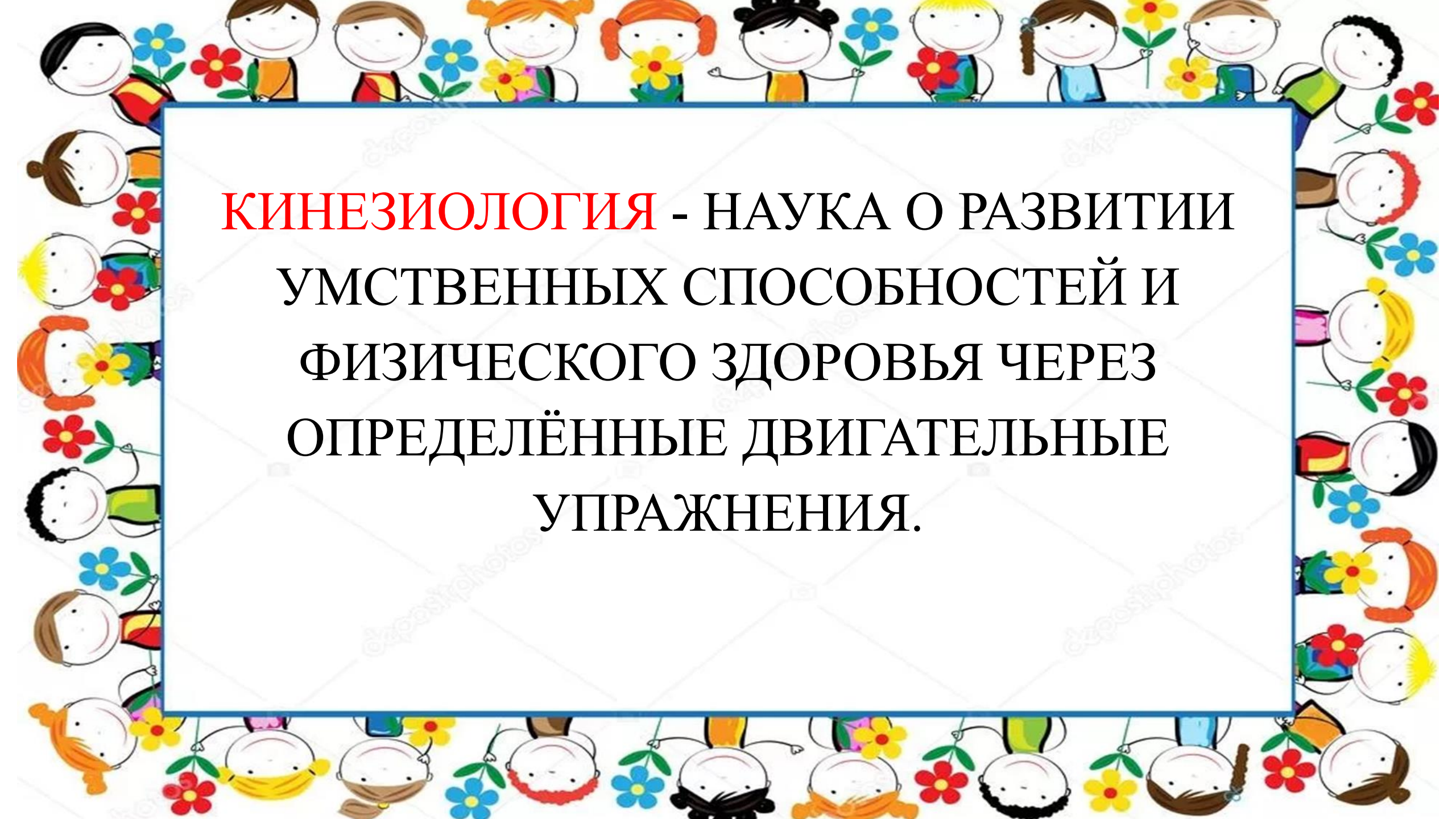


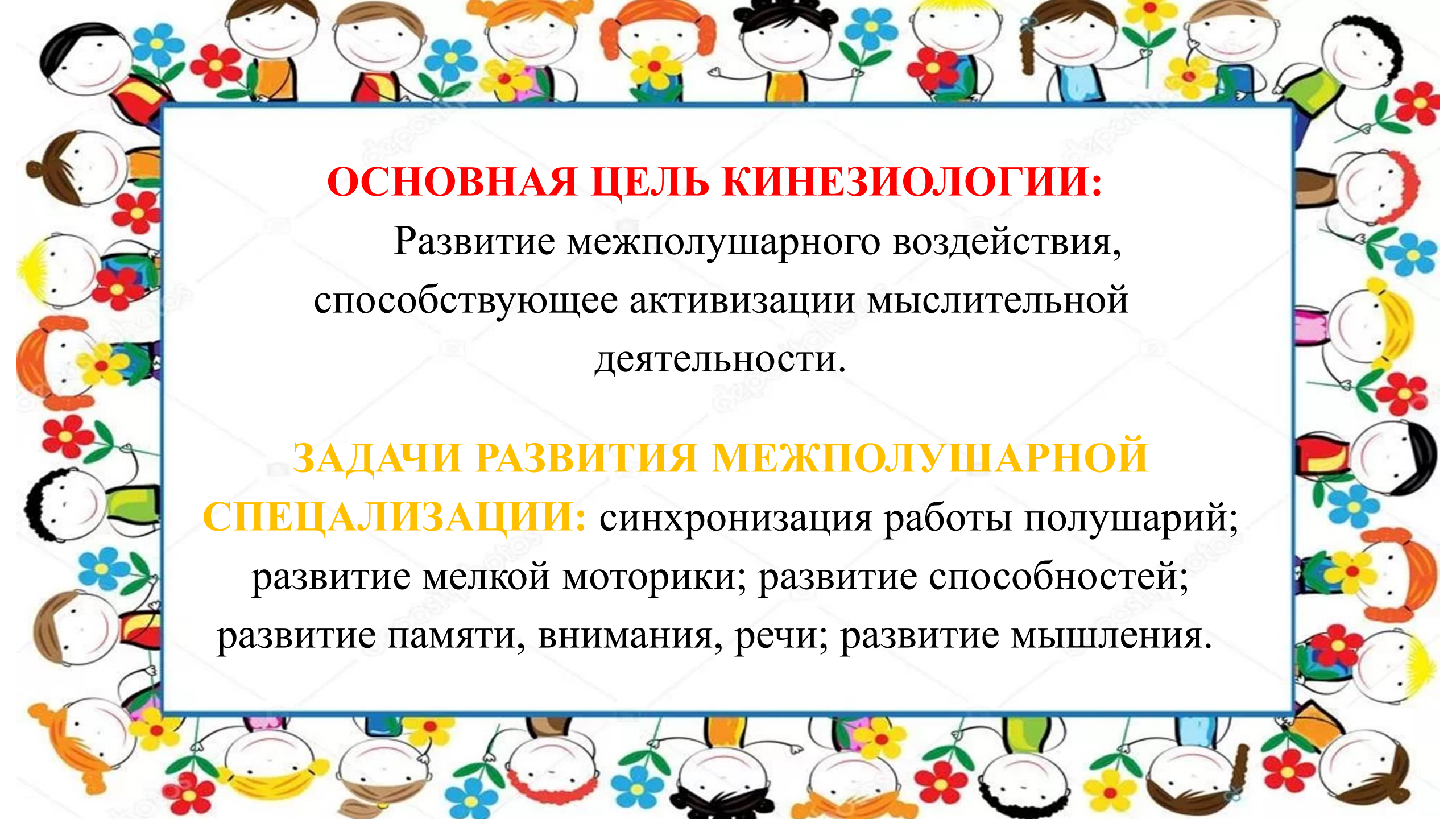
A decorative border surrounds the central text area, featuring a variety of cartoon children of different ethnicities and ages. They are holding colorful flowers (red, yellow, blue) and are arranged in a circular pattern around the text.

Кинезиология, как оздоровительная форма, применяемая в умственном и физическом оздоровлении дошкольников

Инструктор по физической культуре
ФОМИНЕНКО ОЛЬГА ЕВГЕНЬЕВНА



КИНЕЗИОЛОГИЯ - НАУКА О РАЗВИТИИ
УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И
ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕРЕЗ
ОПРЕДЕЛЁННЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ.

A decorative border surrounds the central text area, featuring a series of cartoon children of various ethnicities and hair colors. Each child is holding a flower of a different color (red, yellow, blue). The children are arranged in a circular pattern around the text, with some facing forward and others in profile.

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ КИНЕЗИОЛОГИИ:

Развитие межполушарного воздействия,
способствующее активизации мыслительной
деятельности.

**ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ 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 непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.



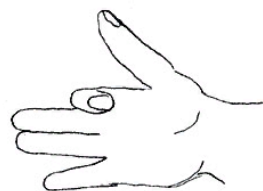
Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Кинезиологические упражнения

Упражнение: «Ножницы-собака-лошадка»

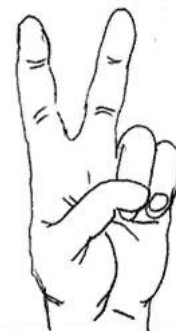


Собака.
Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть.



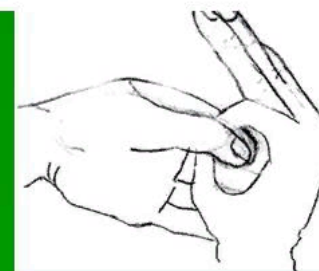
Лошадка.
Большой палец правой руки поднять вверх сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх.

Упражнение: «Зайчик-колечко-цепочка»



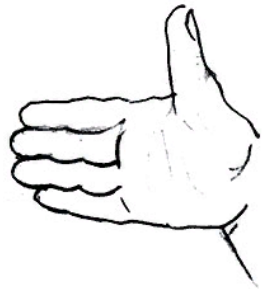
Заяц.

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: «Флажок-рыбка-лодочка»



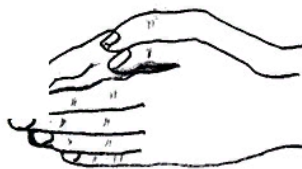
Флажок

Ладонь ребром, большой палец выт.



Рыбка

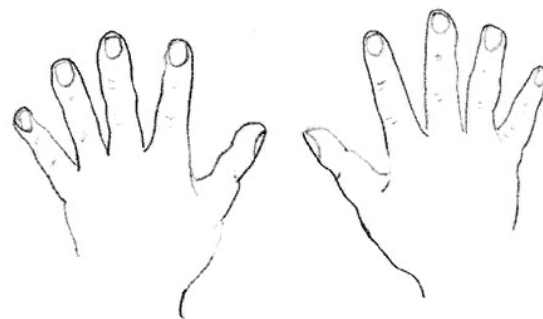
Пальцы вытянуты и прижаты друг другу, Указательный палец опирается на большой палец.



Лодочка.

Обе ладони поставлены на ребро и соединены "ковшиком", большие пальцы прижаты к ладони.

Упражнение «Фонарик»



Фонарик погас

Фонарик зажегся

Фонарики зажглись.
Пальцы выпрямить



Пальцы одной руки сжаты

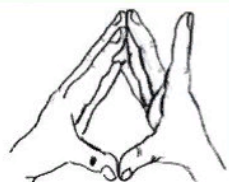


Пальцы другой руки выпрямлены

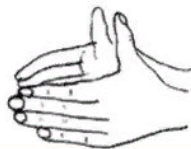
Упражнение: «Сарай-дом с трубой-пароход»



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



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



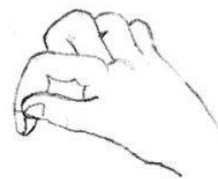
Пароход.
Обе ладони соединить
"кончиком", большие пальцы
поднять вверх - это "труба".

Упражнение: «Гусь-курица-петух»

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



Курица.
Ладонь немного согнуть.
Указательный палец
упирается в большой.
Остальные пальцы
накладываются 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.

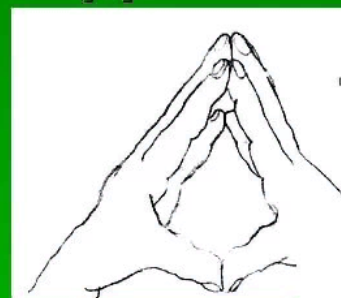
Кинезиологические физминутки

▪ «Кулак –ребро –ладонь»

Три положения 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.



Упражнение: «Дом-ёжик-замок»



Дом.
Пальцы рук соединить под углом,
большие пальцы соединить.

Ёжик.
Поставить ладони под углом
друг к другу. Расположить
пальцы одной руки между
пальцами другой.



Замок.
Ладони прижать друг к другу.
Пальцы переплести.



The image features ten stylized handprints of various colors (yellow, pink, teal, green, orange, magenta, red, blue, light blue, and lime green) arranged in a circular pattern around the central text. The text is in a bold, black, sans-serif font.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!