

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 104 «Рукавичка»

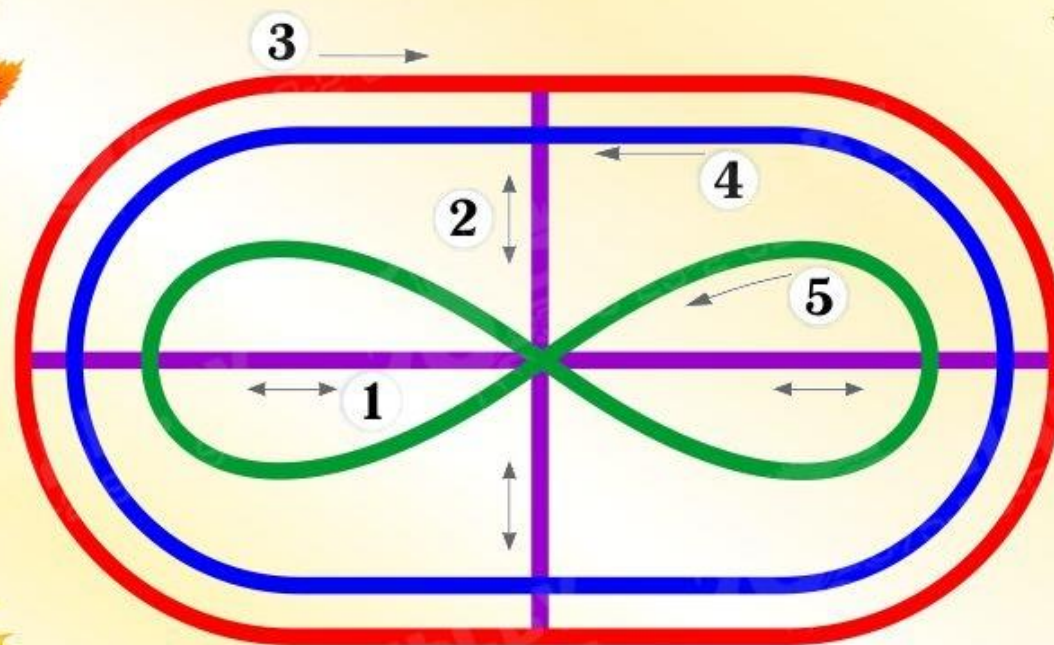
Использование кинезиологических упражнений как здоровьесберегающей технологии в ДОО

