

Образовательная КИНЕЗИОЛОГИЯ

Подготовила:
обучающаяся 9 «А» класса
Демидова Кристина

Руководитель:
педагог-психолог
Кошкина А.Н

п. Улькан,
2022г

Паспорт проекта:

Цель проекта: изучение здоровьесформирующей и развивающей технологии

❖ Вид проектной деятельности: информационный

❖ Форма работы: индивидуальная

❖ Методы работы: изучение литературы, анализ материалов.

❖ Форма представления результатов: презентация.

Задачи проекта:

- ▶ Изучить теоретическую основу вопроса
 - ▶ Изучить практическую часть
- ▶ Разработать брошюру «Гимнастика для мозга»
 - ▶ Познакомить учителей с развивающими упражнениями

Актуальность проекта:

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях образовательного учреждения.

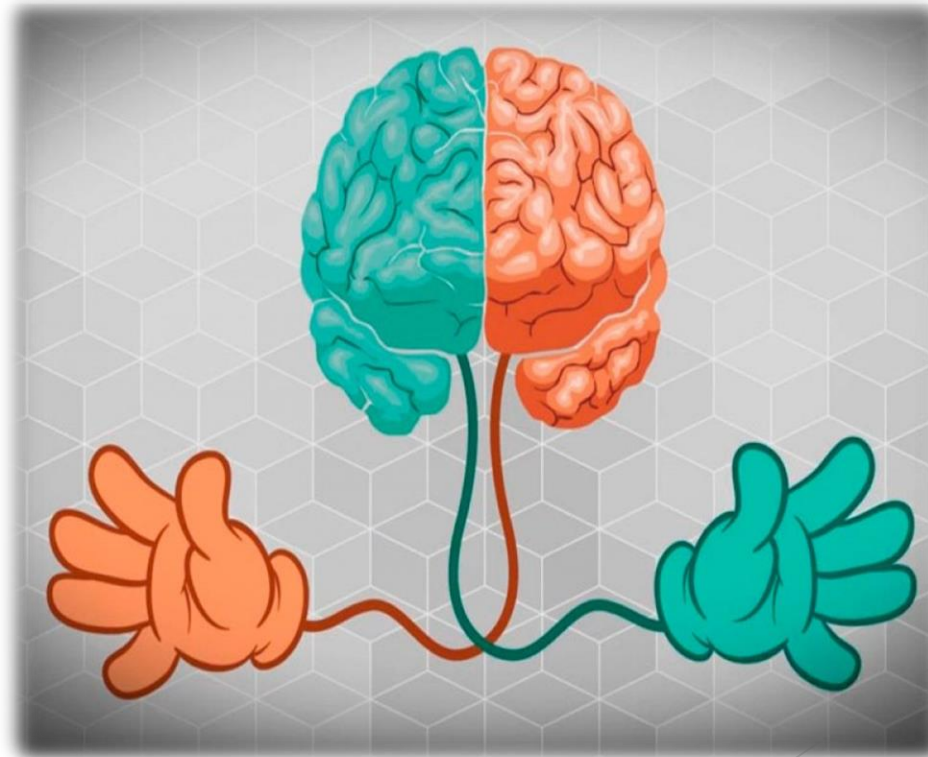
Возникает необходимость поиска ответов на следующие вопросы:

Как поддержать познавательную активность ребёнка, развить его психические процессы: восприятие, мышление, память и воображение, не перегружая ребёнка излишней информацией?

Как развить умственные способности ребенка, сохраняя и улучшая при этом его психическое и физическое здоровье?

Цель образовательной кинезиологии

- ▶ Развитие межполушарного воздействия, способствующее активизации мыслительной деятельности



Основные задачи тренировок

- ▶ улучшение способностей;
- ▶ повышение уровня речи;
- ▶ развитие моторики;
- ▶ улучшение качества и скорости взаимодействия полушарий мозга;
- ▶ тренировка стрессоустойчивости;
- ▶ развитие памяти, внимания, мышления;
- ▶ избавление от дисграфии, дислексии;
- ▶ формирование навыков для обучения;
- ▶ творческое развитие;
- ▶ повышение продуктивности.

Рекомендации по выполнению тренировок

- ▶ Занимайтесь каждый день.
- ▶ Обстановка должна быть максимально комфортной и спокойной.
- ▶ Каждый этап упражнений должен быть точным.
- ▶ Очень полезно проводить упражнения перед интеллектуальными нагрузками.
- ▶ Каждое упражнения длится 1-2 минуты.
- ▶ Длительность занятий зависит от возраста – от 5 до 35 минутных тренировок;
- ▶ Можно менять порядок комбинации и выполнения.

Кинезиотерапия. Распространенные упражнения

- ▶ **«Кнопки мозга»**. Помогают проснуться и настроиться на работу. Приводят в готовность вестибулярный аппарат, активизируют деятельность мозга, готовя его к восприятию сенсорной информации.

