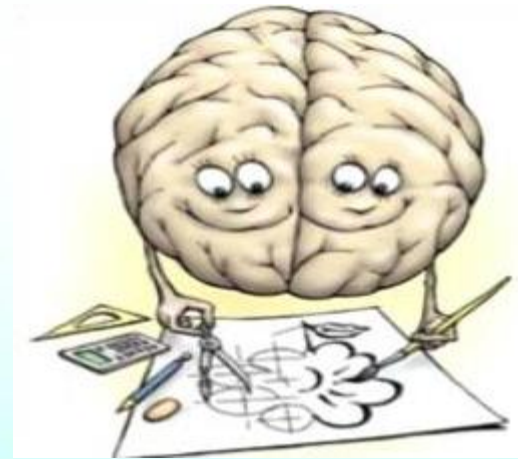


***«Кинезиологические
упражнения, как одна из
инновационных методов в
работе с детьми»***

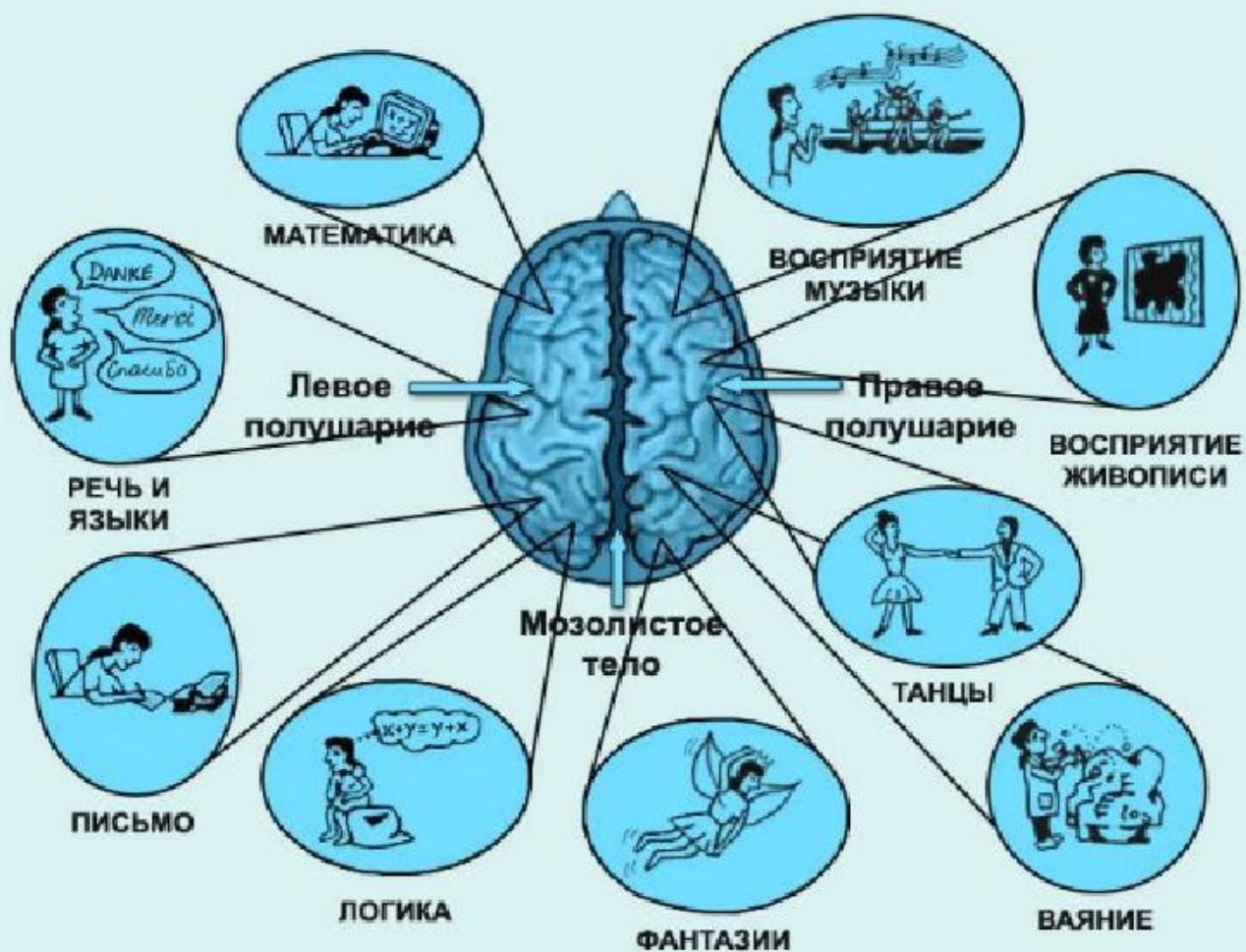
Выполнил:
Инструктор по физической культуре
Пахомова Н.В.
МБДОУ д/с «Малыш»

Кинезиология - наука о развитии
головного мозга через движение.

