

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

Упражнения необходимо проводить ежедневно, от простого к сложному.

- ✓ занятия проводятся утром;
- ✓ занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- ✓ от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- ✓ упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- ✓ упражнения проводятся по специально разработанным комплексам.

Практическая значимость:

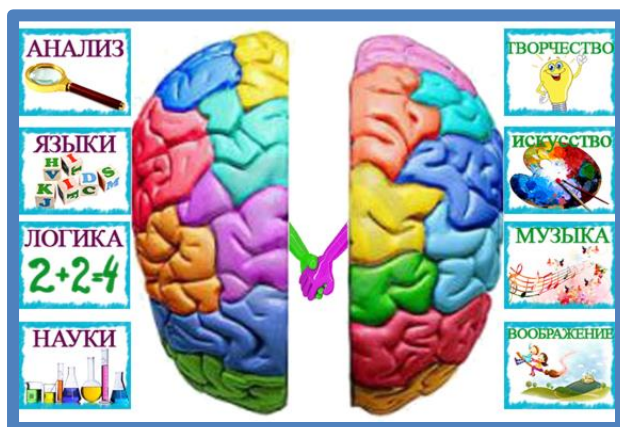
- Снятия стресса;
- Профилактика соматических заболеваний (нарушение зрения, активизация работы мышц глаз, развитие слуха и зрения, дыхательные упражнения);
- Адаптация ребенка к школе;
- Развития визуальной и слуховой памяти;
- Развития абстрактно-логического мышления (левое полушарие);
- Развития творческого (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.



муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение города
Ульяновска
«Средняя школа № 25 имени Н.К.Крупской»



*Кинезиологические
упражнения
дома вместе с
детьми*



Логопед-дефектолог:
Старчикова Мария Андреевна

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

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

«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.)

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

«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.

«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.

«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.

