

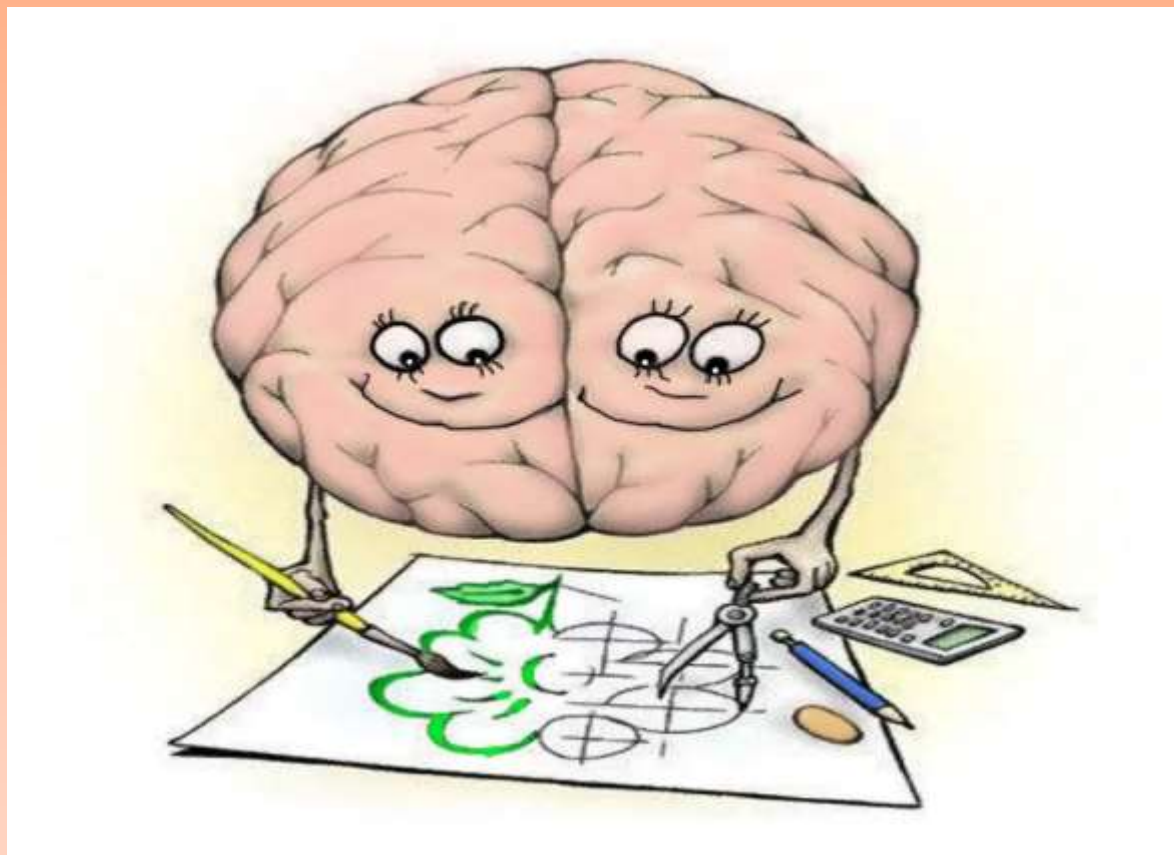
Кинезиологические упражнения родительское собрание

Автор: учитель-логопед, Иваницкая Е.В.

Кинезиология –

наука о развитии головного мозга через движение

- Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот.
- Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.



Функции между полушариями
мозга разделены, но только их
взаимосвязанная работа
формирует
полноценную работу
психики человека.

АНАЛИЗ



ЯЗЫКИ



ЛОГИКА

$2+2=4$

НАУКИ



ТВОРЧЕСТВО



ИСКУССТВО



МУЗЫКА



ВООБРАЖЕНИЕ



Кинезиологические упражнения:

Способствуют развитию речи

Увеличивают объем и концентрацию внимания

Снижают утомляемость

Улучшают моторику

Повышают познавательные способности

Повышают интеллектуальные способности

Возможности кинезиологии

- **Активизация стволовых отделов мозга;**
- **Успокоение и релаксации;**
- **Развитие межполушарного взаимодействия;**
- **Синхронизация работы полушарий;**
- **Развитие мелкой моторики;**
- **Развитие психических процессов;**
- **Устранение дислексии и дисграфии;**
- **Активизация мыслительной деятельности;**
- **Улучшение эмоционального состояния и повышение настроения**

Убедили?! А теперь давайте попробуем
вместе!!!

Упражнение «Колечко»



- Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе

Упражнение «Кулак-ребро Ладонь»



Ладонь, сжатая в кулак



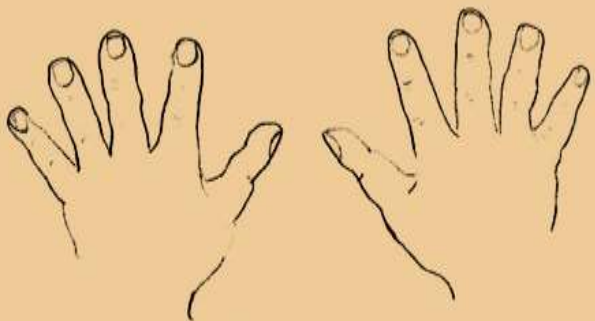
Ладонь ребром



Распрямленная ладонь

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя

Упражнение «Фонарики»



Фонарики зажжены.
Пальцы выпрямить

Поочередно

Фонарик погас



Пальцы одной руки сжаты

Фонарик зажегся

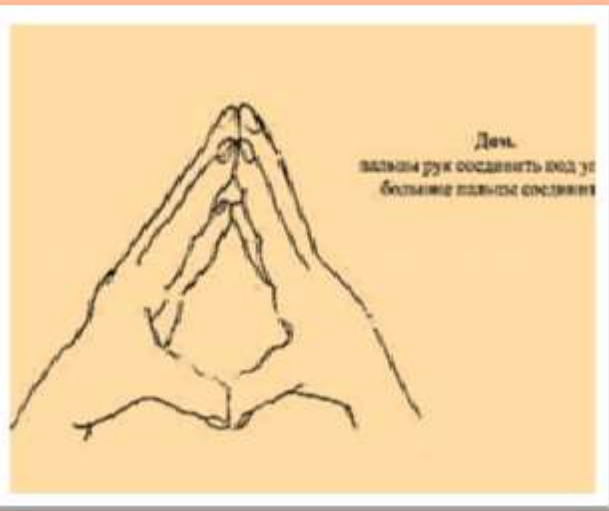


Пальцы другой руки выпрямлены

Читать стихотворение и на каждую фразу делать одновременно обеими кистями рук соответствующие движения: сжимаем и разжимаем пальцы

***Мы фонарики зажжем,
А потом гулять пойдем.
Вот фонарики сияют,
Нам дорогу освещают***

Упражнение «Дом-ежик-замок»



Упражнение «Зайчик-коза-вилка»



Зайчик - указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.



Коза.
Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.