Кинезиологические упражнения- это
комплекс движений, позволяющий
активизировать межполушарное
взаимодействие, происходит
синхронизация работы полушарий.



Развитие головного мозга



Растяжки

«Дерево» И.п.- сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы- семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимайтесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер- вы раскачиваетесь, как дерево.

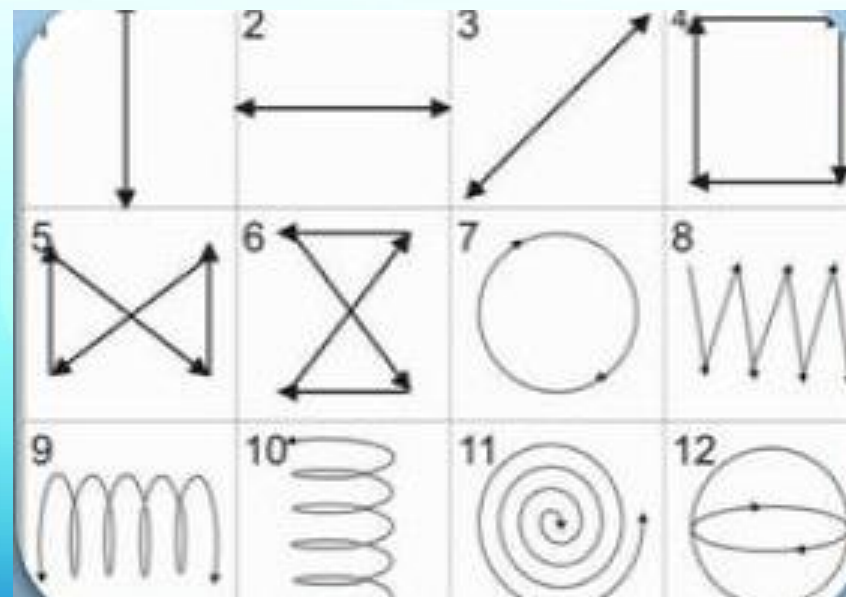
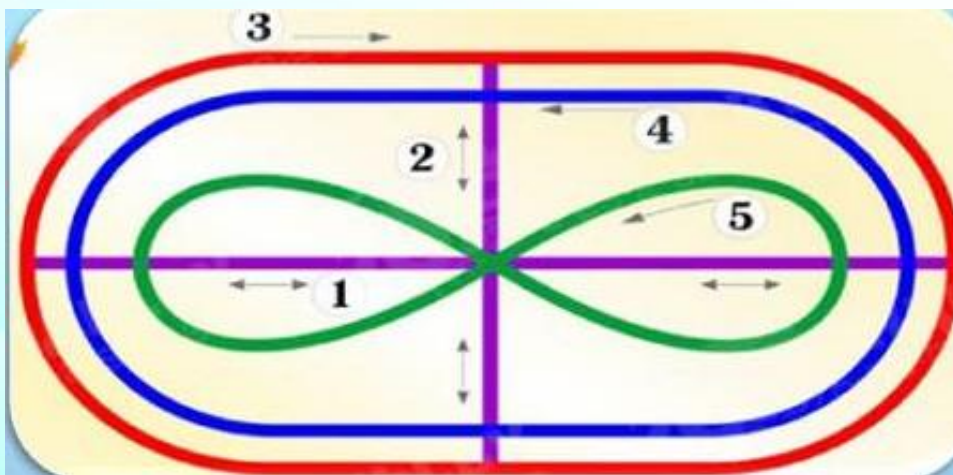


Дыхательные упражнения

« Дышим носом» И.п.- Лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое)



Глазодвигательные упражнения



Телесные упражнения

«Перекрестное марширование»- Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. (упражнение улучшает следующие учебные навыки: правописание и письмо. Слушание и восприятие, чтение и понимание, а также творческие виды деятельности).



Тренировка тонких движений пальцев рук

«Колечко» Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо, большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец.

«Лезгинка» Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз



Упражнение на релаксацию

«Крюк Деннисона» Встаньте, скрестив ноги. Скрестите руки, вытяните их перед собой таким образом, чтобы ладошки встретились друг с другом, и переплетите пальцы в замок. Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди, чтобы локти оказались направленными вниз. Глаза поднимите вверх и удерживайте взгляд в этом направлении. Подбородок при этом опущен. Уже через несколько минут выполнения этого упражнения вы почувствуете спокойствие и прилив сил.

