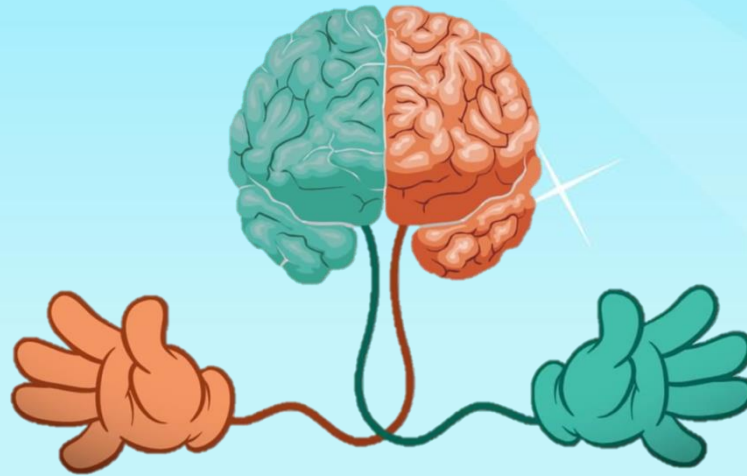


Кинезиология – гимнастика для мозга и красивой речи

лево



право

***Занимательные
упражнения***

Подготовила: Минаева Елена Александровна,
учитель-логопед, ДС «Колокольчик»



Что такое кинезиология?

Название « **кинезиология** » происходит от греческого слова «**кинезис**» (kinesis), что означает «**движение**» и «**логос**» (logos)- «**наука**»

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





Пол Деннисон

В 1970-х годах американским доктором Полом Деннисоном в Калифорнии была разработана программа под названием «Гимнастика Мозга». Деннисон разработал систему быстрых, простых, специфичных движений, приносящих пользу каждому обучающемуся независимо от его проблемы.

В России «Гимнастика Мозга» впервые появилась в 1988 г. Все педагоги, использующие кинезиологическую практику, отмечают необыкновенные успехи у людей всех возрастов.

Выполнение упражнений «Гимнастики Мозга» требует осмысленности и высокого уровня саморегуляции.

Основная цель кинезиологии:

Развитие межполушарного взаимодействия,
способствующее активизации мыслительной деятельности



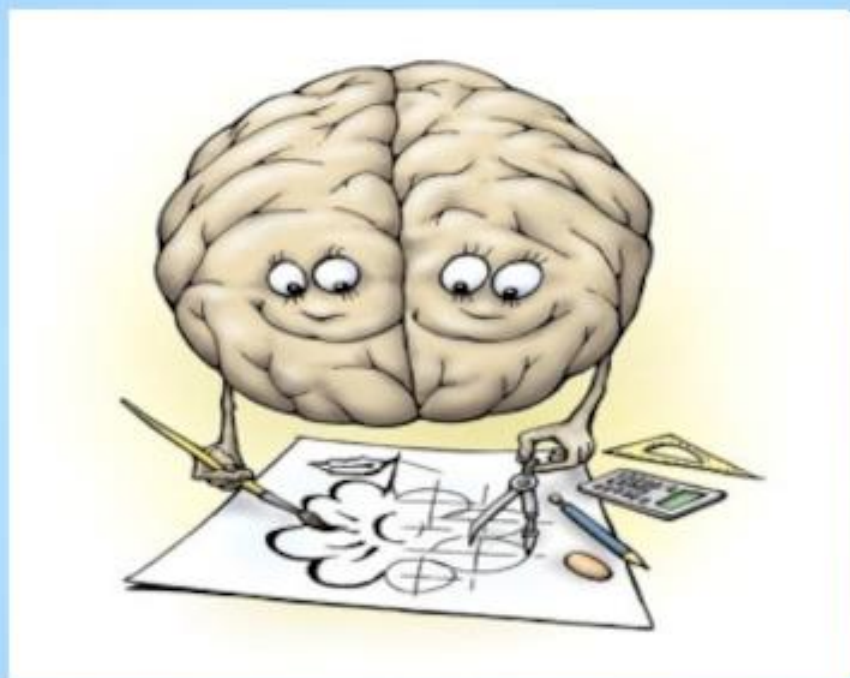
Задачами являются:

- Развитие межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия, синхронизация работы полушарий
- Развитие мелкой моторики
- Развитие способностей
- Развитие ВПФ
- Развитие речевой активности
- Предупреждение нарушений устной и письменной речи



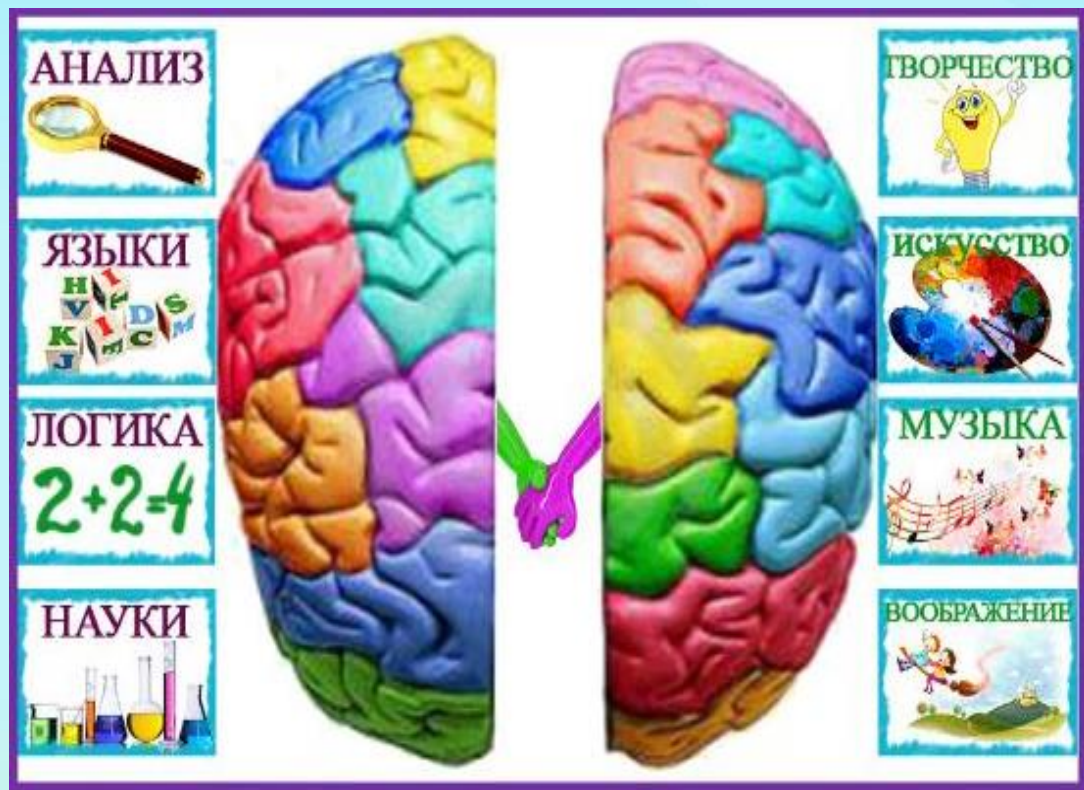
Самый благоприятный период для интеллектуального, речевого развития — это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована

Кинезиологические упражнения - это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие



Как же «подружить» две половинки мозга ребёнка? Ответ прост – играть в особенные игры, заниматься «гимнастикой мозга». Комплексы нейродинамической гимнастики для дошкольников построены на основе кинезиологических упражнений, мануальных и психомоторных игр. Эти интегрирующие упражнения пробуждают систему «интеллект-тело» и приводят её в готовность к обучению. Главная идея, которую пропагандируют кинезиологи, такова – развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Все мы знаем, что наш мозг состоит из двух полушарий, каждое из которых выполняет свою работу.



Упражнение «Ухо-нос»

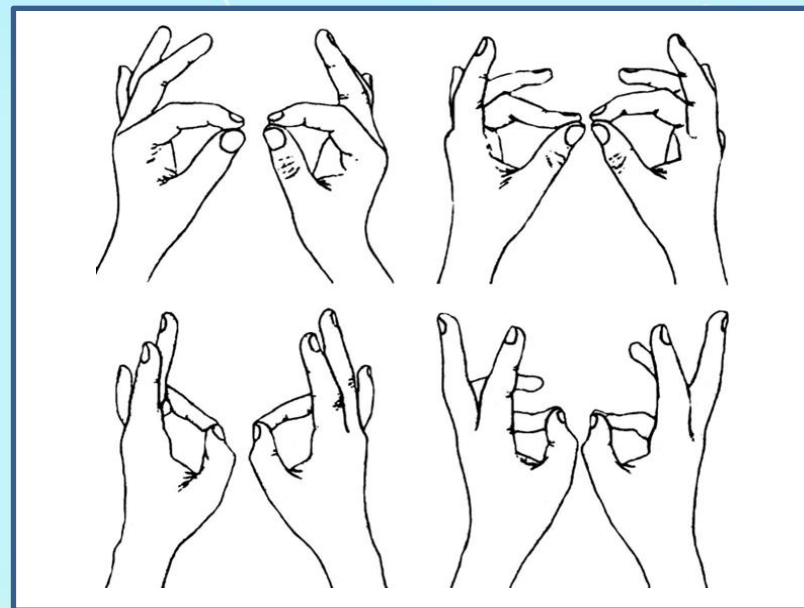
- Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.



Упражнение «Колечко»

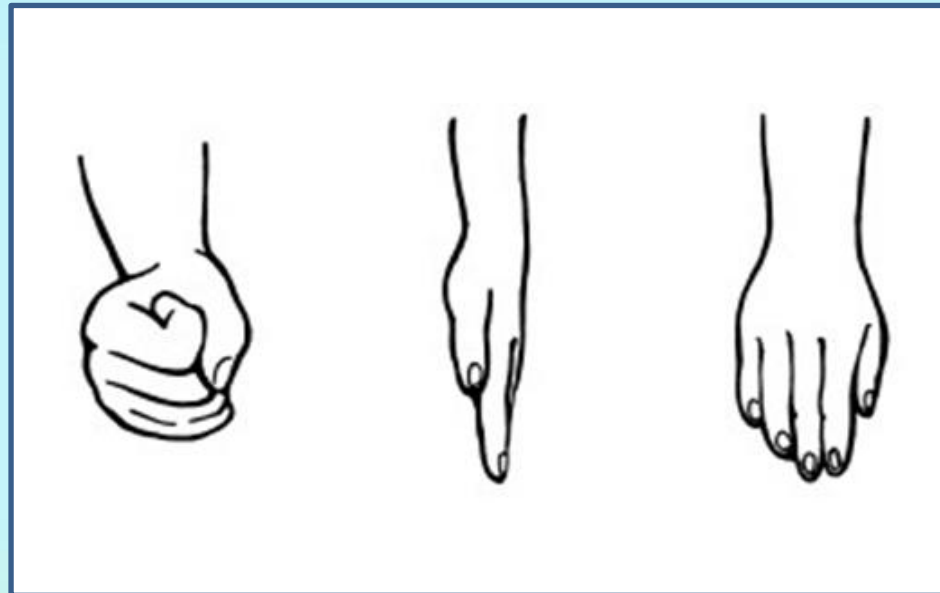


- Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.
- Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой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