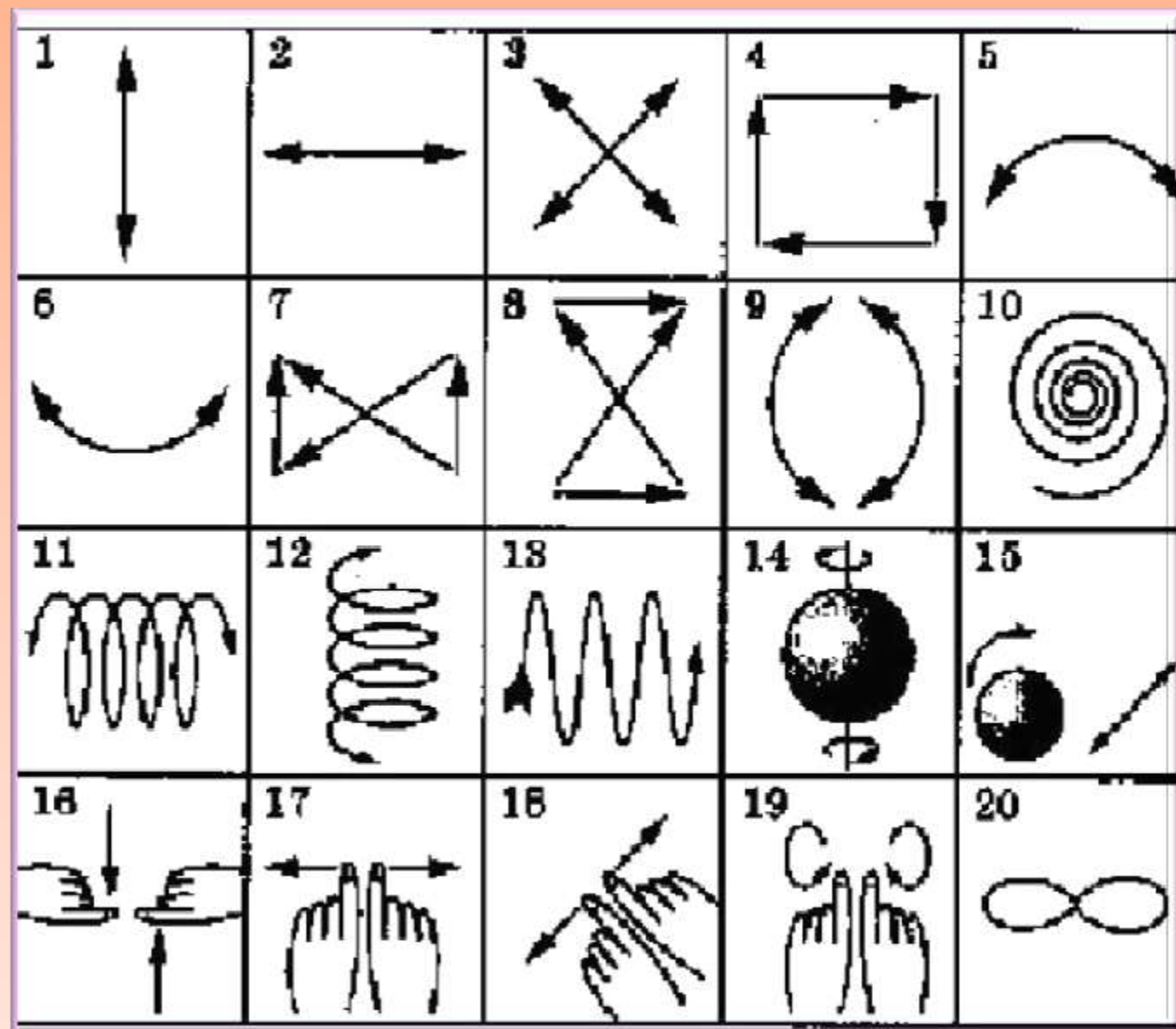
Вилка
Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

Упражнение «Ухо-нос»

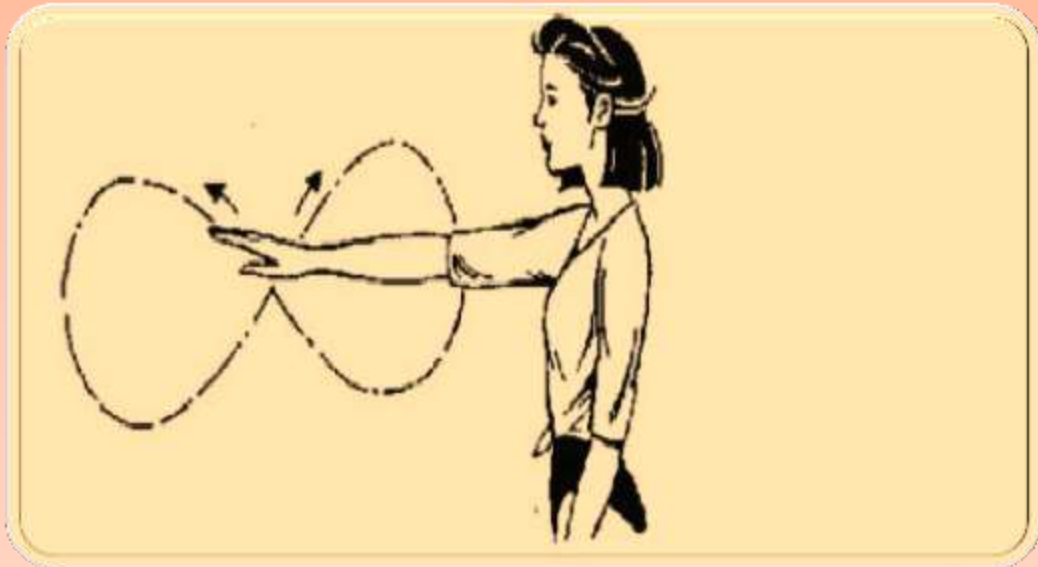


Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши и поменять их положение.

