

Требования к выполнению кинезиологических упражнений:

- точное выполнение движений и приёмов
- заниматься необходимо ежедневно
- занятия должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке
- продолжительность занятий может составлять от 5-10 до 20 минут в день



Кинезиологические занятия

дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

Комплексы кинезиологической гимнастики включают

в себя:

- *дыхательные упражнения*
 - *растяжки*
 - *глазодвигательные упражнения*
 - *телесные упражнения*
- упражнения на релаксацию и массаж*

Министерство труда и социального развития Краснодарского края
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«ОТРАДНЕНСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ»
(ГКУ СО КК «Отраденский ДДИ»)



**Гимнастика мозга –
ключ к развитию
способностей ребенка!**

ГКУ СО КК «Отраденский ДДИ»
352290, Краснодарский край, Отраденский район,
ст.Отрадная, ул.Пионерская, 73
тел./факс: (886144) 3-35-17
dd_otrad@mtsr.krasnodar.ru
www.otradnenskiy-ddi.ru

**Автор:
воспитатель
Кузьмина Е.О.**

ст. Отрадная
2021 год

Есть такая наука – **кинезиология**. Это наука о развитии головного мозга через движение.

Головной мозг состоит из двух полушарий.

Правое полушарие головного мозга – образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие.

Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Кинезиологические упражнения активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью.

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия *улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма:*

1. **«Массаж ушных раковин».** *Уши сильно разотрем, и погладим, и помнем.* Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

2. **«Качание головой».** *Покачаем головой – неприятности долой.* Дышать глубоко. Распрямить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.

3. **«Домик».** *Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нем.* Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.

4. **«Ладонка».** *С силой на ладонку давим, сильной стать ее заставим.* Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.

5. **«Поворот».** *Ты головку поверни, за спиной что? Посмотри.* Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.

6. **«Ладонки».** *Мы ладонки разотрем, силу пальчикам вернем.* Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки.

7. **«Потанцуем».** *Любим все мы танцевать, руки-ноги поднимать.* Поднять (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой.

8. **«Дерево».** *Мы растем, растем, растем и до неба достаем.* Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер. Раскачивать тело, имитируя дерево.

9. **«Водолазы».** *Водолазами мы станем, жемчуг мы со дна достанем.* Лечь на спину, вытянуть руки. По команде одновременно поднять прямые ноги, руки и голову. Держать позу максимально долго.

