

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В РАБОТЕ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ С ОВЗ



***Рука является вышедшим
наружу головным мозгом.***

И. Кант

2023г



**«Ум ребенка
находится на
кончиках его
пальцев»**

В. А. Сухомлинский

КИНЕЗИОЛОГИЯ

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



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**– ЭТО КОМПЛЕКС ДВИЖЕНИЙ,
ПОЗВОЛЯЮЩИХ АКТИВИЗИРОВАТЬ
МЕЖПОЛУШАРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ.**



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

РАЗВИВАЮТ
МОЗОЛИСТОЕ
ТЕЛО

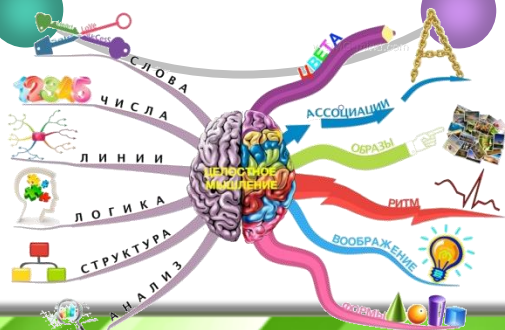
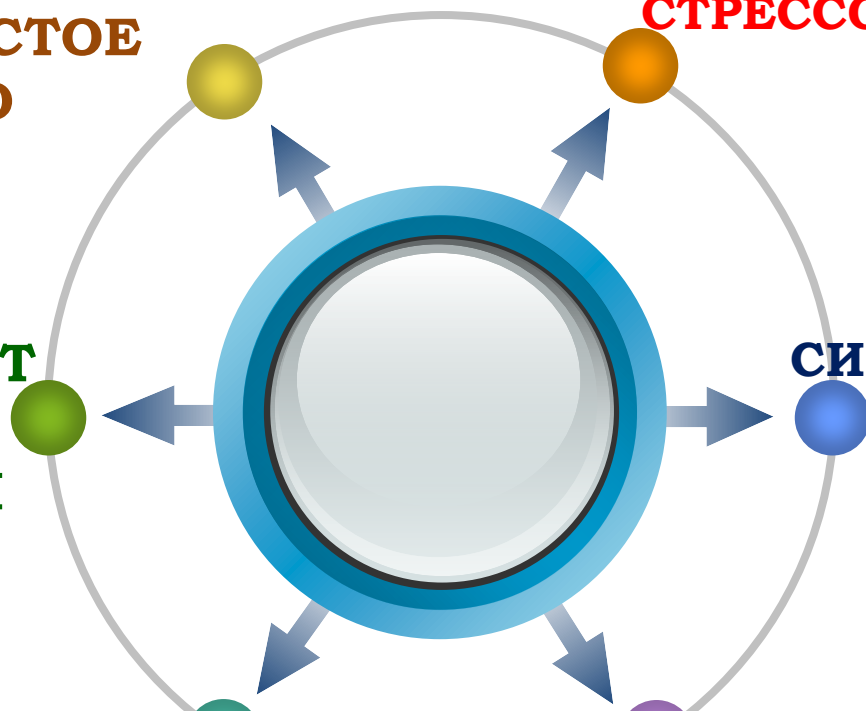
ПОВЫШАЮТ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

ОБЛЕГЧАЮТ
ПРОЦЕСС
ЧТЕНИЯ И
ПИСЬМА

СИНХРОНИЗИРУЮТ
РАБОТУ
ПОЛУШАРИЙ

СПОСОБСТВУЮТ
УЛУЧШЕНИЮ
ВНИМАНИЯ
И ПАМЯТИ

УЛУЧШАЮТ
МЫСЛИТЕЛЬНУЮ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



«Гимнастика Мозга»

**Программа «Гимнастика Мозга»
создана Полом и Гейл
Деннисонами (США)**



«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.**

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

РАСТЯЖКИ

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ**

**УПРАЖНЕНИЯ
НА
РЕЛАКСАЦИЮ**

**ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬ
НЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ**

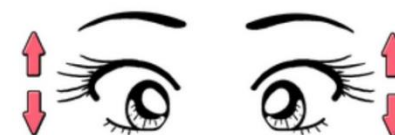


ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

позволяют расширить поле зрения, улучшить зрительное восприятие, укрепить глазные мышцы.



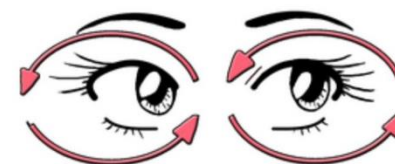
1. Крепко зажмуриться пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

“ГЛАЗ – ПУТЕШЕСТВЕННИК”

Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный учителем.



