

«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ»

*«Рука является вышедшим
наружу ГОЛОВНЫМ МОЗГОМ»
С. Кант*

*«Ум ребенка находится на его пальцах»
В.А. Сухомлинский*

- **Кинезиология** – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения, *то есть наука о развитии ГОЛОВНОГО МОЗГА через движение.*

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ КИНЕЗИОЛОГИИ:

развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ МЕЖПОЛУШАРНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ:

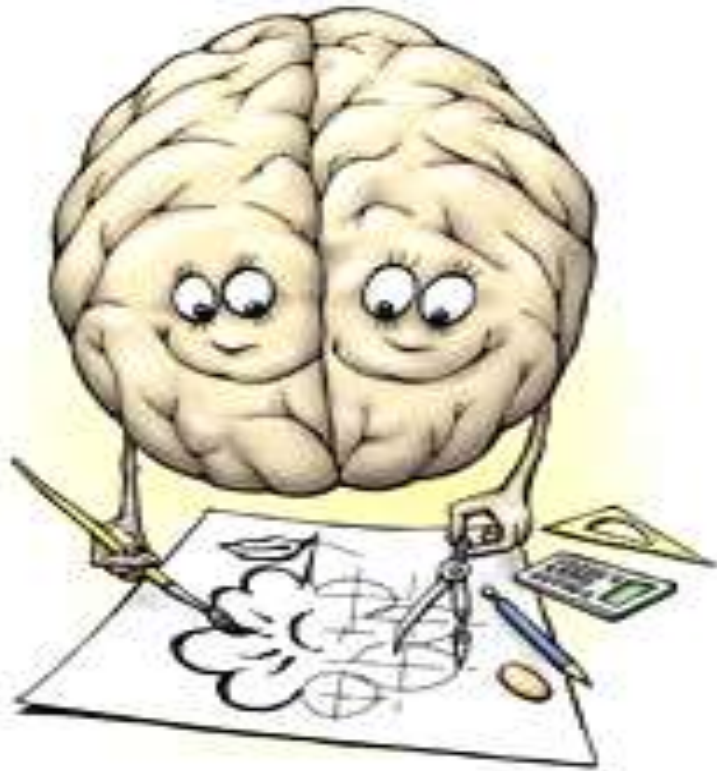
синхронизация работы полушарий ;
развитие мелкой моторики;
развитие способностей ;
развитие памяти, внимания, речи;
развитие мышления.

В 1970-х годах американский доктор Пол Деннисон разработал программу "Гимнастика Мозга".

Исследования показали, что при **выполнении комплекса физических упражнений «Гимнастики мозга» по 10–15 минут ежедневно** за 1 год **успеваемость учеников повысилась на 50%**.



Содружество полушарий



Мозг человека представляет собой «содружество» функционально асимметричных полушарий – левого и правого, каждое из которых – не зеркальное отображение другого, а необходимое дополнение

Правое полушарие

- ▶ Отвечает за образное мышление и пространственную ориентацию; позволяет ориентироваться на местности и составлять мозаичные картинки-головоломки.
- ▶ Отвечает за интуицию и интуитивную оценку.
- ▶ Может одновременно обрабатывать много разнообразной информации; способно рассматривать проблему в целом, не применяя анализа (параллельная обработка информации).
- ▶ Реализует процессы дедуктивного мышления.
- ▶ Обрабатывает невербальную информацию.
- ▶ Запоминает образы, Лица, Картины, Позы, Голоса.
- ▶ Способно понимать метафоры и результаты работы чужого воображения, чувство юмора. Воспринимает эмоциональную окраску речи, тембр голоса, интонацию.
- ▶ Ориентируется в настоящем.
- ▶ Контролирует движение левой половины тела.
- ▶ Отвечает за музыкальные способности, различение мелодий, темпа и гармонии в музыке.
- ▶ Отвечает за воображение, фантазии и мечты; художественное творчество и способности к изобразительному искусству.
- ▶ Отвечает за эмоциональные реакции.

Левое полушарие

- ▶ Отвечает за логическое – аналитическое мышление.
- ▶ Анализирует факты.
- ▶ Обрабатывает информацию последовательно по этапам.
- ▶ Обеспечивает процессы индуктивного мышления (вначале осуществляется процесс анализа, а затем синтеза).
- ▶ Обрабатывает вербальную информацию: отвечает за языковые способности: контролирует речь, а также способности к чтению и письму.
- ▶ Запоминает стихотворные строки, факты, имена, даты и их написание.
- ▶ Понимает только буквальный смысл слов того, что слышим или читаем.
- ▶ Планирует будущее.
- ▶ Контролирует движение правой половины тела.
- ▶ Отвечает за музыкальное образование, понимание смысла музыкальных произведений . Различение ритма музыки.
- ▶ Отвечает за математические способности, работу с числами, формулами, таблицами.
- ▶ Отвечает за планирование.

