

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 32 комбинированного вида»

Кинезиология в системе работы инструктора по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста

Инструктор по ФК:
Пономаренко Ксения Николаевна



КИНЕЗИОЛОГИЯ

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



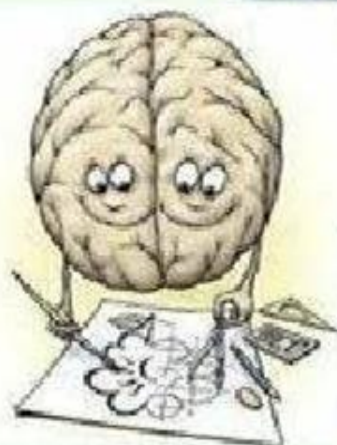
Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой межполушарными связями

Полушария головного мозга соединяются в теменно-затылочной области **мозолистым телом**, состоящем из двухсот миллионов нервных волокон (**межполушарные связи**)

ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЕ

- чувственное
- эмоциональное
- творческое

Отвечает за тело,
координацию
движений



ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ

- математическое
- логическое
- аналитическое
- речевое

Отвечает за
процесс чтения,
письма

Развитие межполушарных связей необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

РАЗВИВАЮТ
МОЗОЛИСТОЕ
ТЕЛО

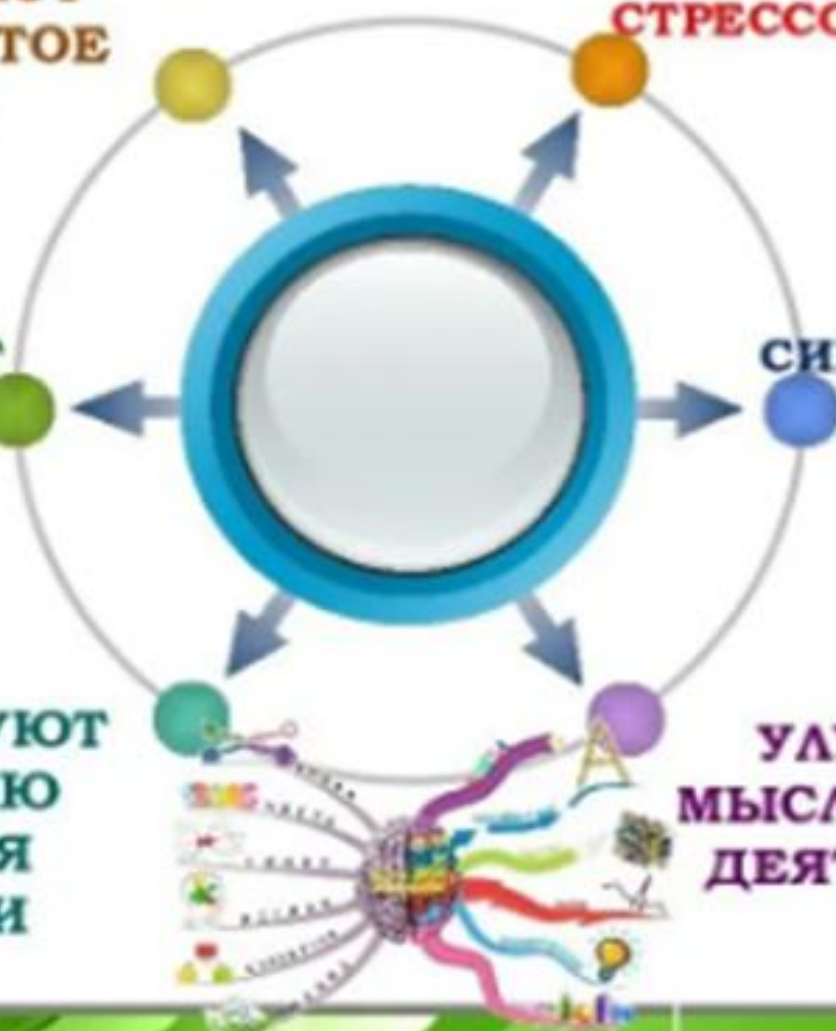
ПОВЫШАЮТ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

ОБЛЕГЧАЮТ
ПРОЦЕСС
ЧТЕНИЯ И
ПИСЬМА

СИНХРОНИЗИРУЮТ
РАБОТУ
ПОЛУШАРИЙ

СПОСОБСТВУЮТ
УЛУЧШЕНИЮ
ВНИМАНИЯ
И ПАМЯТИ

УЛУЧШАЮТ
МЫСЛИТЕЛЬНУЮ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ КИНЕЗИОЛОГИИ -

- развитие межполушарного воздействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Кинезиологические методы влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики.

