

# «Кинезеологические упражнения как вид здоровьесберегающих технологий»

**Консультация для воспитателей**



**Кинезиология** происходит от греческого слова «кинезис» - движение, и «логос» - наука, т. е. наука о движении, а если быть точнее, то *кинезиология* — это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через движение.

**Специальные кинезиологические упражнения** позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов, в том числе речи и интеллекта.

**Суть** кинезеологических упражнений в том, что различного рода движения стимулируют зоны мозга.

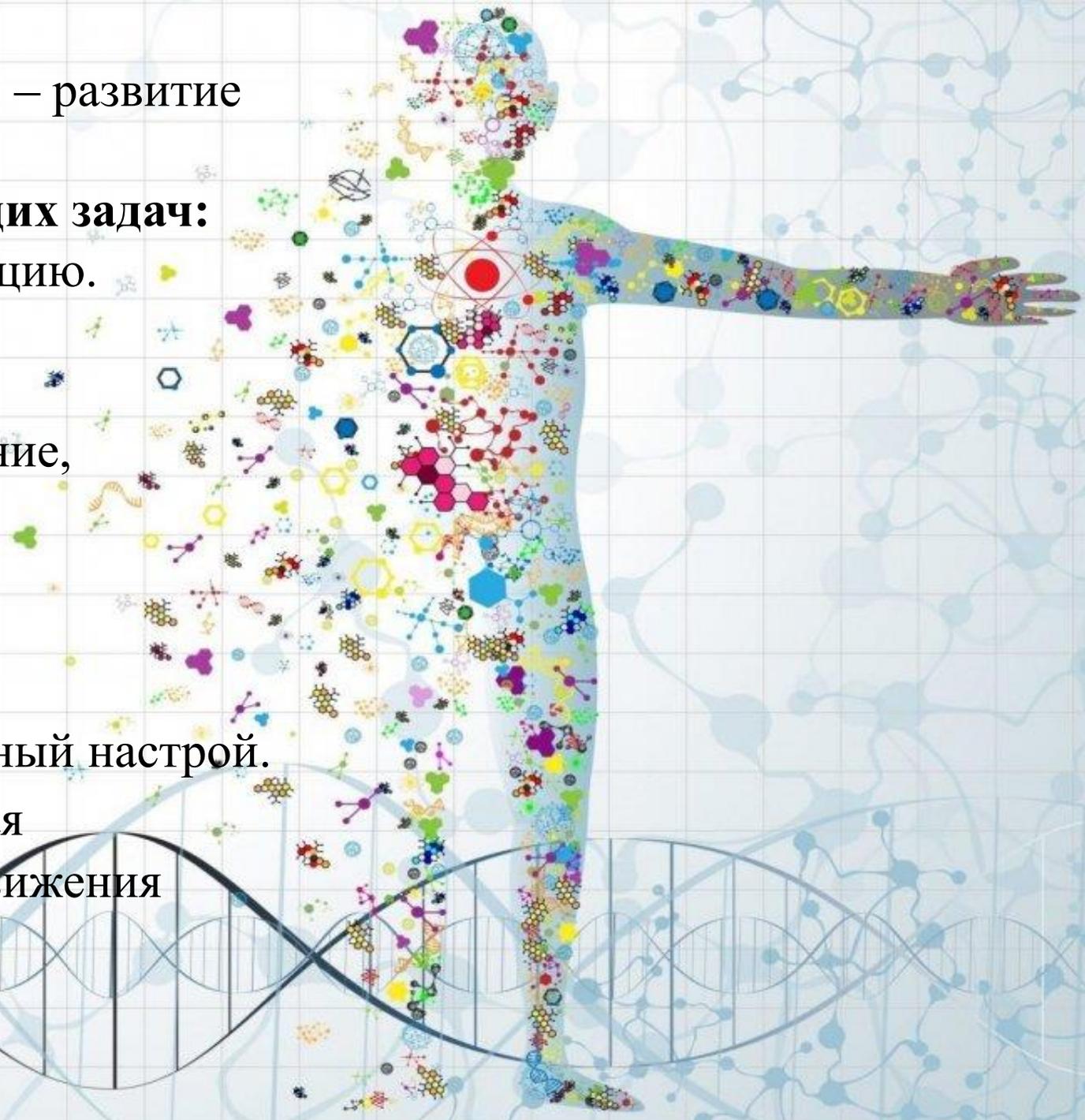


**Цель кинезиологических упражнений** – развитие межполушарного взаимодействия.

**Достигаем цель посредством следующих задач:**

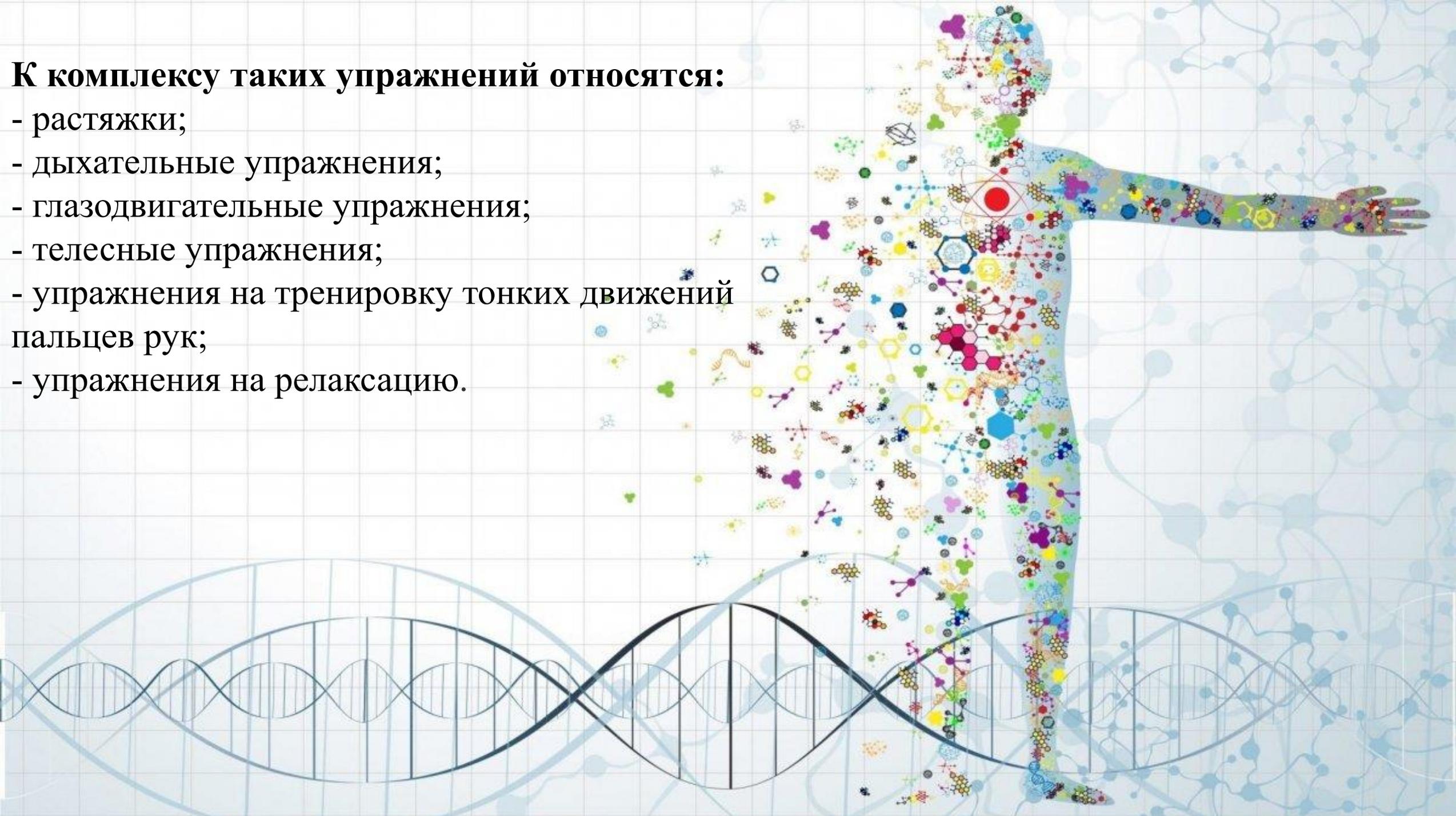
- Развивать межполушарную специализацию.
- Синхронизировать работу полушарий.
- Развивать общую и мелкую моторику.
- Развивать память, внимание, воображение, мышление.
- Развивать речь.
- Формировать произвольность.
- Снимать эмоциональное напряжение.
- Создавать положительный эмоциональный настрой.

**Основной принцип** – одновременная синхронная работа или перекрестные движения обеих рук или ног.



**К комплексу таких упражнений относятся:**

- растяжки;
- дыхательные упражнения;
- глазодвигательные упражнения;
- телесные упражнения;
- упражнения на тренировку тонких движений пальцев рук;
- упражнения на релаксацию.