Панкова Ольга Ильинична,
старший воспитатель



Практикум по кинезиологии

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ГЛАЗ



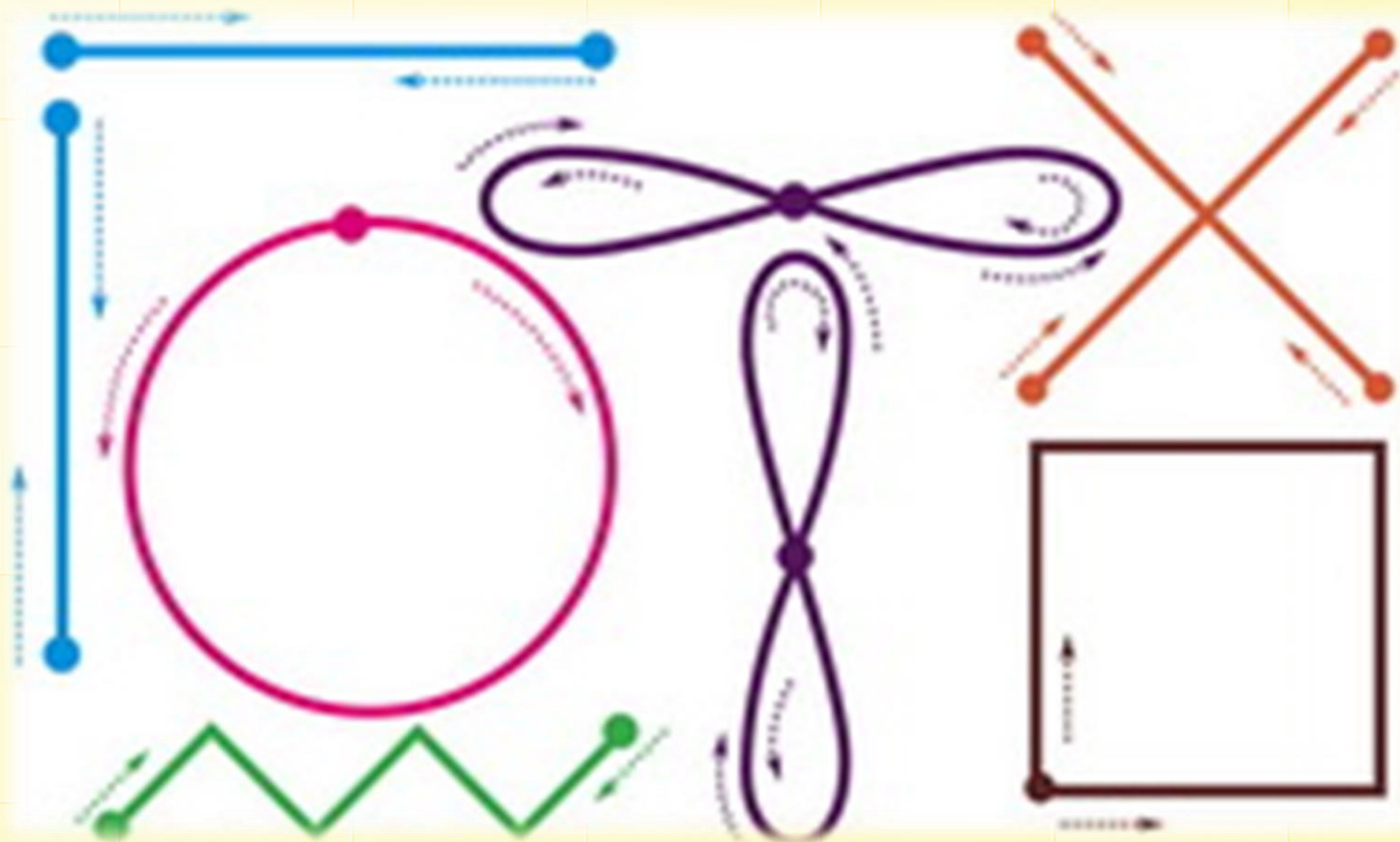
КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ



СТЕНДЫ.ВУ

875-29-2-926-926

Глазодвигательные упражнения



«Качели»

- Движение ладони с сомкнутыми пальцами вверх, вниз.



«Замочек»

- Все пальцы сомкнуты в кулак.

