



МОЗГ НУЖНО ТРЕНИРОВАТЬ!

- Основным требованием к использованию кинезиологических упражнений является четкое выполнение движений.
- Все упражнения очень простые, поэтому их можно выполнять в любом месте и в любое удобное время.
- Заниматься ежедневно.
- Занятия должны быть оформлены в виде игры.
- Продолжительность занятий от 5 до 20 минут.
- Одно упражнение не должно занимать более 2 минут.
- Внутри комплекса упражнения можно как угодно менять местами.

Практическая значимость кинезиологической гимнастики состоит в том, что система оригинальных упражнений и игр, помогает целостно развивать психофизическое здоровье детей дошкольного возраста. Упражнения кинезиологической гимнастики адаптированные для дошкольников, помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье детей

«Едва ли 10% людей на земле сбалансировано используют оба полушария своего головного мозга. Остальные развивают только левое полушарие и игнорируют колоссальный творческий потенциал правого»
(Мэрили Зденека. «Развитие правого полушария»).

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

Целью кинезиологической методики является развитие мелкой моторики, межполушарного взаимодействия (синхронизация работы головного, развитие способностей, памяти, внимания, речи, мышления). Она включает в себя упражнения по развитию мышц рук, дыхательные упражнения, упражнения развивающие мышцы языка и глаз

Наш адрес:
347632
ул. Станиславского 156 а,
Г.Сальск

Ростовская обл.
Россия

Тел: 8(86372) 5-33-3

Е-mail учреждения: tkachenko_salsk@mail.ru

Сайт учреждения : <http://ivushka-salsk.ru>

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
Центр развития
ребенка—детский сад первой категории
№19 «Ивушка» г.Сальска

ТЕХНОЛОГИЯ

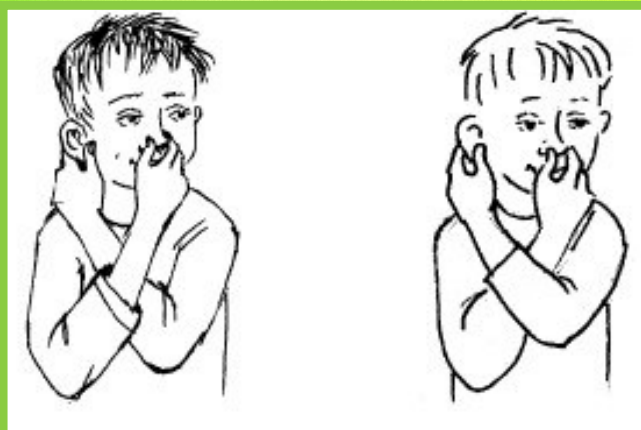
"Гимнастика Мозга" Пола Деннисона

Инструктор
по физической культуре
Чиркова Валентина Игнатьевна

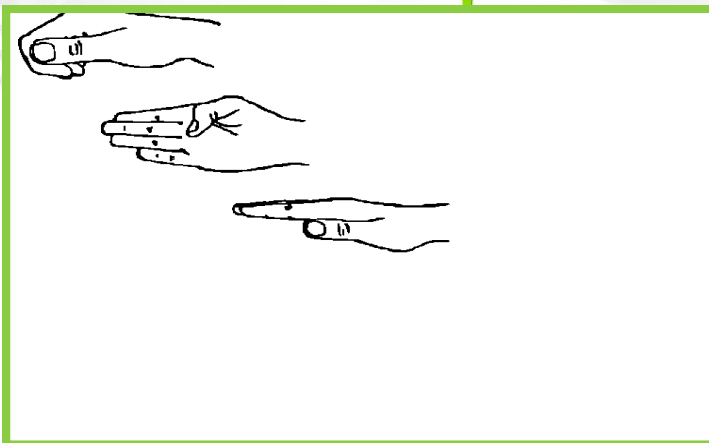
2017г.



4. «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 до наоборот».



2. «Кулак—ребро—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»), произносимым вслух или про себя.



Комплексе кинезиологических упражнений

1. «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).



Рис. 4.3. Развитие мелкой моторики рук «Колечко».

3. «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 в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