Глазодвигательные упражнения



Упражнение «Симметричные рисунки»



Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время "рисования" на свою руку).

Затем повторить это движение одновременно двумя руками

«Перекрестные шаги»



Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.

Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.

Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Повторить 4–8 раз.

Выполнять упражнение в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, проследите, не низко ли опускается локоть, не слишком ли высоко поднимается колено, нет ли излишнего наклона в пояснице.



«Энергетическая зевота»



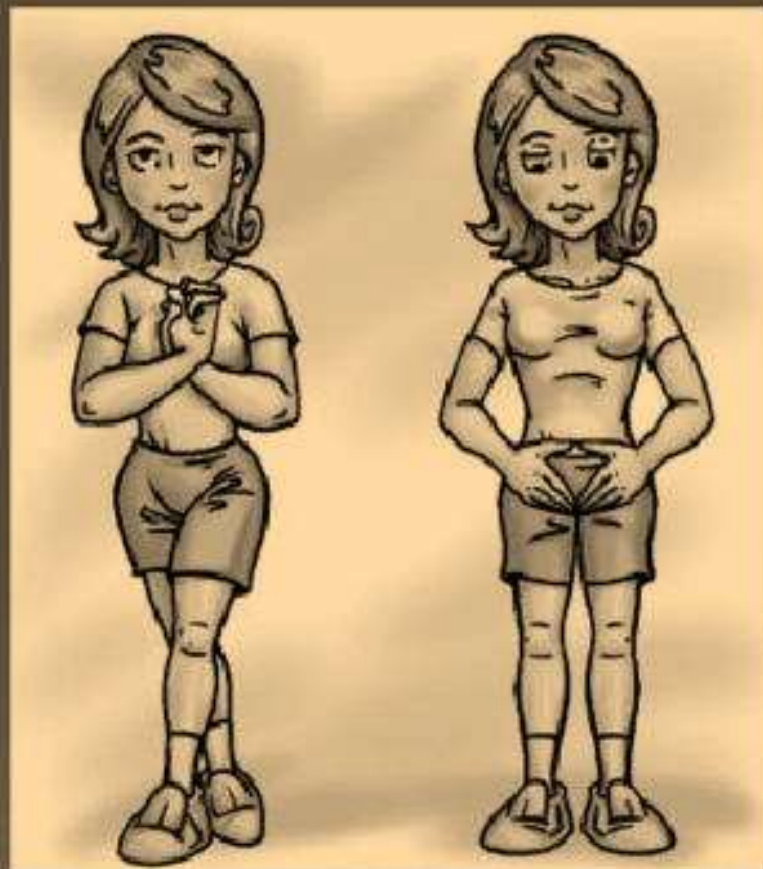
Займите удобную позицию стоя или сидя. Положите ладони на щеки. Откройте и закройте рот, чтобы почувствовать под руками точки соединения верхней и нижней челюстей. Переместите пальцы на эти точки.

Представьте, что вы зеваете: широко откройте рот и на высоте «зевка» массируйте пальцами найденные точки. При этом попробуйте произносить расслабляющий длинный звук «ва-а-а-а-у-у-у».

При правильном выполнении упражнения вы непременно зевнете по-настоящему!

«Крюки Деннисона»

- «Крюки Деннисона» стоит выполнить перед уроком, контрольной работой, экзаменом, публичным выступлением. Это упражнение актуально в ситуации, когда необходимо успокоиться и принять правильное решение, а также в состоянии возбуждения или подавленности.
- Упражнение призвано гармонизировать эмоции и процессы мышления. Оно ослабляет душевное напряжение, способствует адекватным действиям и поступкам, помогает воспринимать новую информацию, лучше понимать точку зрения другого и свою собственную. Упражнение состоит из двух частей.



Афонькин С.Ю., Рузина М.С. Страна пальчиковых игр. - СПб., 1997.

Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб.: Речь, 2003.

Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. – М.: Сфера, 2001.

Стамбулова Н.Б. Опыт использования специальных физических упражнений для развития некоторых психических процессов у младших школьников – М., 1977

Хризман Т.П. Развитие функций детского мозга – Л., 1978.

Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. СПб., 1996.

Шанина Г.Е Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие – М., 1999.

Литература

Спасибо за внимание!