

Кинезиологические упражнения для дошкольников

Подготовила педагог-психолог

ГБОУ Школа № 1568

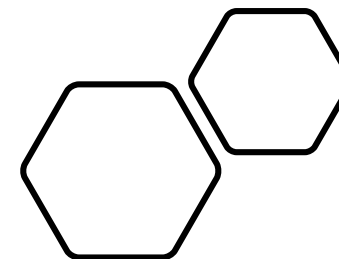
Иматшоева Татьяна Александровна

КИНЕЗИОЛОГИЯ

- наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения;
- наука о развитии головного мозга через движение.



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



РАСТЯЖКИ

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЯ
НА
РЕЛАКСАЦИЮ

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ

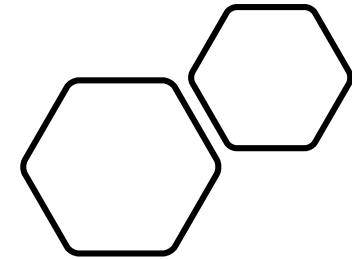


«Гимнастика Мозга»

- гимнастика на объединение «головы и тела».

Происходит

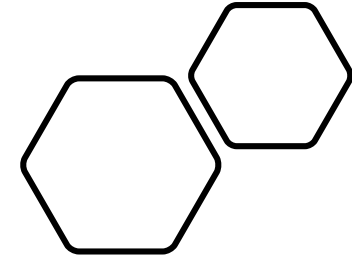
- улучшение межполушарных связей, координации, кратковременной и долговременной памяти;
- снятие эмоционального напряжения;
- развитие способностей к обучению, усвоению информации;
- восстановление работоспособности и продуктивности.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

«ЦВЕТОЧЕК»

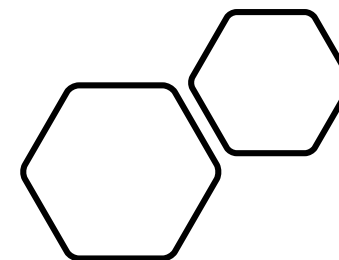
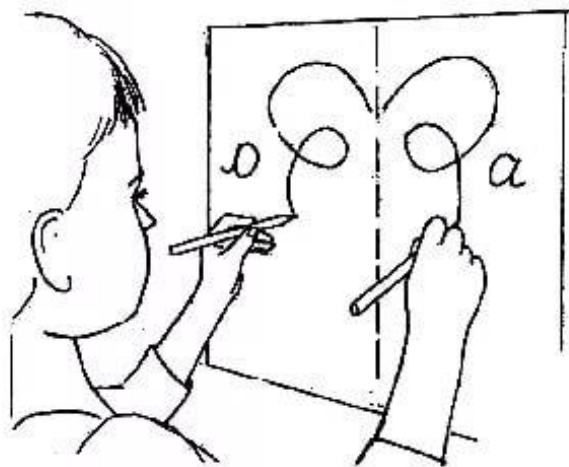
Потянуться вверх, подняв руки и напрягая мышцы всего тела, изображая, как «цветочек растет и тянется к солнышку». Затем последовательно уронить кисти, изображая, что «солнышко спряталось, и головка цветка поникла», расслабить предплечья, согнув руки в локтях - «стебелек сломался», и, сбросив напряжение с мышц спины, шеи и верхнего плечевого пояса, пассивно наклониться вперед, подогнув колени - «цветочек завял».



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

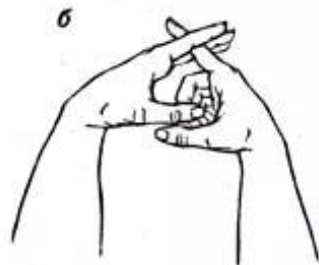
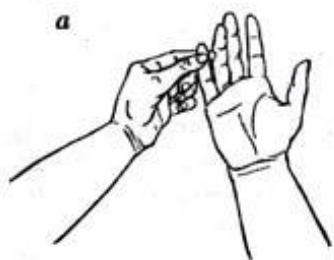
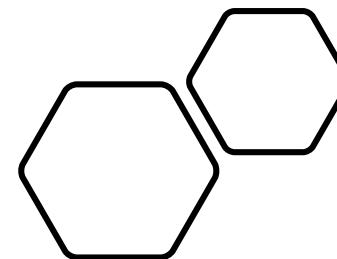
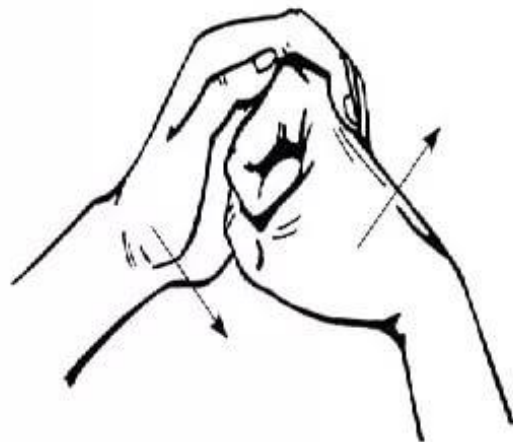
«СИММЕТРИЧНЫЕ РИСУНКИ»

Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т.д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время «рисования» на свою руку).



