

Кинезиология в педагогике

{ Кинезиологические упражнения

Мозг хорошо устроенный
стоит больше, чем мозг,
хорошо наполненный



Мишель де Монтье

КИНЕЗИОЛОГИЯ

– НАУКА О РАЗВИТИИ ГОЛОВНОГО МОЗГА, УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕРЕЗ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека, улучшают у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижают утомляемость, повышают способность к произвольному контролю.

Кинезиология, буквально, изучение движений тела

Рука является вышедшим
наружу головным мозгом.

И.Кант

Ум ребенка находится
на его пальцах.

В.А. Сухомлинский

С помощью кинезиологии МОЖНО:

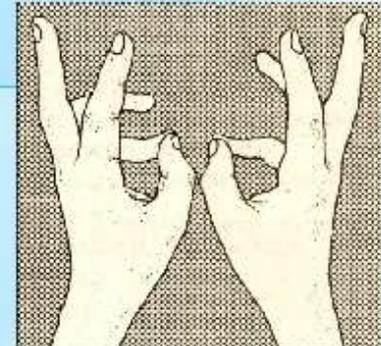
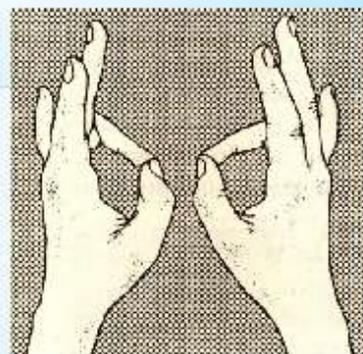
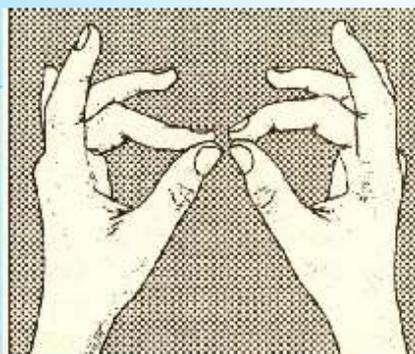
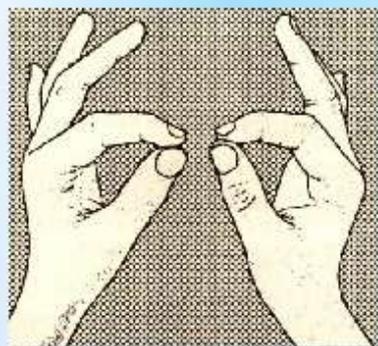
‡помочь детям с обучением
в школе, вернуть усидчивость,
скорректировать поведение....

‡/Не имеет противопоказаний и
можно применять в любом
возрасте/

Кинезиологические физминутки

«Колечко»

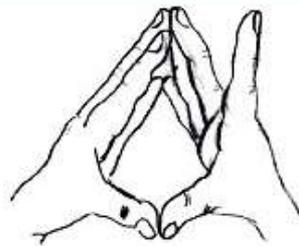
Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.. Движения выполняются в прямом и в обратном порядке. Вначале каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



Упражнение: «Сарай- дом с трубой-пароход»



Сарай.
Пальцы рук соединить под углом -
"крыша". Большие пальцы прижаты
к ладоням.

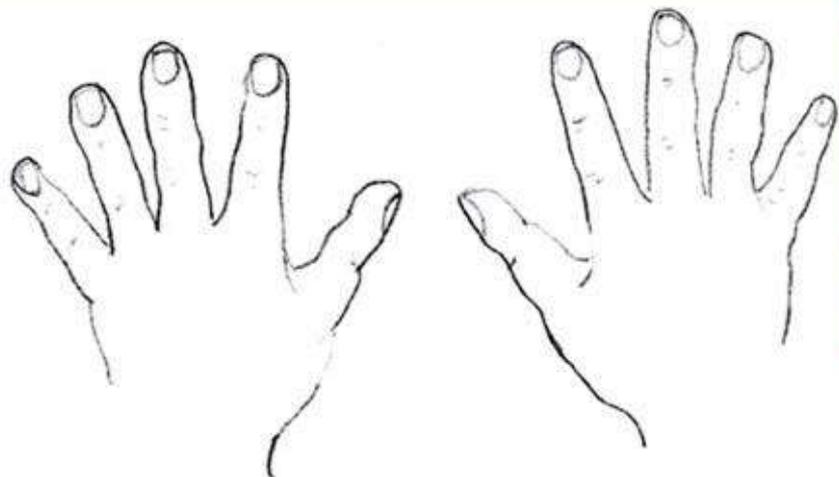


Дым с трубой.
Пальцы рук соединить под углом, большие
пальцы соединить друг с другом.
Указательный палец одной руки
выпрямить - это "труба".