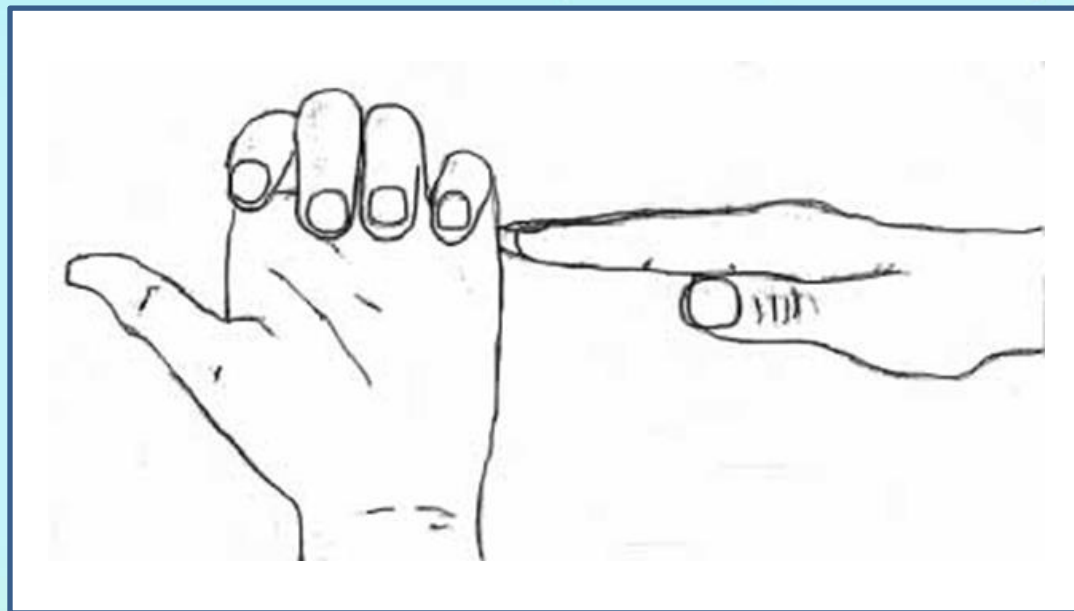
Упражнение «Кулак – ребро – ладонь»

- Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Количество повторений — по 8—10 раз.
- Ладонь сожми в кулак, ладонь поставь ребром на плоскости стола, ладонь распрями на плоскости стола. Выполняй сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При выполнении помогай себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произноси их вслух или про себя.
- Удобно сначала сделать медленно, а затем ускорять.



Упражнение «Лезгинка»

- Левую руку сложи в кулак, большой палец отставь в сторону, кулак разверни пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснись к мизинцу левой. После этого одновременно смени положение правой и левой рук. Повтори 6—8 раз.
- Добивайся высокой скорости смены положений. Для удобства, можно считать. Например: «раз» – левая рука в кулак, «два» – правая рука в кулак.



Упражнение «Попробуй повтори»

- Воспроизведи положение рук или позу (показ взрослого или сверстника; изображение на картинке). Одновременно отпусти руки, хлопни в ладоши, поменяй положение рук.



Упражнение «Перекрёстные движения»

- Упражнение стимулирует деятельность обоих полушарий, способствует развитию координации и ориентации в пространстве.

Упражнение 1. Локтем правой руки тянемся к колену левой ноги. Легко касаясь соединяем локоть и колено. Это же движение повторяем левой рукой и правой ногой. Упражнение повторяем 4-8 раз.

Упражнение 2. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Упражнение повторяем 4-8 раз.

