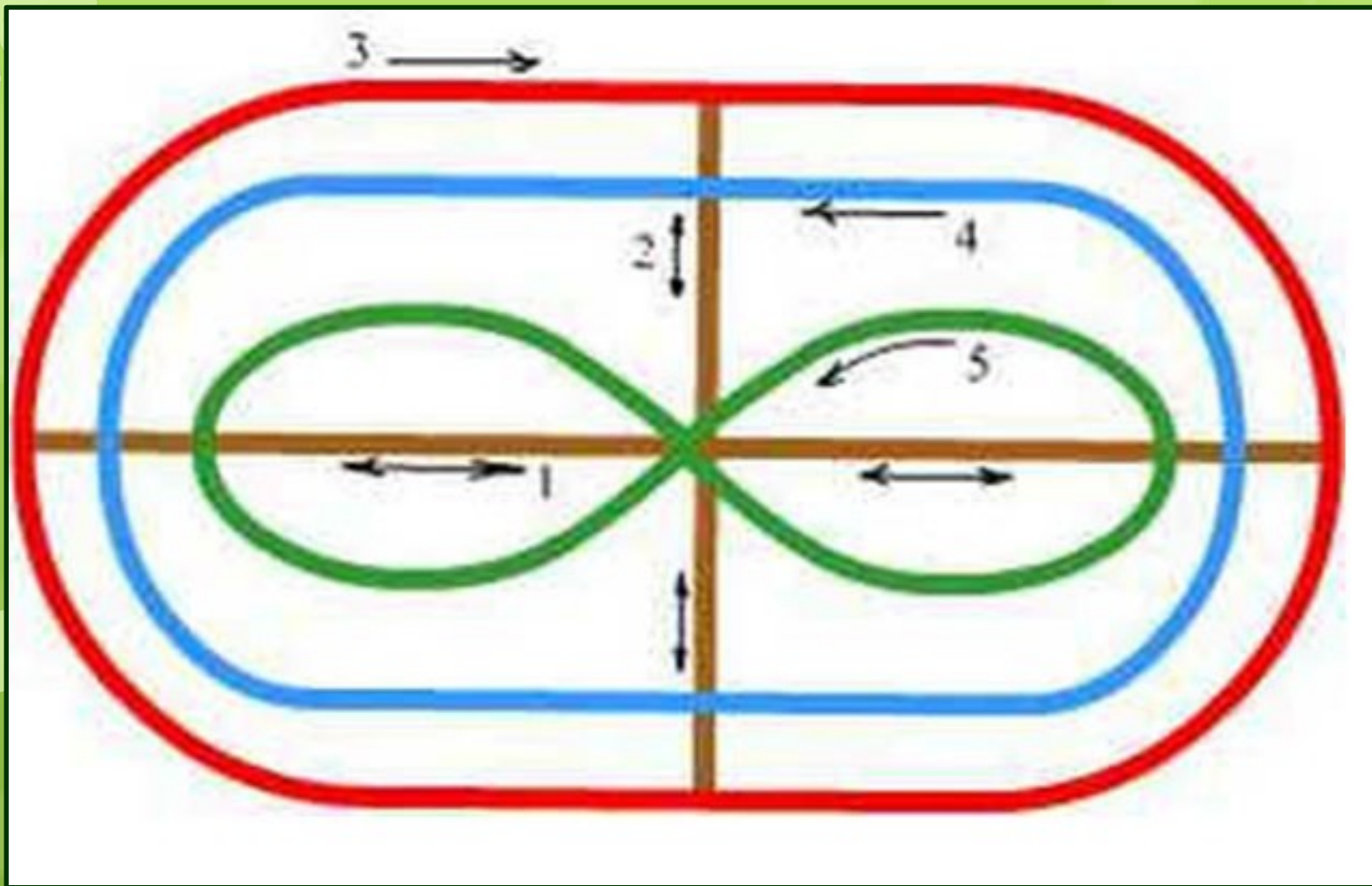
Рисунки в воздухе



Гимнастика для глаз

Плакат – схема

Упражнение выполняется стоя.



Дыхательные упражнения

❖ День – ночь

Вдохнуть, закрыв глаза. Выдохнуть, открыв глаза. Поморгать глазами.



❖ Поём звуки

Глубоко вдохнуть, руки через стороны вверх. Задержать дыхание.

Выдохнуть со звуком «А-А-А», «О-О-О», «У-У-У», «Ы-Ы-Ы».

Руки опустить вниз.



❖ Свеча

Сидя за столом, представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу.

Представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.



Барабан



Циркачи



Рожицы

Мимические движения



Кисточки

Движения рук сопровождаются широким открыванием и закрыванием рта



Плечики

Вверх – вниз, вперёд – назад.

