

# «УМ РЕБЁНКА НАХОДИТСЯ НА ЕГО ПАЛЬЦАХ»

В.А. Сухомлинский



# ***Кинезиологические упражнения***



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



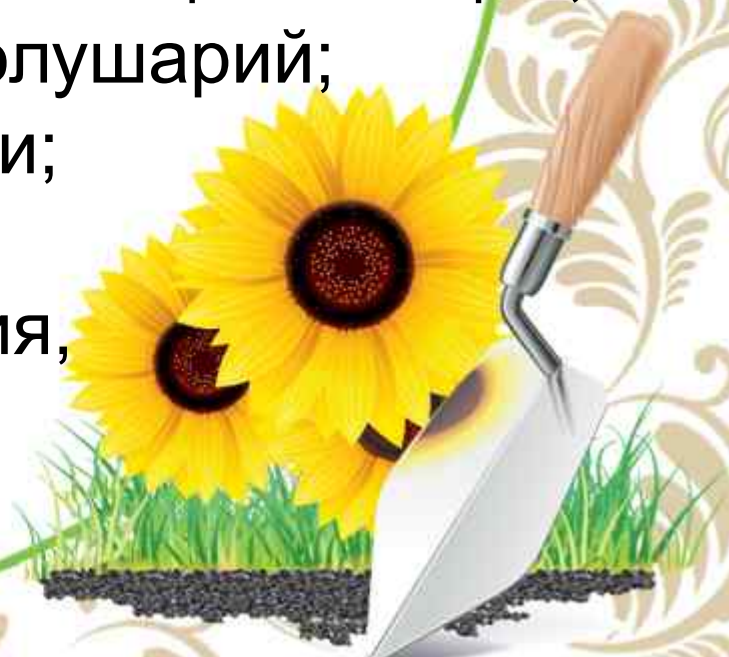


# ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ КИНЕЗИОЛОГИИ:

- Развитие межполушарного воздействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

## Задачи:

- развитие межполушарной специализации;
- синхронизация работы полушарий;
- развитие мелкой моторики;
- развитие способностей;
- развитие памяти, внимания, речи;
- развитие мышления



# **«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

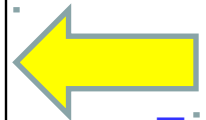
- отвечает за образное мышление и пространственную ориентацию;
- отвечает за интуицию и интуитивную оценку;
- может одновременно обрабатывать много разнообразной информации, способно рассматривать проблему в целом, не применяя анализа





- Обрабатывает вербальную информацию, отвечает за языковые способности, контролирует речь, а также способности к чтению и письму;
- Отвечает за математические способности, работу с числами;
- Отвечает за планирование

- Обрабатывает невербальную информацию: специализируется на обработке информации, которая выражается не в словах, а в символах и образах;
- Ориентируется в настоящем;
- Контролирует движение левой половины тела





# ПРИМЕНЕНИЕ ДАННОЙ МЕТОДИКИ ПОЗВОЛЯЕТ УЛУЧШИТЬ У ВОСПИТАННИКОВ:

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





# 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.



# 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 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.