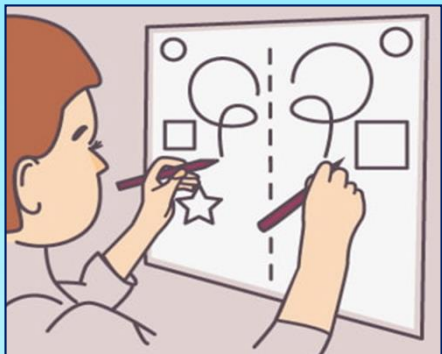


Упражнение алфавит

А Л	Б П	В П	Г В	Д Л	Е В
Ж Л	З П	И В	К Л	Л Л	М П
Н Л	О П	П П	Р В	С П	Т Л
У П	Ф В	Х Л	Ц В	Ч В	Я Л

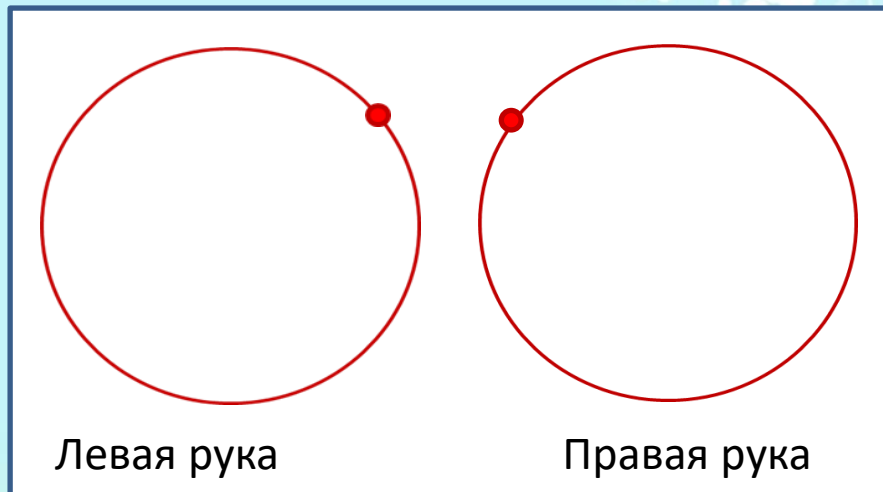
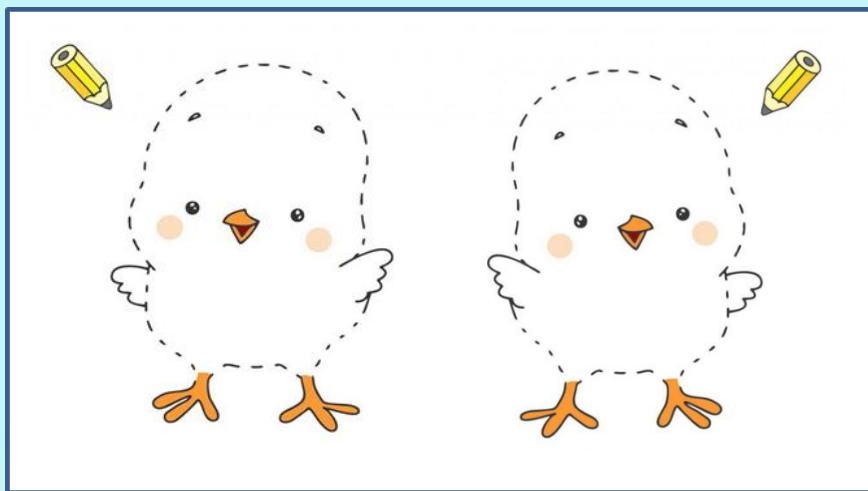
Зеркальное рисование «Симметрические рисунки»

- При выполнении этого упражнения деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.