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 держать 1-2
секунда.***

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

**способствуют расслаблению,
снятию напряжения.**

«ПОГРЕЕМ РУКИ»

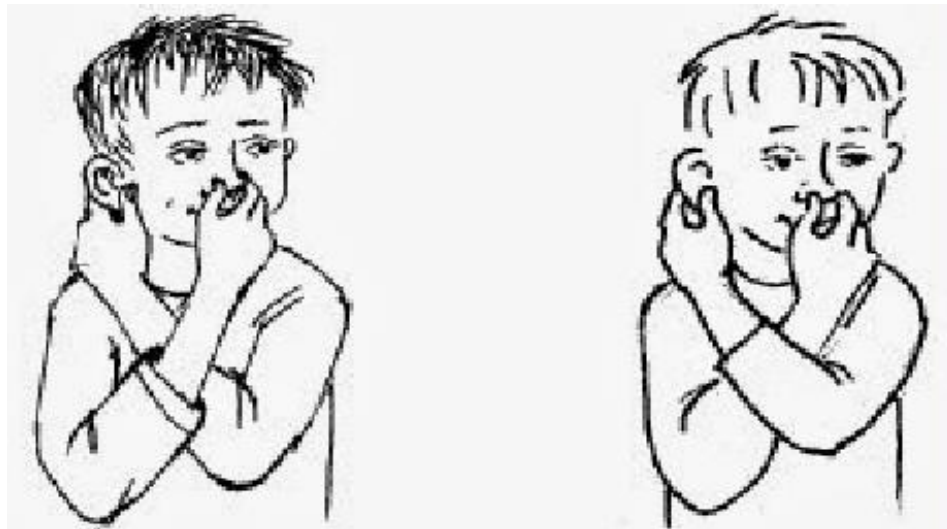
**Эстафетная палочка в руках.
Соединить ладони и катать палку.
Это упражнение оказывает
положительное воздействие на
внутренние органы.**

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«УХО – НОС»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо.

Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

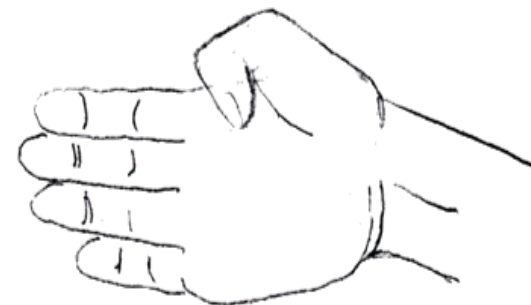
«КУЛАК – РЕБРО – ЛАДОНЬ»

Три положения на
плоскости стола,
последовательно сменяют
друг друга. Ладонь на
плоскости, сжатая в кулак
ладонь, ладонь ребром на
плоскости стола,
распрямленная ладонь на
плоскости стола.

*Выполняется сначала
правой рукой, потом –
левой, затем двумя
руками вместе по 8-10
раз.*



Ладонь, сжатая в кулак



Ладонь ребром

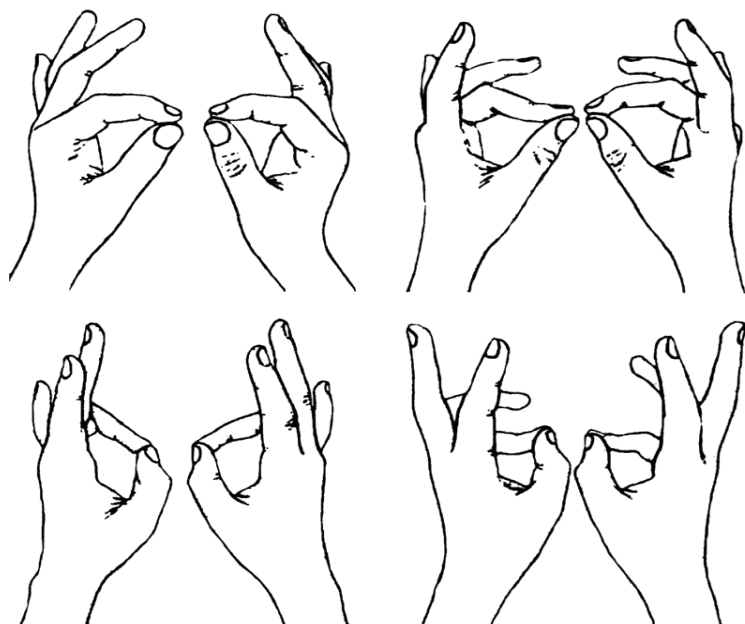


Распрямленная ладонь

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

КОЛЕЧКО

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



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.



ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ (ЛЕНИВАЯ) ВОСЬМЕРКА

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, потом другой, а потом двумя руками вместе.



«КОЛЕНО – ЛОКОТЬ»

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.



«Умственные силы и нервная энергия учащихся, особенно младшего возраста, - это не бездонный колодец, из которого можно черпать и черпать. Брать из этого колодца надо с умом и осмотрительно, а самое главное –надо постоянно пополнять источник нервной энергии ребёнка».



В.А.Сухомлинский