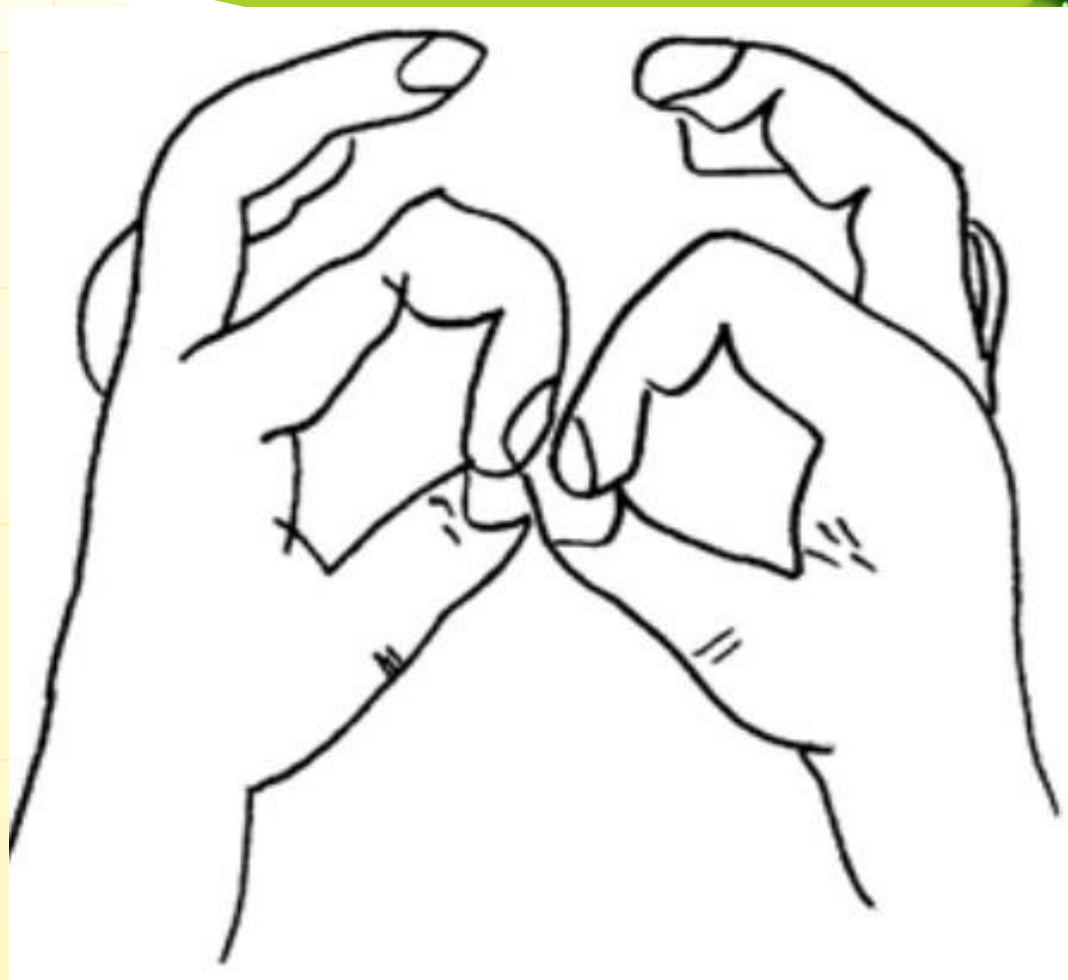
Затем:

- 1-й палец поднят вверх, остальные собраны в кулак, указательный палец выпрямлен, остальные сомкнуты в кулак.