Выполнение:

- ▶ Исходное положение: выполняется стоя. Одна рука массирует углубления между первым и вторым рёбрами в зоне слева и справа под ключицами. Другая рука находится на пупке, что позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести.

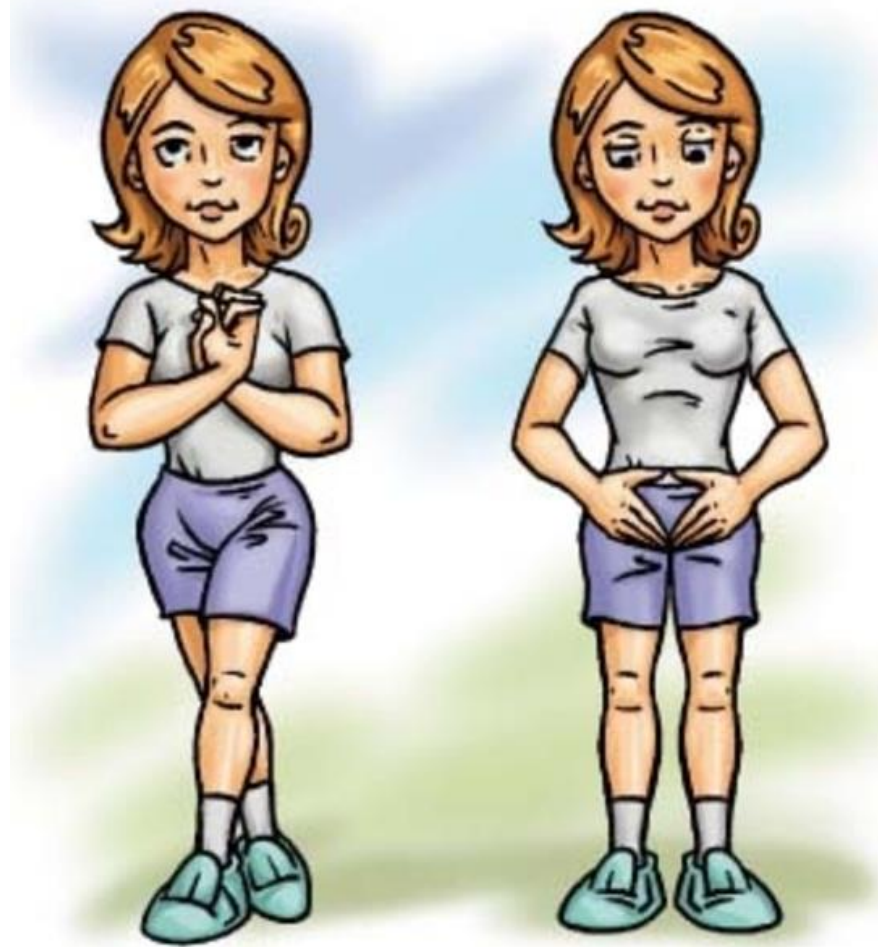


«Крюки».

- ▶ Помогают вовлечься в любой процесс и полноценно воспринимать информацию. Активизируют работу интеллект – тело. Упражнение советуют использовать тем, кто находится в состоянии стресса, чтобы успокоиться и переключить внимание. Повторить 8–10 раз.

Выполнение:

- ▶ Исходное положение: можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

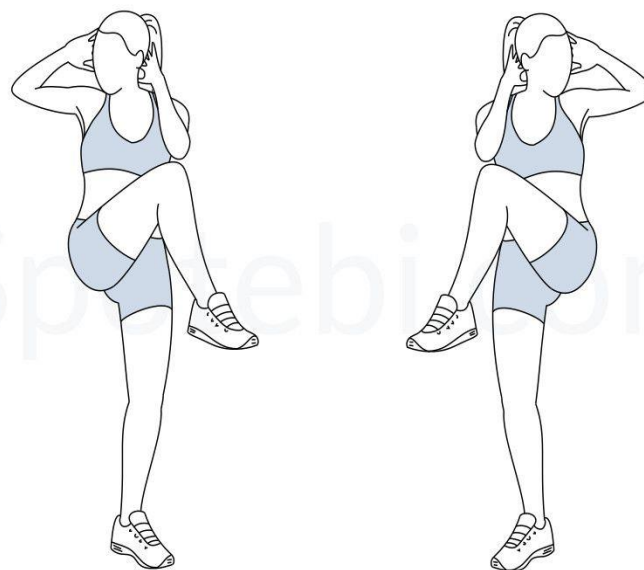


<Колено – локоть>

Активизируют зону обоих полушарий образуется большое количество нервных путей (комиссур), обеспечивают причинно-обусловленный уровень мышления.

