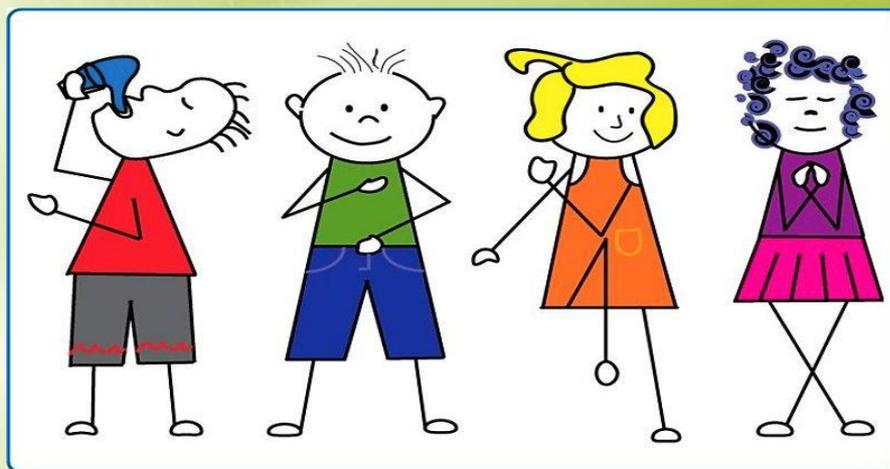


Влияние кинезиологических упражнений на физическое развитие дошкольников



Подготовил: Ганзюк Е.И.
инструктор по физической культуре
МБДОУ «ЦРРДС» г.Усиска

Кинезиология – наука о развитии головного мозга посредством движения.



Кинезиологические упражнения позволяют :

- активизировать интеллектуальные и познавательные процессы
- развивать мелкую и общую моторику, координацию движений
- укреплять костно-мышечную систему (профилактика нарушений осанки, плоскостопия ...)
- снимать статическое напряжение
- укреплять соматическое здоровье детей

Кинезиологические упражнения на физкультурно-оздоровительных мероприятиях:
растяжки, дыхательные, телесные упражнения, упражнения для релаксации

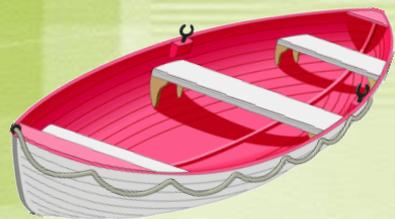


В основе упражнений лежит материал из книги
А. Л. Сиротюк «Коррекция обучения и развития школьников»,
адаптированный с учетом особенностей и возможностей дошкольников.



Лодочка





Лодочка





Велосипед





Тоннель





Лёд и пламя



Дыхательное упражнение



Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно.
Однако для закрепления мысли необходимо движение.

Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др.



На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно–развивающие и формирующие программы!

**Вот почему следует помнить, что
неподвижный ребёнок не обучается!**

Использованные источники

1. Сиротюк А.Л. «Коррекция и развитие интеллекта у дошкольников». М., 2005.
2. Сиротюк А.Л. «Изучение детей с учетом психофизиологии». М., 2000.
3. Сиротюк А.Л. «Коррекция обучения и развития школьников». М., 2005.