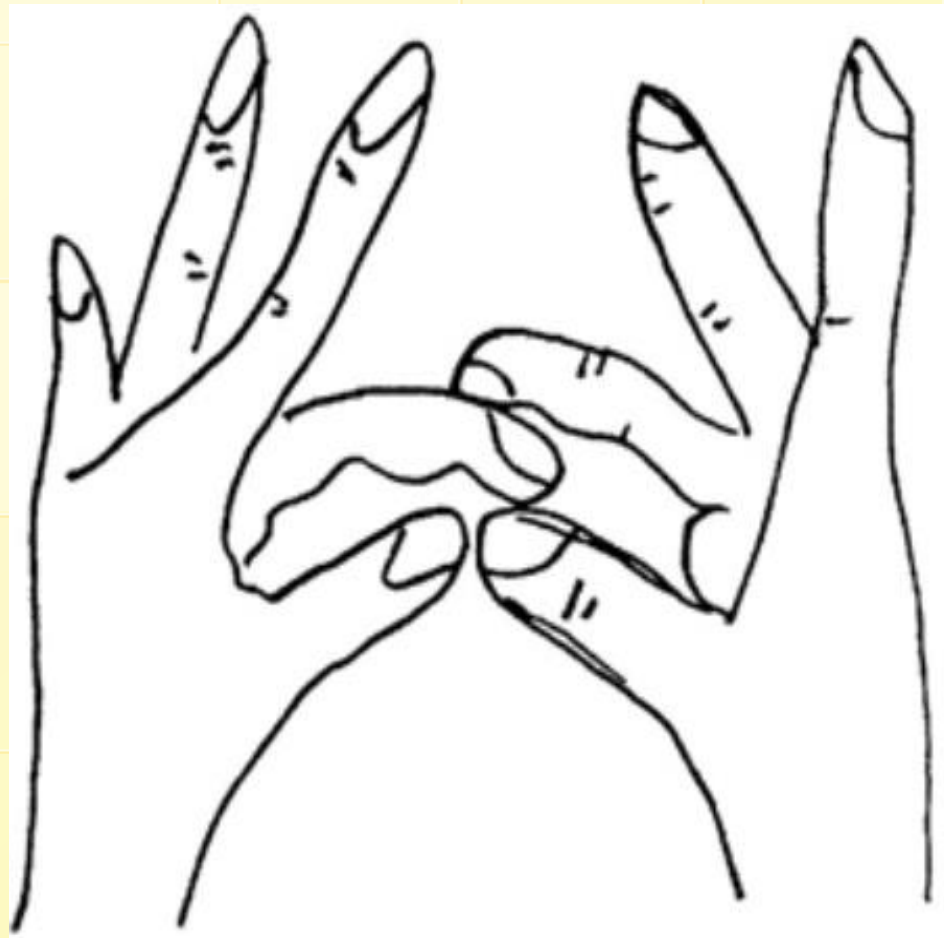
«Очки»

- 1-й и 2-й пальцы
- Соединены кольцом, остальные выпрямлены.



«Колечко»

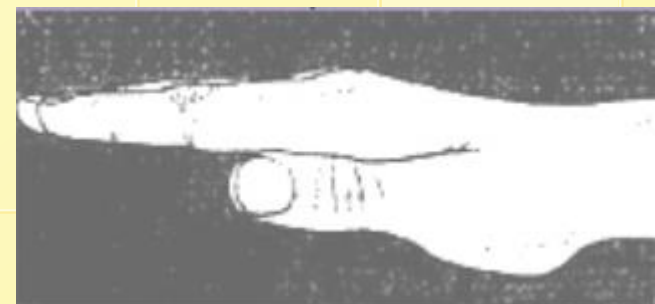
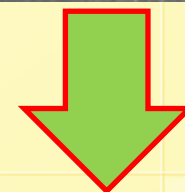
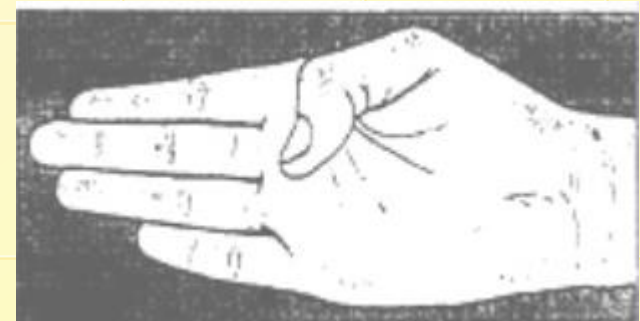
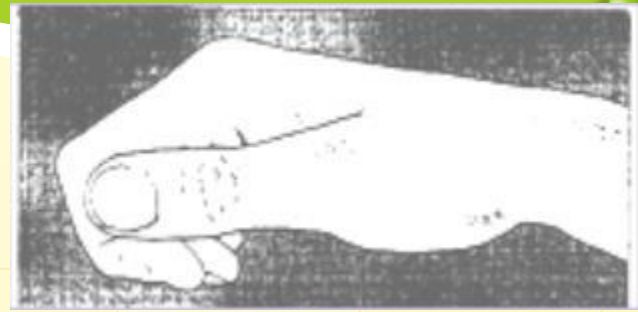
• Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



«Кулак-ребро-ладонь»

Это упражнение улучшает мыслительную деятельность, синхронизирует работу полушарий, способствует запоминанию, повышает устойчивость внимания, активизирует процессы письма и чтения.

