

Кинезиология - это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения улучшают внимание и память, формируют пространственные представления. Занятия, направленные на преодоление патологических синкинезов, устраняют дезадаптацию в процессе обучения, гармонизируют работу головного мозга.

· Рубим капусту. Постучать по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.

· Домик. Соединить кончики пальцев вытянутых рук и с усилием сжимать их друг с другом. Потом отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

· Барабан. Постучать каждым пальцем правой руки по столу под счет: 1,1-2, 1-2-3 и т.д. Затем тоже сделать левой рукой.

· Столбики. Раскатывать на доске небольшой комочек пластилина по очереди каждым пальцем правой и левой рук.

· Циркачи. Вращать карандаш между большим, указательным и средним пальцами одной и другой руки.

· Лучики. Сидя, согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать пальцы обеих рук постепенно ускоряя темп до максимальной усталости. Затем расслабить руки.

· Поглаживание лица. Приложить ладони ко лбу. Сделать выдох и провести ими с легким движением вниз до подбородка. На вдохе провести руками со лба через темя на затылок и шею.

· Кисточки. Вытянуть руки перед собой, сгибать кисти вверх и вниз (4-6 раз), потом вращать обеими кистями по часовой и против часовой стрелки сначала в одном направлении, затем в разных направлениях (4 раза), сводить и разводить пальцы обеих рук (4-6 раз). Движения рук сопровождаются широким открыванием и закрыванием рта.

· Да – нет. Делать медленные наклоны головы к плечам, затем кивать головой вперед - назад. Потом сделать по одному круговому движению головой по часовой и против часовой стрелки по 1 разу. Весь цикл повторить по 4 раза.

· Плечики. Поднимать плечи вверх – вниз, вперед – назад, затем тоже сделать каждым плечом отдельно. Повторить 4 раза.

Практическая значимость:

•Снятия стресса;

•Профилактика соматических заболеваний (нарушение зрения, активизация работы мышц глаз, развитие слуха и зрения, дыхательные упражнения);

•Адаптация леворукого ребёнка к школе;

•Развития визуальной и слуховой памяти;

•Развития абстрактно-логического мышления (левое полушарие);

•Развития творческого (наглядно-образного) мышления (правое полушарие);

•Растяжки нормализуют гипертонус (мышечное напряжение) и гипотонус (мышечная вялость);

•Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность;

•Глазодвигательные упражнения расширяют поле зрения, улучшают восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

•Телесные движения развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

•Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

«Уши».

Расправить и растянуть внешний край каждого уха одноименной рукой в направлении вверх - наружу от верхней части к мочке уха (5 раз). Помассировать ушную раковину.

«Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем указательный, средний и т.д.; в обратном порядке – от мизинца к указательному пальцу.

«Кулак-ребро-ладонь»

Ребенку показывают три положения ладони на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь, сжатая в кулак, - ладонь ребром – выпрямленная ладонь. Упражнение выполняют сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками.

«Лезгинка»

Ребенок сжимает левую руку в кулак, большой палец

отставляют в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Ладонью правой руки прикоснуться к мизинцу левой. Менять положение правой и левой рук, добиваясь высокой скорости смен

«Лягушка»

Положить руки на стол: одна сжата в кулак, ладонь другой лежит на плоскости стола. Менять положение рук.

«Замок»

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить в замок. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев.

Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении должны участвовать все пальцы на обеих руках.

«Ухо –нос»

Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

«Симметрические рисунки»

Рисовать в воздухе обеими руками линии, геометрические фигуры, цифры, буквы, слова и т.д. (20-30 сек.)

Для конца урока:

Упражнения на дыхание улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

• Кулачки. Сжать пальцы в кулак с загнутыми внутрь большими пальцами. Сделать вдох, не торопясь сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие, сделать выдох. Повторить 5 раз с закрытыми глазами.

• Свеча. Исходное положение – сидя за партой.

Представьте, что перед вами стоит большая свеча.

Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

Глазодвигательные упражнения

1. «Взгляд влево вверх»

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок.

Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на «прямо перед собой». (7 сек.).

Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

2. “Горизонтальная восьмерка”

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

3.«Слон».
Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперёд, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

4. “Глаз – путешественник”

Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами предмет, названный учителем

«Гродненский районный социально-педагогический центр»

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**РАЗВИВАЮЩИЕ
МЕЖПОЛУШАРНОЕ
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ**

СЛІЦ

Адрес:

Государственное учреждение образования
«Гродненский районный социально-педагогический центр»

230005, г. Гродно,

ул. Господарчая, 10, каб. 507,508

Контактный телефон:

8 (0152) 55-71-24

(факс) 8 (0152) 55-71-37

Электронный адрес:

lojkigrodno_dsp@mail.ru

«Телефон доверия»

88-15-14

Гродненский район 2021