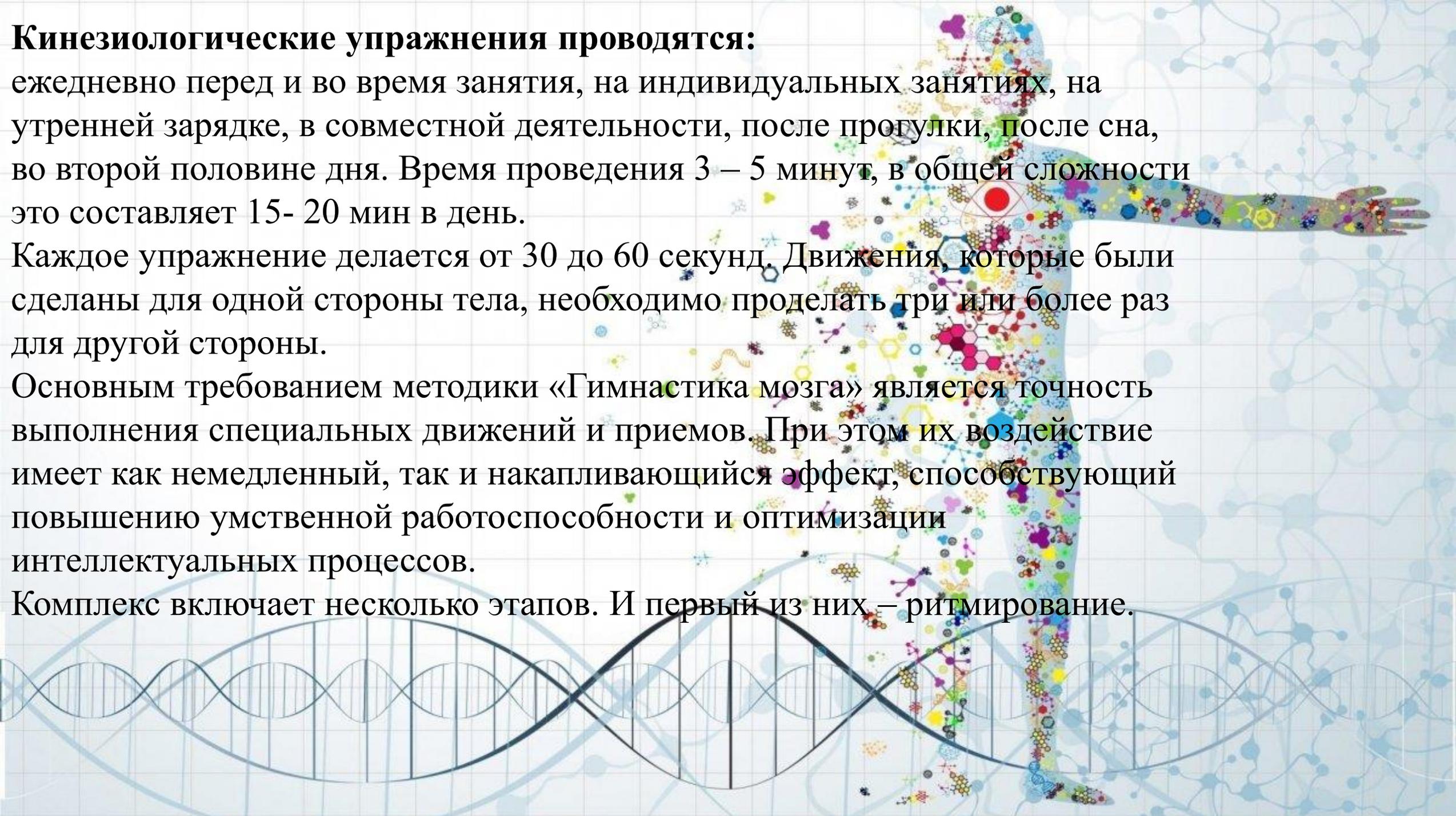
## **Кинезиологические упражнения проводятся:**