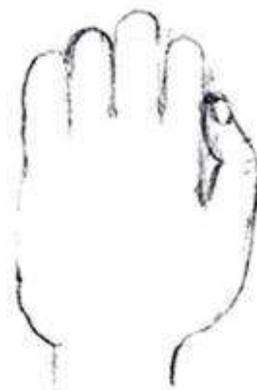
Пароход.
Обе ладони соединены
"ковшиком", большие пальцы
подняты вверх - это "труба".

Упражнение «Фонарик»



Фонарики зажглись
Пальцы выпрямить

Фонарик погас



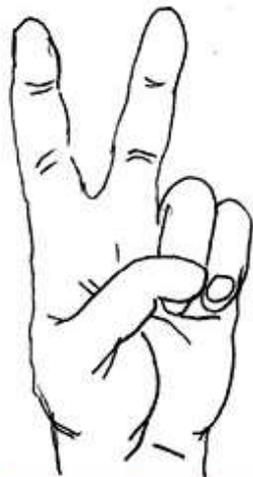
Пальцы одной руки сжаты

Фонарик зажегся



Пальцы другой руки выпрямлены

Упражнение: «Зайчик-колечко-цепочка»

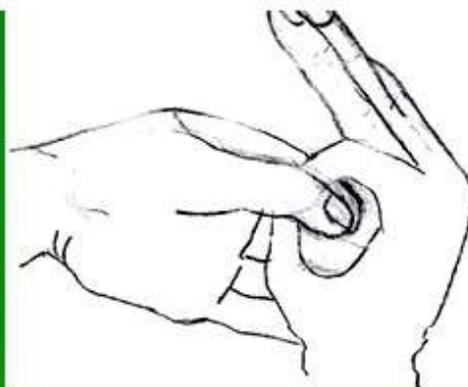


Заяц.



Колечко

Указательный и большой пальцы соединяются.
Средний, безымянный, мизинец вытянуты
вперед.



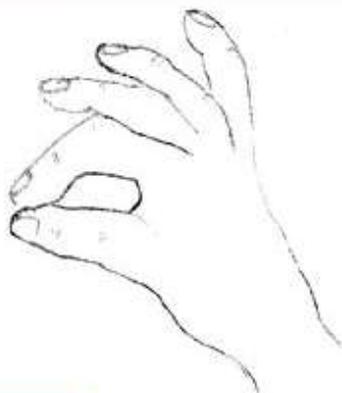
Цепочка.

Поочередно соединяем большой палец с
указательным, со средним и т.д. и через
них попеременно "пропускаем"
"колечки" из пальчиков другой руки.

Упражнение: «Гусь-курица-петух»

Петух.

Ладонь поднять вверх.
Указательный палец
опирается на большой.
Остальные пальцы
растопырены в сторону и
подняты вверх - это
"гребешок".



Курица.

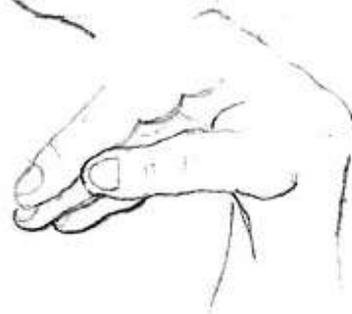
Ладонь немного согнуть.
Указательный палец
упирается в большой.
Остальные пальцы
накалываются друг на друга
в полусогнутом положении.



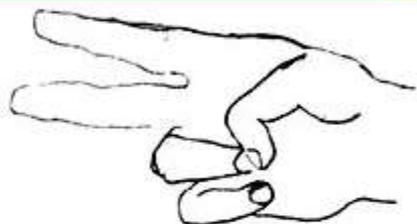
е: "Гусь-курица-петух"

Гусь.

Ладонь согнуть под прямым
углом, Пальцы вытянуть и
прижать друг к другу.
Указательный палец согнуть и
опирается на большой.

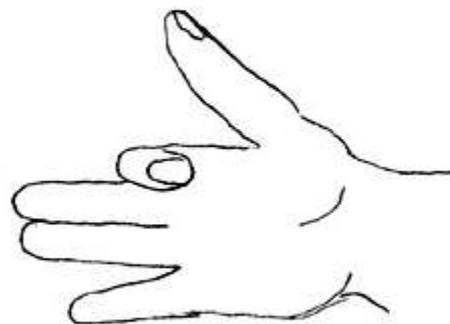


Упражнение: «Ножницы-собака-лошадка»



Собака.

Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть.



Лошадка.

Большой палец правой руки поднять вверх сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх.

Кинезиологические физминутки

- «Змейка»

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы рук.

