



Кинезиология

- наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой интеллекта.

Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель.

Самый благоприятный период для интеллектуального развития- это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий ещё окончательно не сформирована.

Все педагоги, использующие кинезиологическую практику, отмечают необыкновенные успехи у людей всех возрастов. Огромная польза и привлекательность упражнений состоит в простоте и практичности.



Применение кинезиологических упражнений позволяет улучшить у ребёнка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

МБДОУ
«Центр развития ребенка -детский сад»
г. Усинска
169711 Республика Коми г .Усинск
ул. Строителей, 11 б

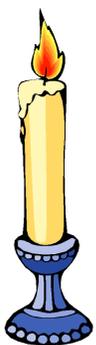
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад»
г.Усинска

**Консультация
учителя-логопеда
Шевляковой И.Ю.**



В последнее время отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации. Для преодоления имеющихся у них нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психического здоровья необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы. Одним из составляющих элементов такой работы является кинезиологическая коррекция.

Дыхательные упражнения



“Свеча” Исходное положение – сидя. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек, сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

“Дышим носом” Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.



“Нырятьщик” Исходное положение – стоя. Сделайте глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.



Телесные упражнения

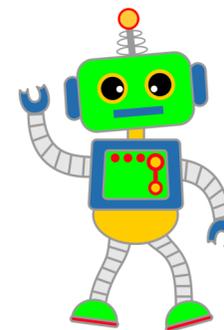
“Перекрестное марширование” Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделайте 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделайте 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.



“Мельница” Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.



“Паровозик” Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.



“Робот” Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

“Маршировка” Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

Рекомендации по выполнению упражнений

- 1) Занятия можно проводить в любое время; ежедневно, без пропусков.
- 2) Требуется точное выполнение движений и приемов.
- 3) Упражнения проводятся стоя или сидя за столом.
- 4) Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5 – 10 до 20 – 35 минут в день.
- 5) Каждое упражнение выполняется по 1 – 2 минуте.
- 6) Упражнения можно проводить в разном порядке и сочетании.