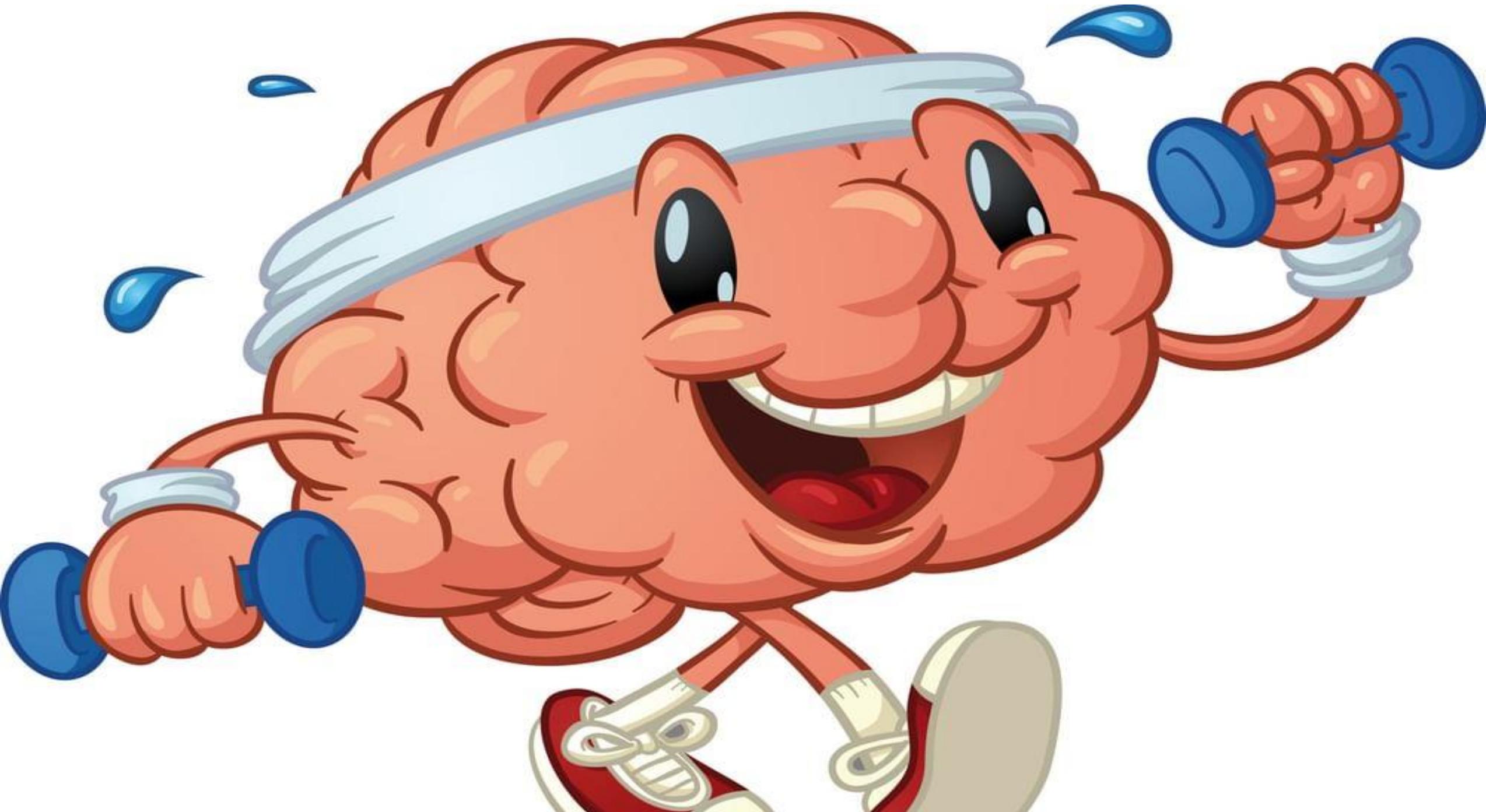
ежедневно перед и во время занятия, на индивидуальных занятиях, на утренней зарядке, в совместной деятельности, после прогулки, после сна, во второй половине дня. Время проведения 3 – 5 минут, в общей сложности это составляет 15- 20 мин в день.

Каждое упражнение делается от 30 до 60 секунд. Движения, которые были сделаны для одной стороны тела, необходимо проделать три или более раз для другой стороны.

Основным требованием методики «Гимнастика мозга» является точность выполнения специальных движений и приемов. При этом их воздействие имеет как немедленный, так и накапливающийся эффект, способствующий повышению умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

Комплекс включает несколько этапов. И первый из них – ритмирование.





# Растяжка – необходима для нормализации гипертонуса и гипотонуса мышц двигательного аппарата.

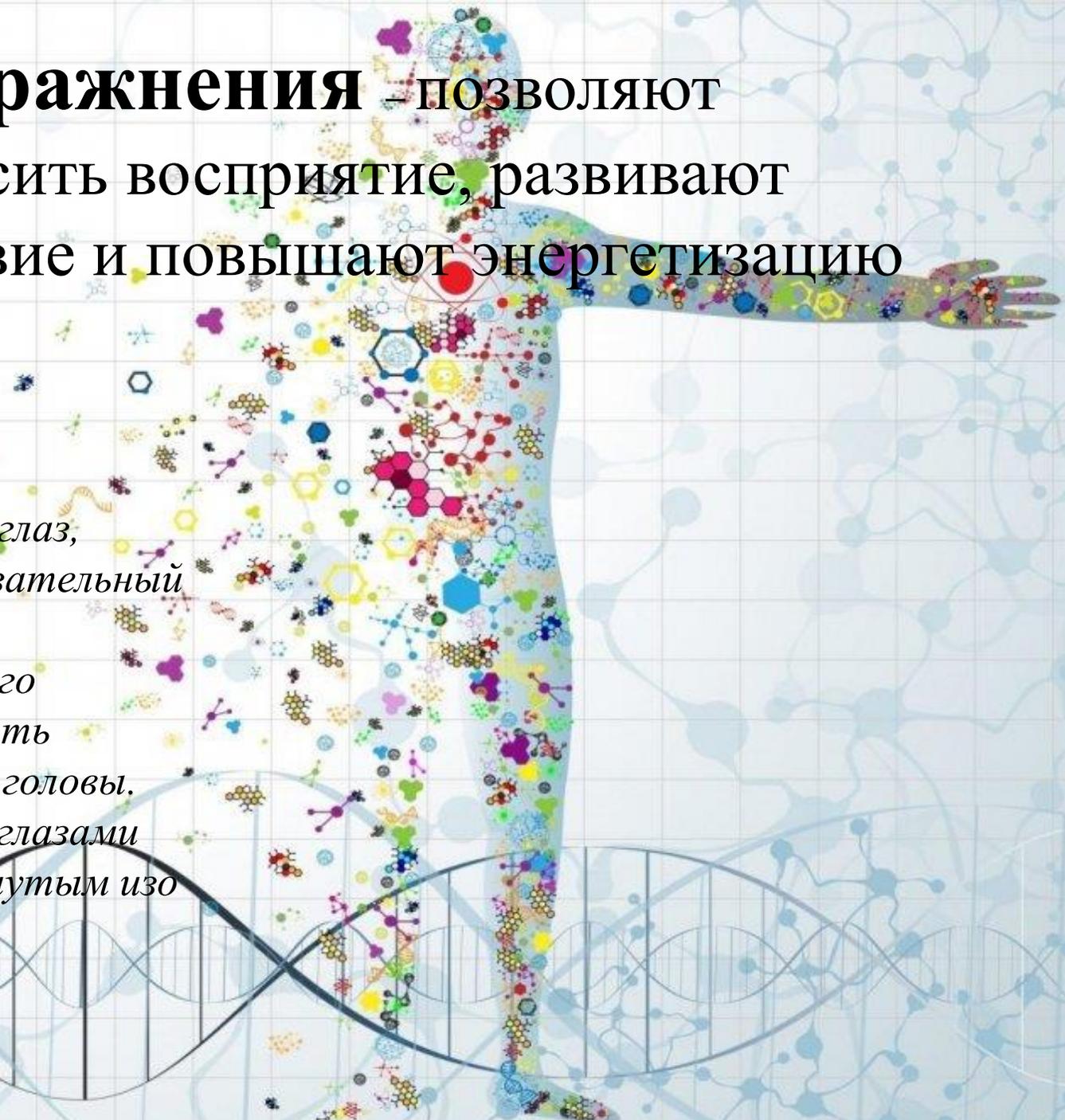
## «Сорви яблоки»

*Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.*

**Глазодвигательные упражнения** – позволяют расширить поле зрения, повысить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию всего детского организма.

