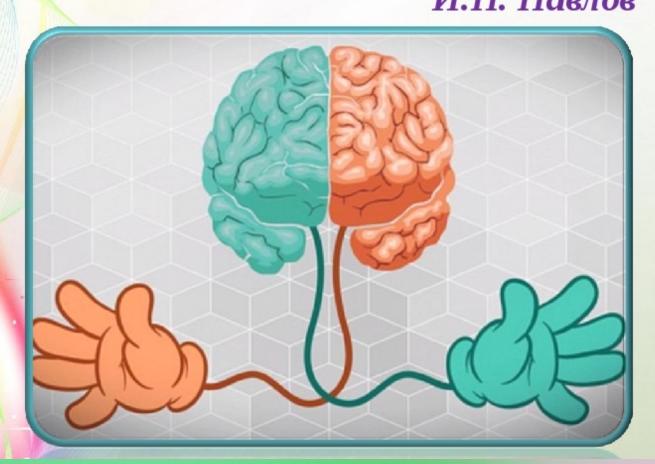


«Развитие функций обеих рук и связанное с этим формирование речевых «центров» в обоих полушариях даёт человеку преимущество в интеллектуальном развитии» И.П. Павлов



Кинезиология — наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.







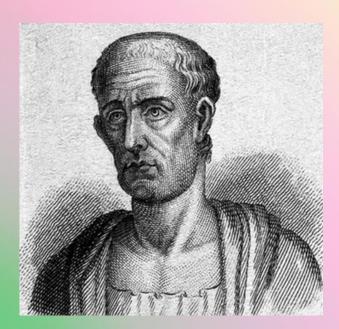




Истоки **кинезиологии** следует искать почти во всех известных философских системах древности и

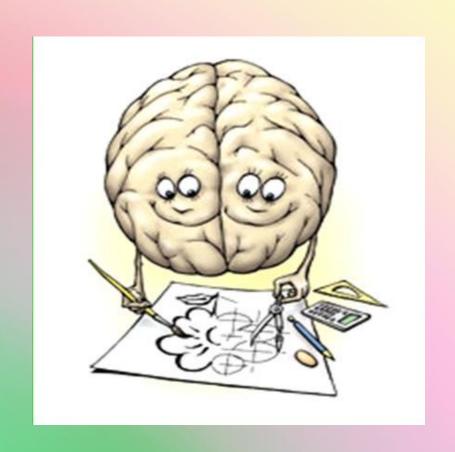
прогрессивных течениях современности

- ✓ Так древнекитайская философская система Конфуция (около 2700 года до н. э.) демонстрировала роль определенных движений для укрепления здоровья и развития ума.
- ✓ Сходные элементы содержала древнеиндийская йога, основной целью которой было обретение высших психофизических способностей.
- ✓ Искуснейший врач Греции Гиппократ, родившийся в 460 году до н. э., также пользовался кинезиотерапией.
- ✓ Основателем научной кинезиологии в Древней Греции считался Асклепиад, живший более 2000 лет назад.



Содружество полушарий

Мозг ребенка представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий – левого и правого, каждое из которых - не зеркальное отображение другого, а необходимое дополнение.



Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).



Межполушарные связи позволяют передавать сигналы и взаимодействовать обеим половинкам мозга. Отсутствие слаженности в работе обоих полушарий – основная причина трудностей в обучении и адаптации.





Кинезиология является здоровьесберегающей технологией.

Ее проведение не требует никаких затрат, она настолько проста в применении, что ее можно использовать в любой ситуации.

Родителям воспитанников понравилось применять данные упражнения, особенно когда необходимо занять ребенка, например, при долгом ожидании транспорта.

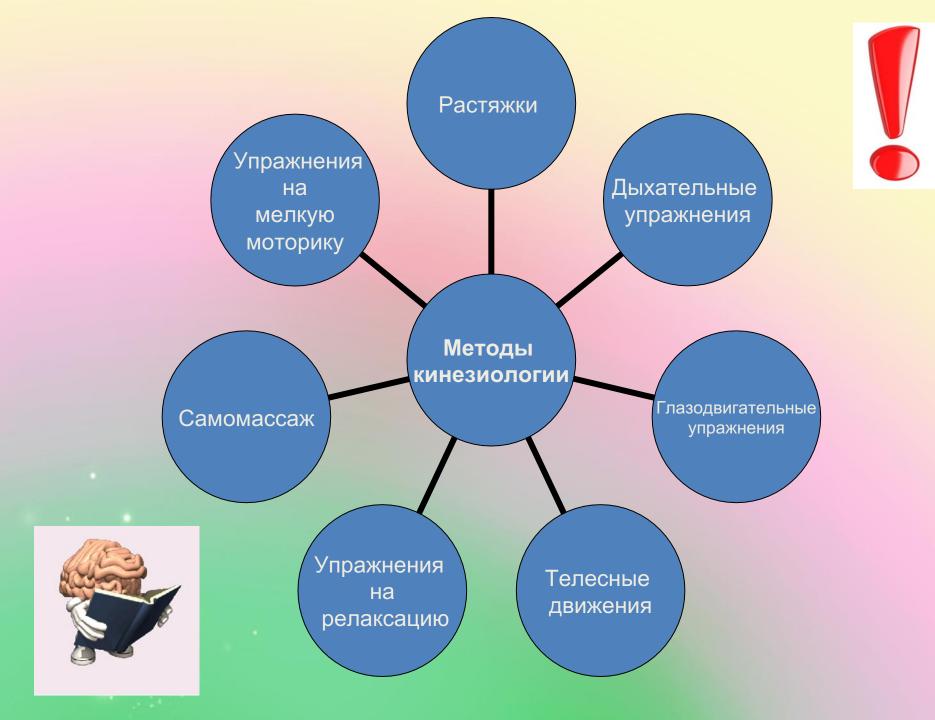
Данную технологию можно применять с любого возраста, главное условие необходимо подбирать упражнения от простого к сложному и регулярно их выполнять.



Возможности кинезиологии.

- ✓ активизация работы стволовых отделов мозга;
- ✓ успокоение и релаксация;
- ✓ развитие межполушарного взаимодействия;
- ✓ развитие межполушарных связей;
- ✓ синхронизация работы полушарий;
- ✓ развитие мелкой моторики;
- ✓ развитие способностей;
- ✓ развитие памяти, внимания, восприяти
- ✓ развитие речи; развитие мышления;
- ✓ устранение дислексии и дисграфии;
- ✓ активизация мыслительной деятельности;
- ✓ способствование восприятию и запоминанию информации.





Условия выполнения кинезиологических упражнений.

- ✓ Упражнения проводятся утром.
- ✓ Упражнения проводятся ежедневно.
- ✓ Упражнения проводятся в доброжелательной обстановке.
- ✓ Упражнения выполняются комплексами. Длительность комплекса 5-20 минут (зависит от возраста ребенка).
- ✓ От детей требуется точное выполнение движений и приемов.
- ✓ Постепенно усложнять и увеличивать темп выполнения.
- ✓ Упражнения проводятся стоя или сидя за столом.
- ✓ Если же детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При более интенсивной нагрузке и значительнее изменения.

Растяжки.

нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

"Снеговик"







"Сорви яблоко"







Дыхательные упражнения.

«Свеча»









«Ныряльщик»

Упражнения на релаксацию.

«Ковер-самолет»



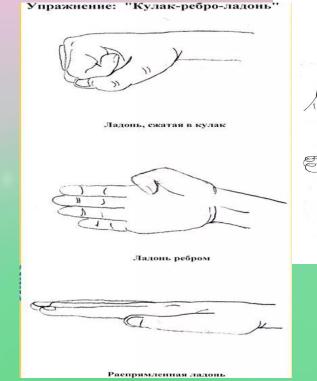


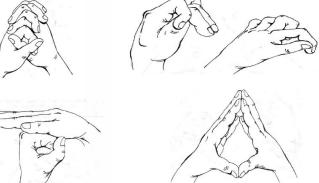
«Полет в облаках»

Упражнения на мелкую моторику.

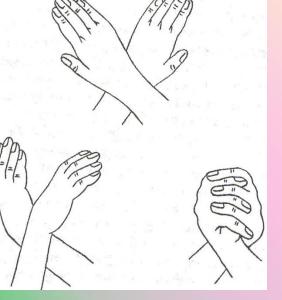


Пальчиковая гимнастика









Телесные упражнения.

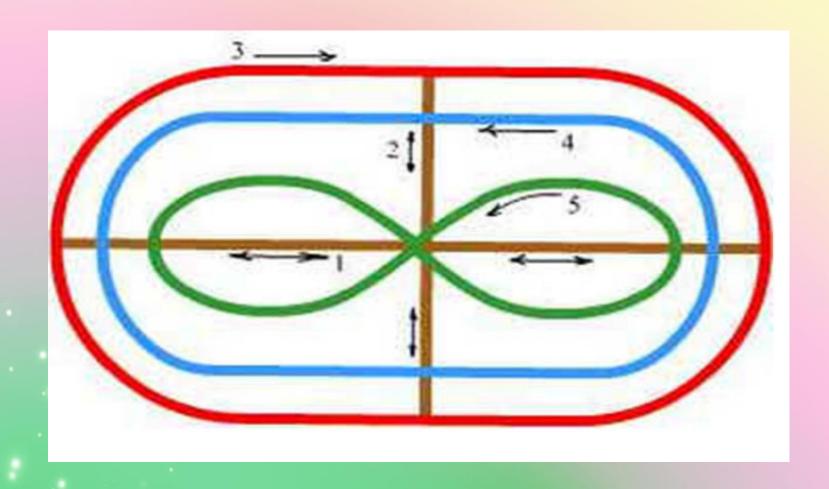








Схемы для глазодвигательных упражнений.



Самомассаж.