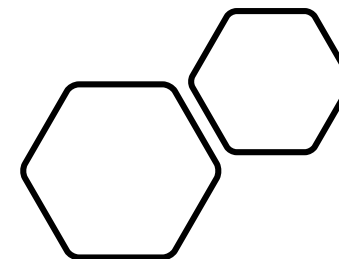
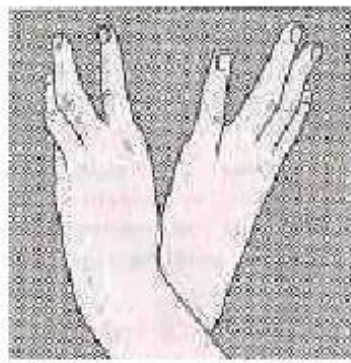
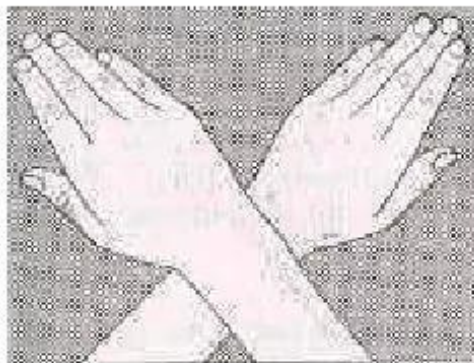
РУЧНОЙ МАССАЖ КИСТЕЙ И ПАЛЬЦЕВ РУК

Массируйте пальцы рук



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ «ЗМЕЙКА»

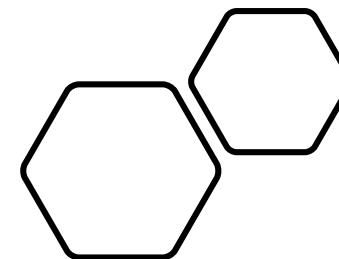
Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы рук.



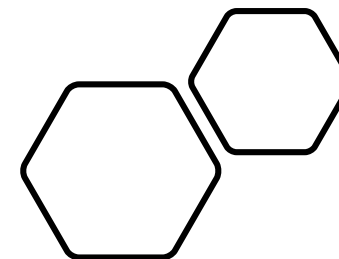
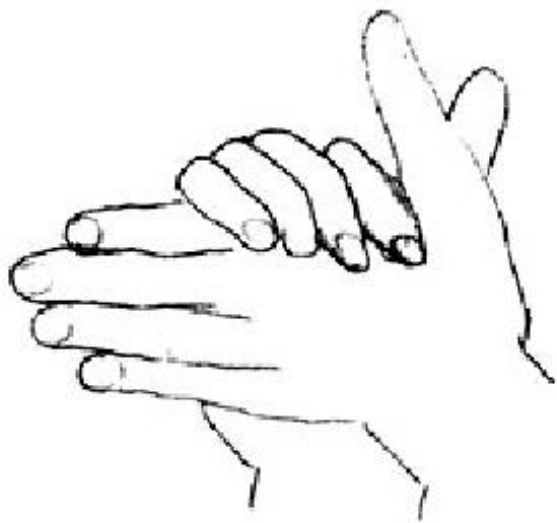
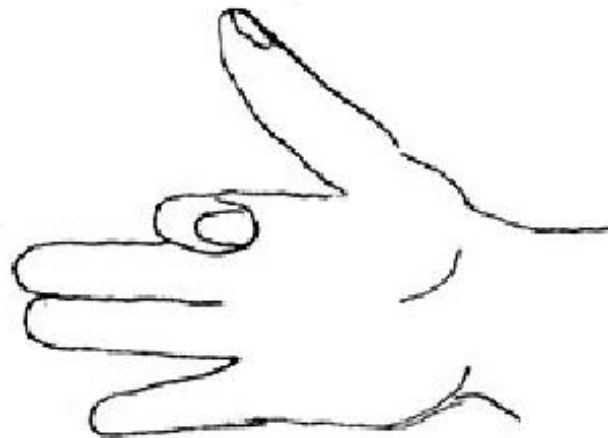
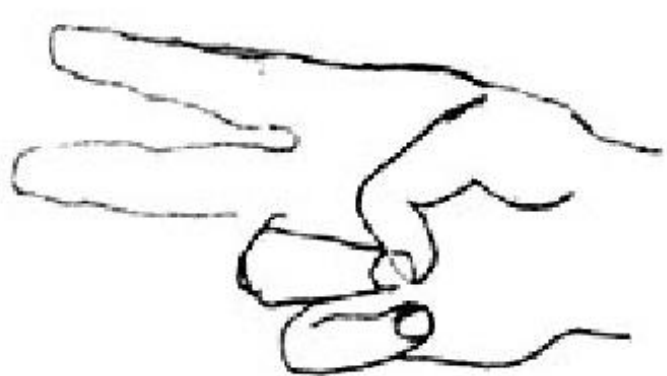
КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ЛЯГУШКИ (снятие мышечного напряжения кистей рук, улучшение внимания).

Положить руки на стол (колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.



УПРАЖНЕНИЕ «НОЖНИЦЫ-СОБАКА-ЛОШАДКА»



ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

“ГЛАЗКИ”

Чтобы зоркость не терять,
Нужно глазками вращать.
*Вращать глазами по кругу
по 2-3 секунды (6 раз).*

“ГЛАЗКИ”

Чтобы зоркими нам стать,
Нужно на глаза нажать.
*Тремя пальцами каждой руки легко нажать
на верхние веко соответствующего глаза и
держат 1-2 секунда.*

