



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Вишенка» с. Красное»
Симферопольского района Республики Крым
ул. Комсомольская 11-«А», с. Красное, Симферопольский район, 297520, Республика Крым,
Российская Федерация, E-mail: vishenka.duz@bk.ru
ОКПО 00839056 ОГРН 1159102036378 ИНН/КПП 9109010740/910901001
Структурное подразделение «Ромашка» с.Первомайское

РАЕЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА «КАЛЕЙДОСКОП ДВИЖЕНИЯ»

Практикум для педагогов:
**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
МЕЖПОЛУШАРНЫХ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ
И ПОДВИЖНОСТИ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»**

Составитель: учитель-логопед А.В. Седик

с. Первомайское, 2022г.

Тема:

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
УЛУЧШЕНИЯ МЕЖПОЛУШАРНЫХ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ
И ПОДВИЖНОСТИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»**

Цель: Познакомить педагогов с кинезиологией, ее практическим применением и пользой для организма, как способа развития нейронных связей головного мозга для улучшения его возможностей.

Задачи: Показать на практике, как применять и внедрять упражнения по кинезиологии и кинезиологической пластике для улучшения когнитивных способностей и подвижности ОДА.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:

КИНЕЗИОЛОГИЯ — это наука о движении во всех его проявлениях

Интерес к кинезиологии в последние пару лет растет особенно активно. И не только в профессиональных кругах, а и среди обычных людей, которым необходима помощь в решении проблем со здоровьем.

- Термин «кинезиология» состоит из двух слов — «кинезио» и «логос», что в переводе с древнегреческого значит «движение» и «знание». Таким образом, кинезиология — это наука о движении человека. Это биомеханика, физиологические и психологические свойства человеческого организма.
- Задача кинезиологии — убрать стресс и сбалансировать организм на всех уровнях. Синхронизировать работу обоих полушарий и многократно усилить способности головного мозга.
- **Прикладная кинезиология — это целостный подход к восстановлению баланса организма, основанный на концепции «триада здоровья», которая рассматривает баланс организма как единство структурных (мышцы, связки, органы), биохимических (гормоны, микроэлементы, микрофлора, питание, аллергия) и эмоциональных факторов (мысли, чувства, убеждения).**
- Человек — сложная система, которая может адаптироваться и самовосстанавливаться под самые разнообразные изменения внутренней и внешней среды. А для этого важно «запустить» систему компенсаторных механизмов в каждом индивидуальном случае и подобрать техники коррекции, которые подойдут конкретному человеку.
- В качестве коррекционных техник широко используются знания восточной медицины, мануальной терапии, акупунктуры, арома..., цвето... звукотерапия и уникальные физические упражнения, на

которых мы сегодня остановимся подробнее и попробуем их выполнить.

- Давно замечено, что при систематическом использовании кинезиологических упражнений, параллельных и перекрестных, заставляющих возбуждаться и активно взаимодействовать нейронные цепочки головного мозга, и улучшать межполушарные связи, качественно усиливается:
 - Память и внимание.
 - Способность к изучению языков.
 - Усвоению нового материала.
 - Усиливается интуиция.
 - Пробуждаются творческие способности.
 - Поднимается иммунитет и улучшается общий жизненный тонус организма по всем параметрам.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

- Выполняем упражнения, активизирующие межполушарные взаимосвязи, развивающие нейронные цепи, пробуждающие творческие и умственные способности:

- 1) сидя удобно, «Ладонь – локоть», «Кулак-ребро-ладонь»
- 2) перекрестное движение: «Нос – ухо», «Нос – 1,3хлопка – ухо»
- 3) «Заяц-коза-вилка»
- 4) «Кулак-хлопок-ладонь»
- 5) «Молоток – утюжок» одна рука гладит бедро, вторая – кулаком стучит, затем руки меняют;
- 6) «Колечки», «Веревочка» - упражнения пальцами рук
- 7) «Крестик»: 2 пальца снизу накрывает сверху один палец, расположенный им перпендикулярно
- 8) «Гуси – чашка»
- 9) «Рожки и ножки»
- 10) «Капитан - окей» - ладонь ко лбу, вторая – знак «окей» одна
- 11) упражнение: «X – П»
«Ладонь – колено», «Локоть – колено», «Ладонь – стопа» - параллельное, затем скрестное касание сначала стоя, затем сидя и лежа на спине. А затем на животе...
- 12) «Перекрестное дыхание»: вдох через нос, надувая живот правой ноздрей, выдох левой. И наоборот.

Для подвижности опорно-двигательного аппарата мы сегодня разучим несколько движений с элементами восточных танцев. В них

также присутствуют элементы кинезиологии, т.к. при их выполнении необходим полный контроль за изолированными движениями рук, ног, головы и туловища. А также, синхронизация движения с музыкой.