- **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.**



«Зайчик»

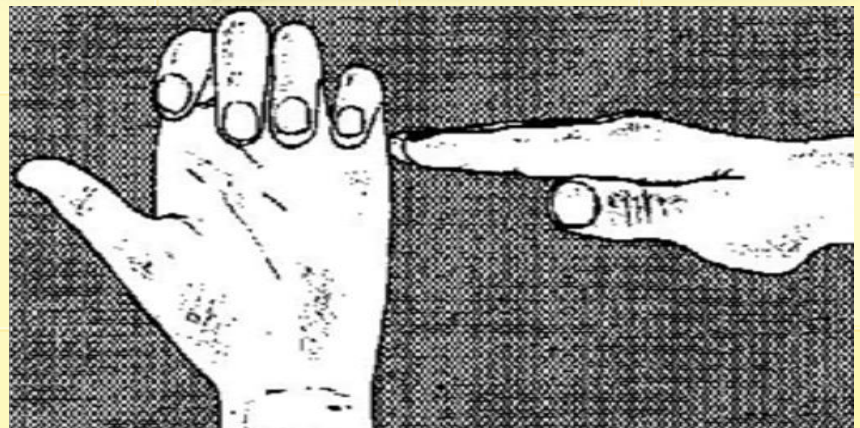
- 2-й и 3-й пальцы выпрямлены и расположены в виде буквы «У».
- 1-й, 4-й и 5-й пальцы собраны в кулак.

«Заяц-коза-вилка»



«Лезгинка»

• Левую руку сложить в кулак, большой палец оставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Пальцами правой руки с прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.



«Ухо – нос – хлопок»

- Улучшает мыслительную деятельность, повышает стрессоустойчивость, способствует самоконтролю, произвольности деятельности.



- **Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с точностью до на оборот.**

«Перекрестные шаги»



- Как делать: Подтяните правое колено к левому локтю и наоборот. Затем согните правую ногу, как это делается при беге с захлестыванием голени, коснитесь лодыжки левой рукой. Повторите это же упражнение для левой ноги и правой руки.

«Растяжение»



- Как делать: сделайте выпад вперед, согнув в колене правую ногу. Левая при этом остается прямой. Встаньте. Повторите упражнение для левой ноги. То же самое в сторону.

«Крюк Деннисона»



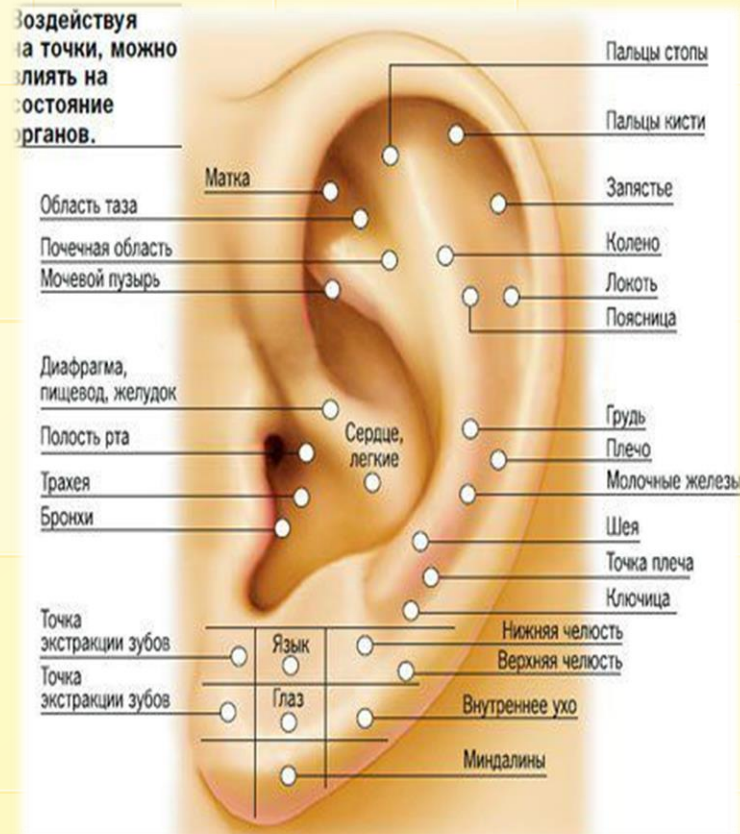
- Как делать: Встаньте, скрестив ноги. Скрестите руки, вытяните их перед собой таким образом, чтобы ладони встретились друг с другом, и переплетите пальцы в замок. Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди, чтобы локти оказались направленными вниз. Глаза поднимите вверх и удерживайте взгляд в этом направлении. Подбородок при этом опущен. Уже через несколько минут выполнения этого упражнения вы почувствуете спокойствие и прилив сил.