В частности, применение данного метода позволяет улучшить:

- память,
- внимание,
- речь,
- пространственные представления,
- мелкую и крупную моторику,
- снизить утомляемость,
- повысить способность к произвольному контролю.

При этом:

Коррекционно- развивающая работа направлена от движения к мышлению, а не наоборот.



Зеркальное рисование



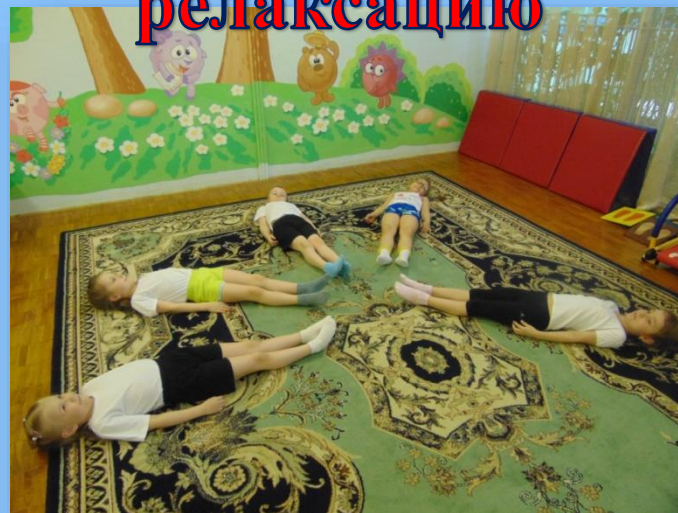
Упражнение «Зайчик, коза, вилка»



Упражнение «Кулак, ребро, ладонь»



Упражнение на релаксацию



Техника выполнения заданий:

- ✓ Упражнения проводятся ежедневно;
- ✓ Занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- ✓ От детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- ✓ Упражнения проводятся стоя или сидя за столом.

Эффективность гимнастики мозга



1. Оптимизация деятельности мозга
2. Гармоничное развитие двухполушарного мышления
3. Развитие интеллектуальных и творческих способностей, в том числе развитие речи
4. Улучшение работы долговременной и кратковременной памяти
5. Развитие способностей к обучению и усвоению информации
6. Повышение эффективности выполняемых движений в спорте
7. Восстановление работоспособности и продуктивности
8. Снятие стресса, нервного напряжения, усталости
9. Улучшение координации
10. Профилактика выгорания

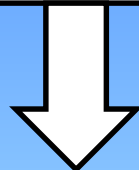
Первый блок

Цель: повышение энергетики коры головного мозга



Второй блок

Цель: восстановление нарушенных межполушарных связей и функциональной асимметрии мозга



Третий блок

Цель: восстановление связи между лобным и затылочным отделами мозга, установление баланса между правым и левым полем человека, снятие эмоционального стресса

Виды кинезиологических упражнений:

Растяжка

Дыхательные упражнения

Глазодвигательные упражнения

Телесные упражнения

Упражнения для релаксации

Зеркальное рисование

Самомассаж

**Упражнения для развития мелкой и
крупной моторики**



Растяжка –

необходима для нормализации гипертонуса (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонуса (неконтролируемое чрезмерная мышечная вялость) мышц двигательного аппарата.



**Дыхательная
гимнастика -**
выполняется для
улучшения ритмики
организма, развивает
самоконтроль и
произвольность.



Глазодвигательные упражнения –
позволяют расширить поле зрения,
повысить восприятие, развивают
межполушарное взаимодействие



Телесные движения –

хорошо развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.



Упражнения для развития мелкой моторики –

необходимы детям, чтобы стимулировать речевые зоны головного мозга.



Зеркальное рисование –
это рисование двумя руками одновременно.



Самомассаж –
благоприятно воздействует на
биологические активные точки.



Упражнения на релаксацию –
это наиболее лучший способ расслабления, от
напряжения.



Вывод:

КИНЕЗИОЛОГИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИЕЙ

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.

*Так что пробуйте, экспериментируйте.
Это не только полезно, но и весело!*





Спасибо за внимание!