### **«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 из рта языком.*



# Упражнения для развития мелкой моторики – необходимы детям, чтобы стимулировать речевые зоны головного мозга.

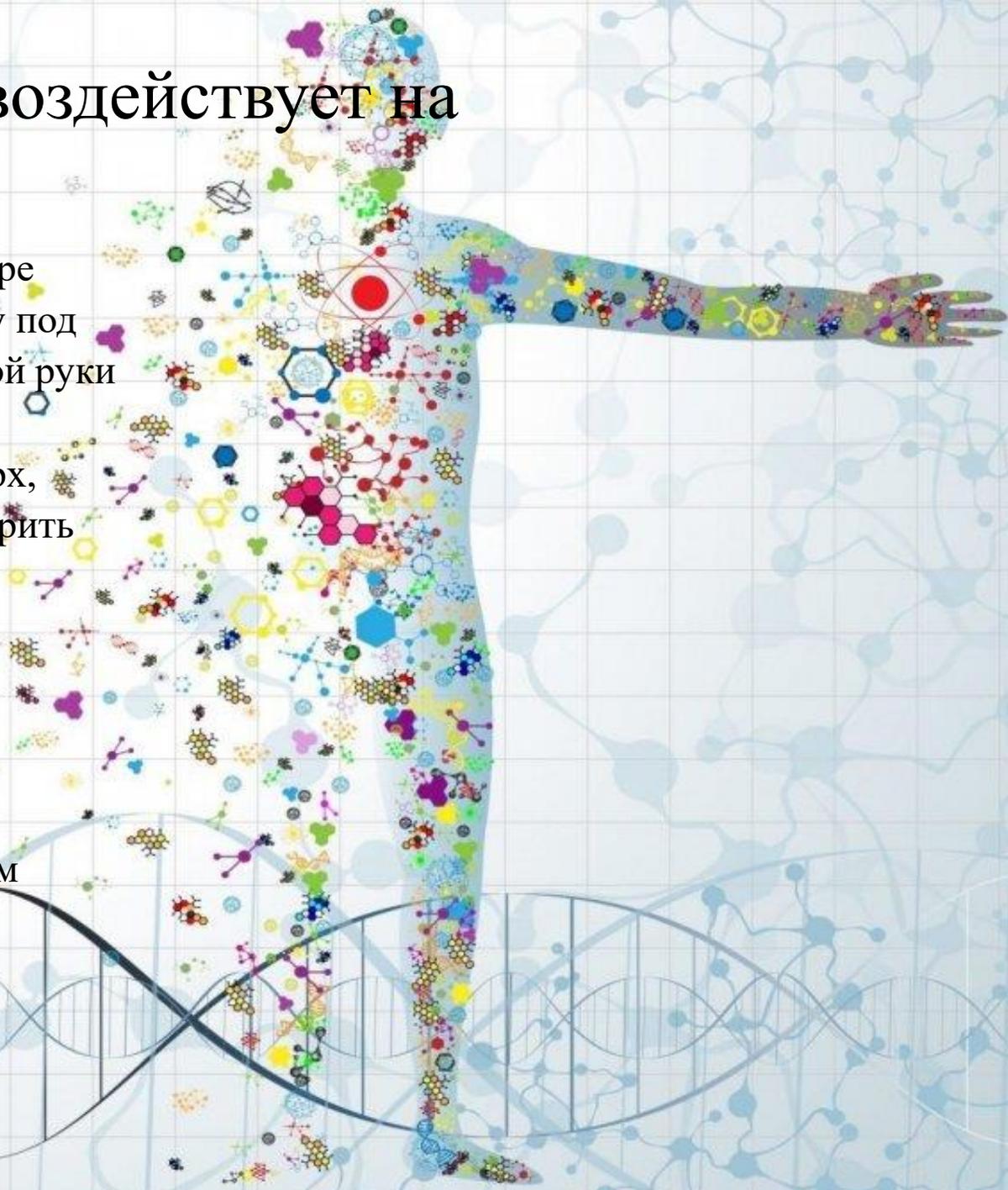
## «Домик»

Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем  
в нем. Соединить концевые фаланги выпрямленных  
пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием  
нажать на пальцы левой руки. Отработать эти  
движения для каждой пары пальцев. (10 раз)



# Самомассаж – благотворно воздействует на биологические активные точки.

1. Указательный палец одной руки массирует точку в центре носогубной складки над верхней губой, средний – точку под нижней губой – симметричную верхней. Ладонка другой руки находится на пупке. Выполняя такой массаж, нужно переводить глаза по квадратной траектории (слева наверх, затем справа вниз). Далее руки нужно поменять и повторить все сначала.
2. Указательным и средним пальцем (вместе) левой руки надавливают под нижней губой. Пальцы другой руки массируют копчик. Точно так же руки нужно поменять.
3. Ладонку одной руки кладем на пупок, а пальцы другой должны массировать копчик. Через 20–30 секунд меняем руки.



# Упражнения на релаксацию – это наиболее лучший способ расслабления, от напряжения.

## «Дирижер»

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка). Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями, и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

**Спасибо за внимание!**

