

Кинезиологи- ческие упражнения

- развивают общую и мелкую моторику;
- повышают стрессоустойчивость;
- синхронизируют работу полушарий головного мозга;
- улучшают зрительно-моторную координацию;
- развивают пространственную ориентировку;
- развивают речевые навыки;
- снижают утомляемость.

Полухина Юлия Николаевна, старший воспитатель,
Прошина Наталья Николаевна, учитель-логопед,
Рогожина Татьяна Николаевна, воспитатель;

МБДОУ «Детский сад № 179» г.о. Самара
тел.:958-05-02, e-mail: ds_179@mail.ru

Кинезиологи- ческие игры и упражнения

развитие умственных способностей
и физического здоровья через
двигательные упражнения





Виды кинезиологических упражнений

- Растяжки нормализуют гипертонус и гипотонус.
- Дыхательные упражнения развивают самоконтроль и произвольность.
- Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие.
- При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.
- Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Одним из эффективных приёмов в развитии межполушарного взаимодействия является использование обеих рук ребёнка при выполнении различных упражнений по развитию мелкой моторики.

«Цепочка»

Большой и указательный пальцы левой руки в кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой — указательный, большой — средний и т. д.



«Кулак-ребро-ладонь»

Предлагайте ребёнку изобразить кисть в виде «кулака», затем «ребром» и «ладонью» вниз.



«Ухо-нос»

Возьмитесь правой рукой за нос, а левой рукой за правое ухо (чтобы руки образовали «крест»). На счет раз поменяйте положение рук, то есть левая рука коснется носа, а правая рука левого уха. На счет два поменяйте положение рук, как вы их ставили вначале.

