

Растяжки

1. «Снеговик»

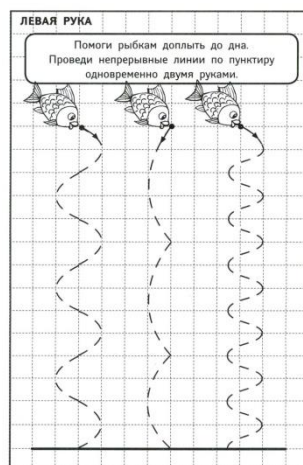
Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

2. «Дерево»

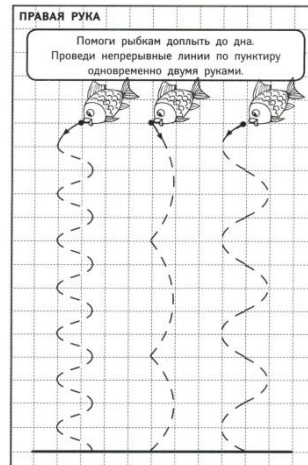
Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы – семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.



Пропись является пособием для развития межполушарного взаимодействия (что так любят в кинесиологии) у детей. Графические задания предполагается поэтапно выполнять сначала одной рукой, потом другой, а потом и двумя руками сразу, поэтому рекомендуется сделать по 2 экземпляра каждого задания. Это включает в работу оба полушария, и ребёнок развивается гармонично.



18



19

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад компенсирующего вида № 5 муниципального образования г. Новороссийск

Использование кинезиологии в работе педагогов.



Подготовила:
воспитатель Маслеха Е.Ю.

Новороссийск 2018г.

Что такое кинезиология?

Кинезиология - это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Основателями образовательной кинезиологии являются американские педагоги, доктор наук Пол Деннисон и Гейл Деннисон. Эта система была ими разработана более 40 лет назад. В России она известна с начала 90-х годов.

Цель кинезиологических упражнений:

Развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Задачи:

- развитие межполушарной специализации
- синхронизация работы полушарий
- развитие мелкой моторики
- развитие способностей
- развитие памяти, внимания, речи
- развитие мышления.

Виды кинезиологических упражнений:

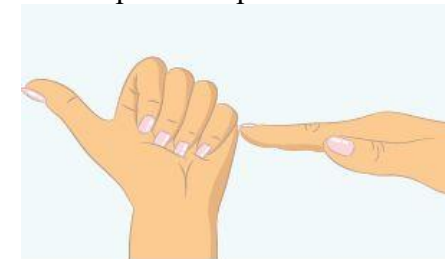
- Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).
- Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
- Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
- При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.
- Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.

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 и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале, упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

Кулак - ребро - ладонь. Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак - ребро - ладонь).

Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.



Ухо - нос. Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот».