

Требования к выполнению кинезиологических упражнений

Для достижения максимальных результатов коррекционно-развивающей деятельности необходимо соблюдать следующие условия:

- ✚ Ранние часы (время занятий - утро, день);
- ✚ Систематичность (занятия ежедневны, без пропусков);
- ✚ Точность (точное выполнение движений и приёмов);
- ✚ Ускорение, усложнение (занятия начинаются с изучения упражнений, с постепенным увеличением темпа и усложнением);
- ✚ Спокойная, доброжелательная обстановка;
- ✚ Продолжительность занятий от 5 – 15 минут в день;
- ✚ Длительность занятий по одному комплексу упражнений в течение 3-х недель;
- ✚ Комплексность - четкое соблюдение последовательности основных видов кинезиологических упражнений



«Кнопки мозга»: система работы с детьми дошкольного возраста от 3- до 7 лет, направленная на сохранение здоровья и профилактику отклонений, на улучшение обучения, в ситуациях, требующих ясного мышления, на выявление скрытых способностей ребенка, расширяя возможные границы головного мозга. Пособие состоит из трех разделов, включающие комплексы кинезиологических упражнений для разных возрастных групп (младший дошкольный возраст, средний дошкольный возраст и старший дошкольный возраст). Каждый раздел состоит из девяти комплексов с учетом возрастных возможностей данной возрастной категории детей.

МБДОУ «Детский сад №10 «Снежинка»

Памятка для педагогов и родителей

«ГИМНАСТИКА МОЗГА»



Данная методическая разработка может послужить практическим пособием для воспитателей, специалистов дошкольной образовательной организации (учителей-дефектологов, учителей-логопедов, педагогов-психологов), социальных педагогов, а также для родителей

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ



Контакты: irina-anvarova@mail.ru

Образовательная кинезиология — наука об

усовершенствовании процесса обучения через движение. Под обучением имеется в виду не только процесс усвоения академических знаний, но и процесс обучения любой новой деятельности, т.е. тот самый процесс познания, делающий ребенка способным активно учиться, решать проблемы, задачи, думать, воображать и созидать.

Задача кинезиологии — вернуть ребенку его природные естественные ресурсы путем снятия стрессовых зажимов в теле и создания баланса между мышлением (интеллект), эмоциями (чувства) и телом (ощущения), что и обеспечивает возможность позитивного и радостного обучения, спонтанности и творчества, даёт возможность эффективнее усваивать информацию, успешно овладевать даже самыми сложными интеллектуальными действиями.

Образовательная кинезиология «Гимнастика мозга» в основном применяется в педагогических целях для улучшения обучения. Она оказывает помощь в ситуациях, требующих ясного мышления или связанных с проблемными областями.

Основателем Образовательной кинезиологии является Пол Деннисон - американский психолог, доктор наук в образовании. Он создал систему простых, быстрых и эффективных упражнений, направленных на восстановление уникальных способностей человека, возвращение его к естественному, природному механизму обучения, при котором любой процесс познания нового становится радостным, активным, увлекательным занятием. Эти упражнения можно выполнять где угодно без требований к пространству, они интересны, забавны, их можно проводить в форме игры, на их выполнение не требуется много времени, а также они эффективны для любого возраста.

В настоящее время Гимнастику Мозга преподают более чем на 40 языках и применяют дома, в школе, в бизнесе, спорте, искусстве более чем в 80 странах мира.



Виды кинезиологических упражнений

1. Массаж – воздействует на биологически активные точки.



2. Растяжки – нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) мышц. Оптимизация мышечного тонуса является одной из самых важных задач нейропсихологической коррекции.



3. Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.



4. Упражнения на развитие мелкой моторики - стимулируют речевые зоны головного мозга, развивают слухо - моторную координацию.



5. Глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, повышают энергетизацию организма. Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.



6. Телесные движения - развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.



7. Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию физического и интеллектуального напряжения, формированию эмоционального благополучия и укреплению нервной системы ребёнка.