«Позитивные точки»



- Как делать: Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся посередине лба, между линиями бровей и волос. Почувствуйте тепло.

«Думательный колпак»



- Как делать: Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы — спереди. Помассируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.

«Крюки Кука»



- Как делать: Сядьте удобно, положите правую стопу на левое колено. Положите правую руку на пятку, а левой рукой обхватите правую ногу в области голеностопа. Посидите так несколько минут, затем опустите ногу на пол и раздвиньте стопы. Разомкните руки, соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом. Посидите так еще несколько минут.

«Восьмерки и узоры»



- Как делать: Рисуйте пальцем в воздухе горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) и следите взглядом за своими движениями. Попробуйте делать симметричные движения двумя руками — например, чертите в воздухе круги, спирали, произвольные узоры.

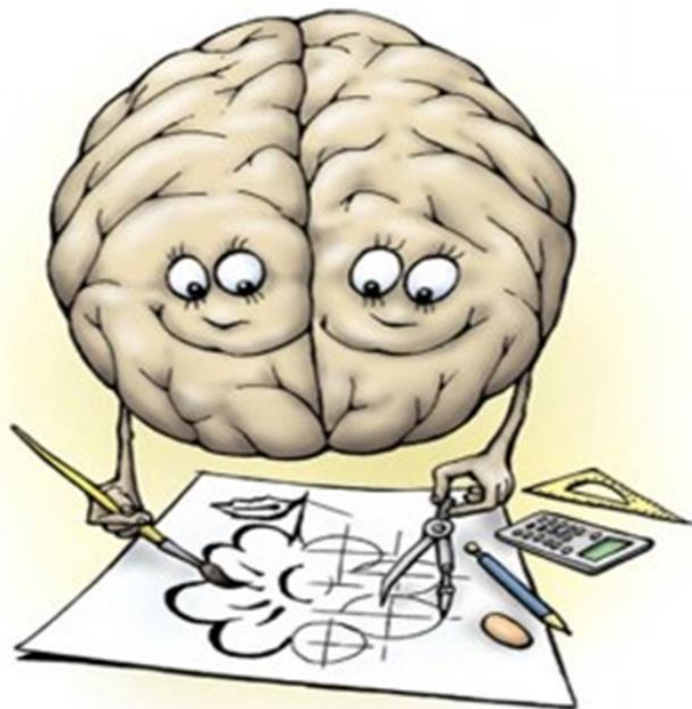
«Кнопки мозга»



- Как делать: Под ключицами, слева и справа от грудины, между первым и вторым ребрами, находятся так называемые кнопки мозга. Их нужно помассировать с одной стороны большим, а с другой — средним и указательным пальцами или гладить эту область всей ладонью

«Зеркальное рисование»

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.



**"Мозг, хорошо устроенный, стоит больше,
чем мозг, хорошо наполненный."**

Мишель де Монтень.



Спасибо за внимание.



Будьте здоровы!