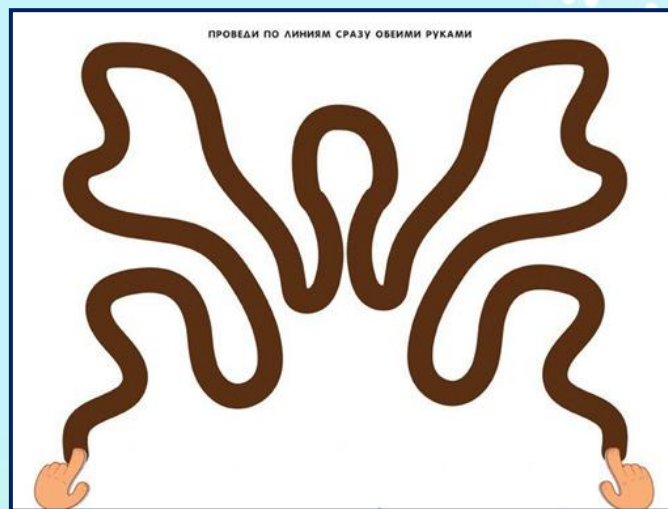
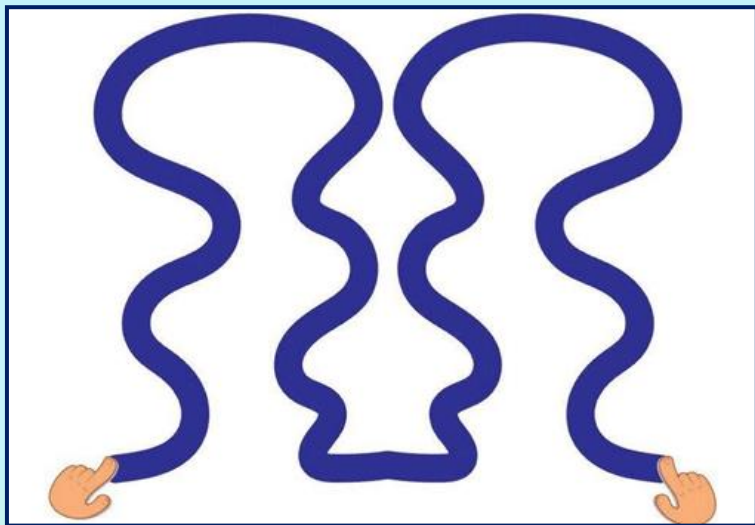
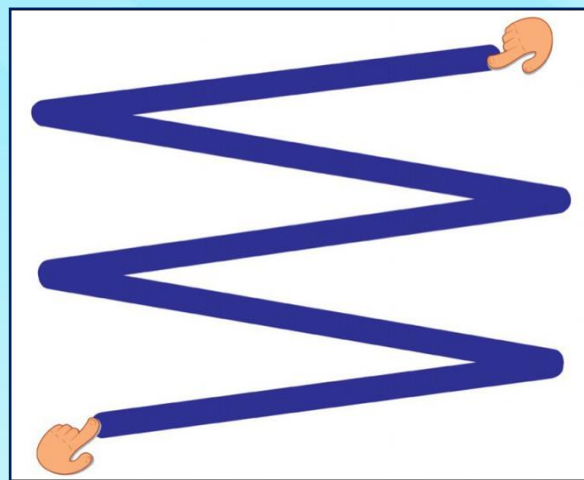
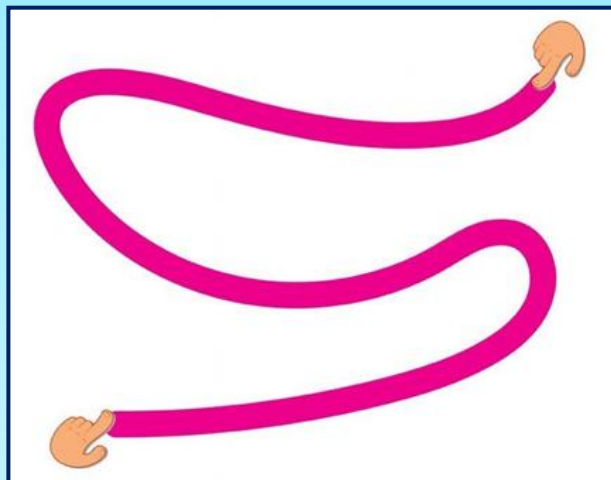
Задание: Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

Рисовать можно не только на листе бумаги, но и в воздухе обеими руками линии, геометрические фигуры, цифры, буквы, слова и т.д. (20-30 сек.)