Выполнение :

- ▶ Исходное положение: 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.

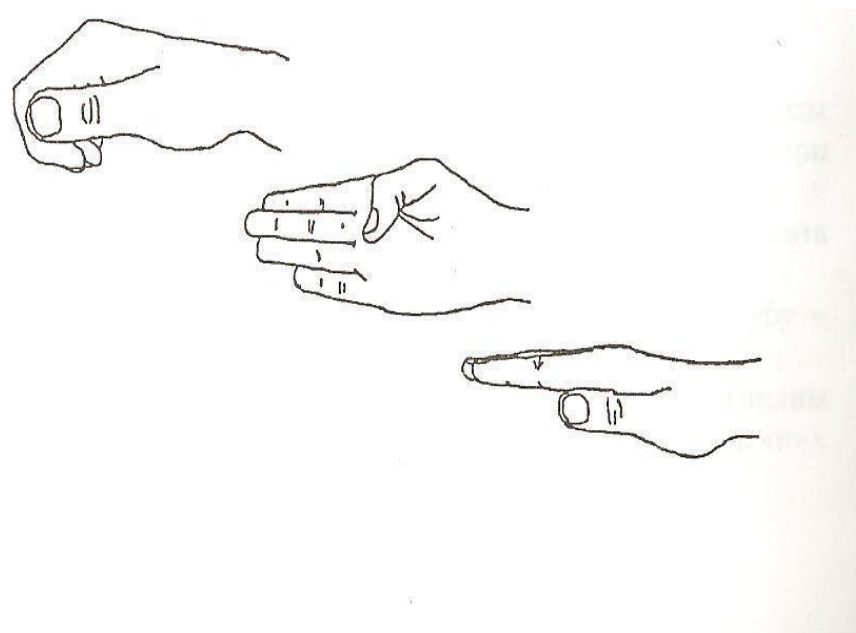


<Кулак.> <Ребро.> <Ладонь.>

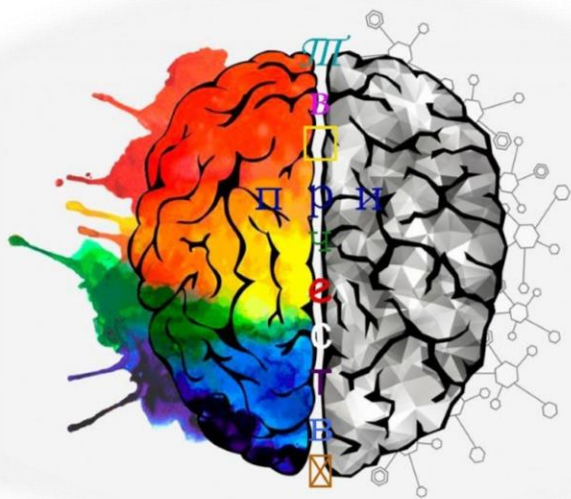
- ▶ Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения.

Выполнение :

- ▶ Исходное положение: сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Сжатая в кулак ладонь, положение ладони ребром на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Количество повторений 8-10 раз.



Мозг. Правое и Левое полушарие



«Мозг до сих пор остается самой большой загадкой для науки»

Конечно, наш мозг не похож на бицепс, однако ему требуются такие же интенсивные тренировки. Если мозг не загружать различными задачами и мыслительными процессами, он начнет *«тупеть»* и лениться, а позднее и вовсе перестанет выполнять креативные и познавательные функции

За что отвечают полушария

Левое полушарие

- ▶ Логическое мышление;
- ▶ Анализ всех фактов;
- ▶ Языковые способности;
- ▶ Контроль речи;
- ▶ Способности к чтению и письму;
- ▶ Решение математических задач;
- ▶ Контроль за движениями правой половины тела.

Правое полушарие

- ▶ Интуиция;
- ▶ Обработка информации не поэтапно, а параллельно;
- ▶ Восприятие месторасположения и пространственной ориентации;
- ▶ Составление мозаичных картинок-головоломок;
- ▶ Музыкальные способности



Как развивать полушария

Левое полушарие

- ▶ постарайтесь максимально задействовать сторону тела, которую контролирует это полушарие. Например, работайте правой частью тела: жонглируйте только правой рукой и прыгайте только на правой ноге.
- ▶ Решайте математические задачи, начиная от простого к сложному. Разгадывайте кроссворды, собирайте пазлы, головоломки. Разгадывайте задачи на логику.

Правое полушарие

- ▶ необходимо работать левой частью тела. Например, вы можете рисовать левой рукой, прыгать на левой ноге, жонглировать только левой рукой. Для развития воображения посещайте художественные выставки. Пробуйте заниматься разными видами искусств. Музыцируйте, пишите картины, сочиняйте и заучивайте стихи, много читайте.