Тест Павлова

Разложите карточки: «карась», «орел», «овца», «перья», «чешуя», «шерсть», «летать», «плавать», «бегать» по 3 на 3 группы так, чтобы в каждой группе было что-то общее

Если Вы разложили карточки по 1 варианту, а именно:

- ▶ 1-я группа карточек – «карась», «орел», «овца».
- ▶ 2-я группа карточек – «бегать», «плавать», «летать».
- ▶ 3-я группа карточек – «шерсть», «перья», «чешуя».

То у вас преобладает логическое мышление, у вас математический, мыслительный тип и доминирует **левое полушарие**.

Если Вы разложили карточки по 2 варианту, а именно:

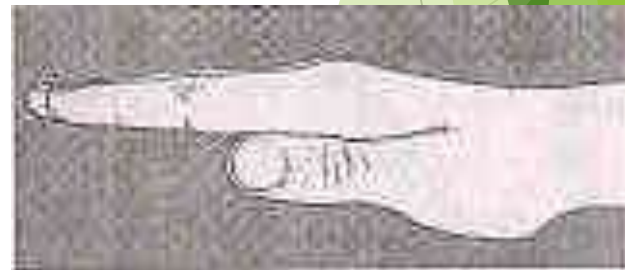
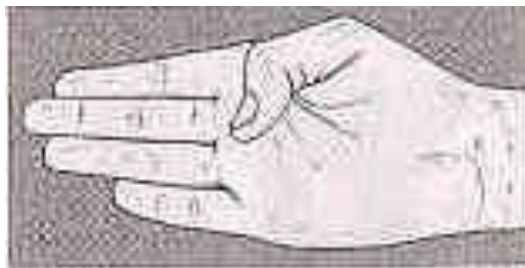
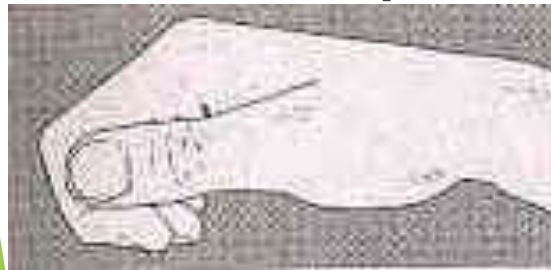
- ▶ 1-я группа карточек – «карась», «плавать», «чешуя».
- ▶ 2-я группа карточек – «орел», «летать», «перья».
- ▶ 3-я группа карточек – «овца», «бегать», «шерсть».

То у вас образное мышление, у вас художественный тип и доминирует **правое полушарие**.

Кинезиологические физминутки

► «Кулак -ребро -ладонь»

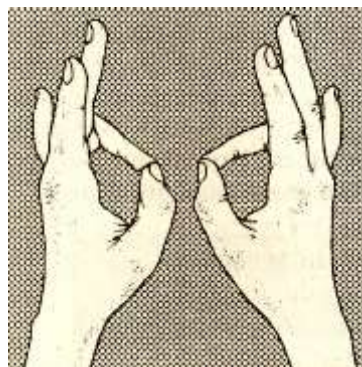
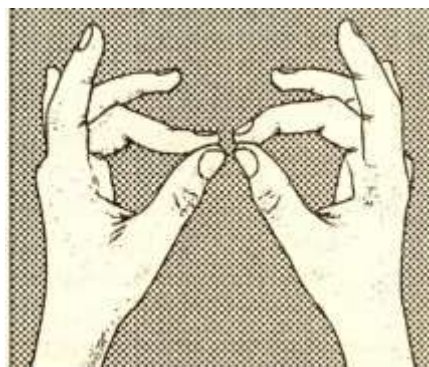
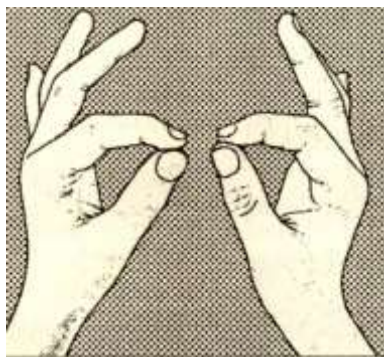
Три положения на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом -левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз.



Кинезиологические физминутки

► «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 порядке. Вначале каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



Кинезиологические физминутки

► «Лезгинка»

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.



«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».

«Зеркальное рисование»

Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

«Бычок-козочка»

Правой рукой делаем «бычка» - указательный и мизинец прямые (твердые, как рожки), остальные пальцы в кулачок.левой рукой делаем «козочку» - прямые указательный и средний. Затем хлопок и меняем руки. Со временем увеличиваем темп. Сначала можно тренироваться и делать одинаковые движения обеими руками.



Разработчик

Гайдабура Е.П., методист
ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской»

Использованы материалы из информационных сайтов
сети Интернет

Санкт-Петербург
2020