Упражнение «Пройди по дорожке»

- Проведи по линиям сразу обеими руками



Игры массажным мячиком

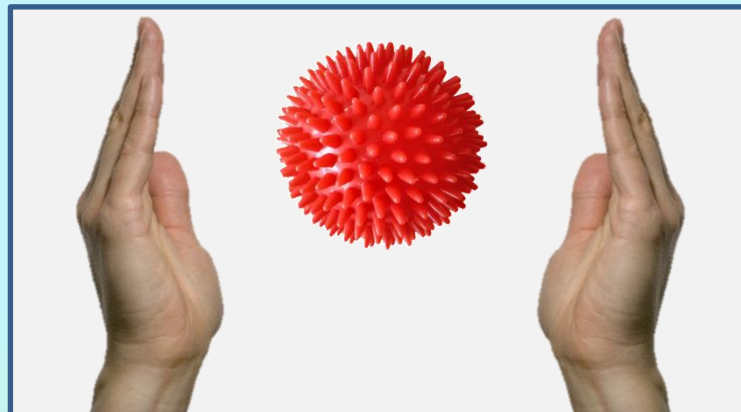


«Футбол»

Перекатывание мяча по столу с удержанием его сначала между ладонками правой и левой рук, затем между большими пальцами, указательными, средними, безымянными, мизинцами.

Поиграем мы в футбол
И забьем в ворота гол!
Палец большой
За ворота - горой!
Указательный - смельчак,
Забивает гол - вот так!

Средний - точно уж герой,
Забивает головой!
Безымянный вдруг споткнулся
И с досады промахнулся!
Малыш-мизинец - молодец,
Гол забил - игре конец!



Теневого театр

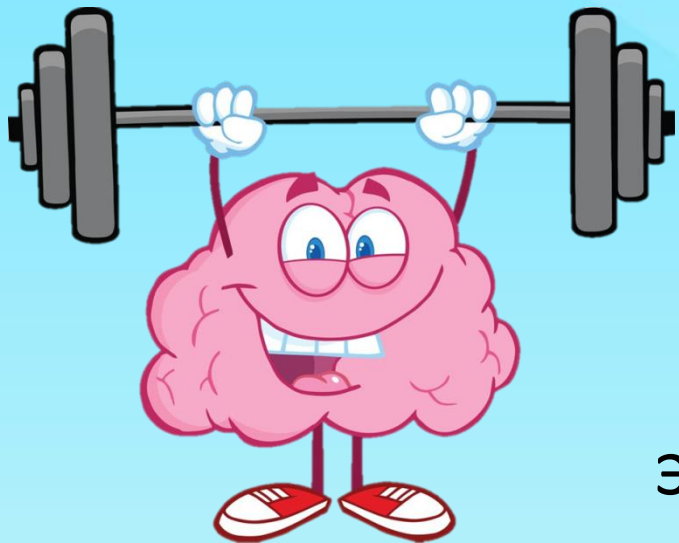
Упражнение позволяет развивать точные, дифференцированные и согласованные движения пальцев и кистей рук, развивает творчество, фантазию, мышление, память, речь. Можно выполнять как одной рукой (правой или левой), так и двумя.

Фигура «Коза». Сожмите пальцы в кулак. После этого поднимите мизинец и указательный палец (как будто рога у козы). Передвигая руку, покажите, как коза ходит, бодается.

Фигура «Птица». Сложите пальцы на обеих руках вместе. Затем скрестите руки. Ориентируйтесь на запястья. У вас получится «птица с расправленными крыльями». После этого переместите скрещенные руки в разное направление: вверх, вниз, в стороны, по кругу.

Фигура «Собачка». Расположите горизонтально собранные вместе пальцы (как будто мордочка собаки). Противопоставьте им большой палец – это будут «ушки» у собаки. Чтобы показать, как собачка кушает, лает, можно использовать два положения пальцев. Первое положение – двигается мизинец. Второе – раздвигаются безымянный и средний пальцы.





Выполняйте упражнения,
это увлекательно и полезно!

