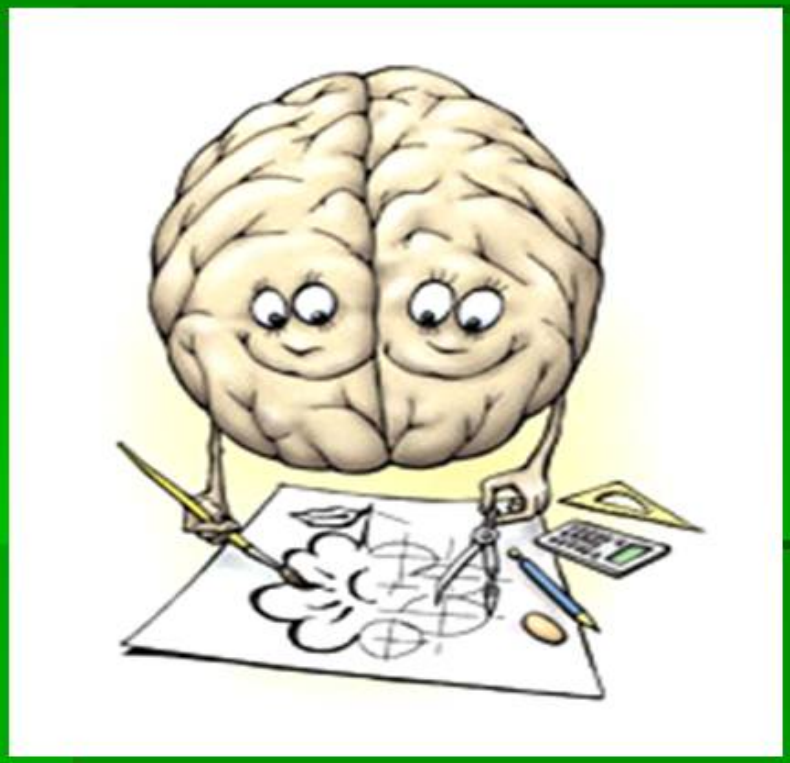
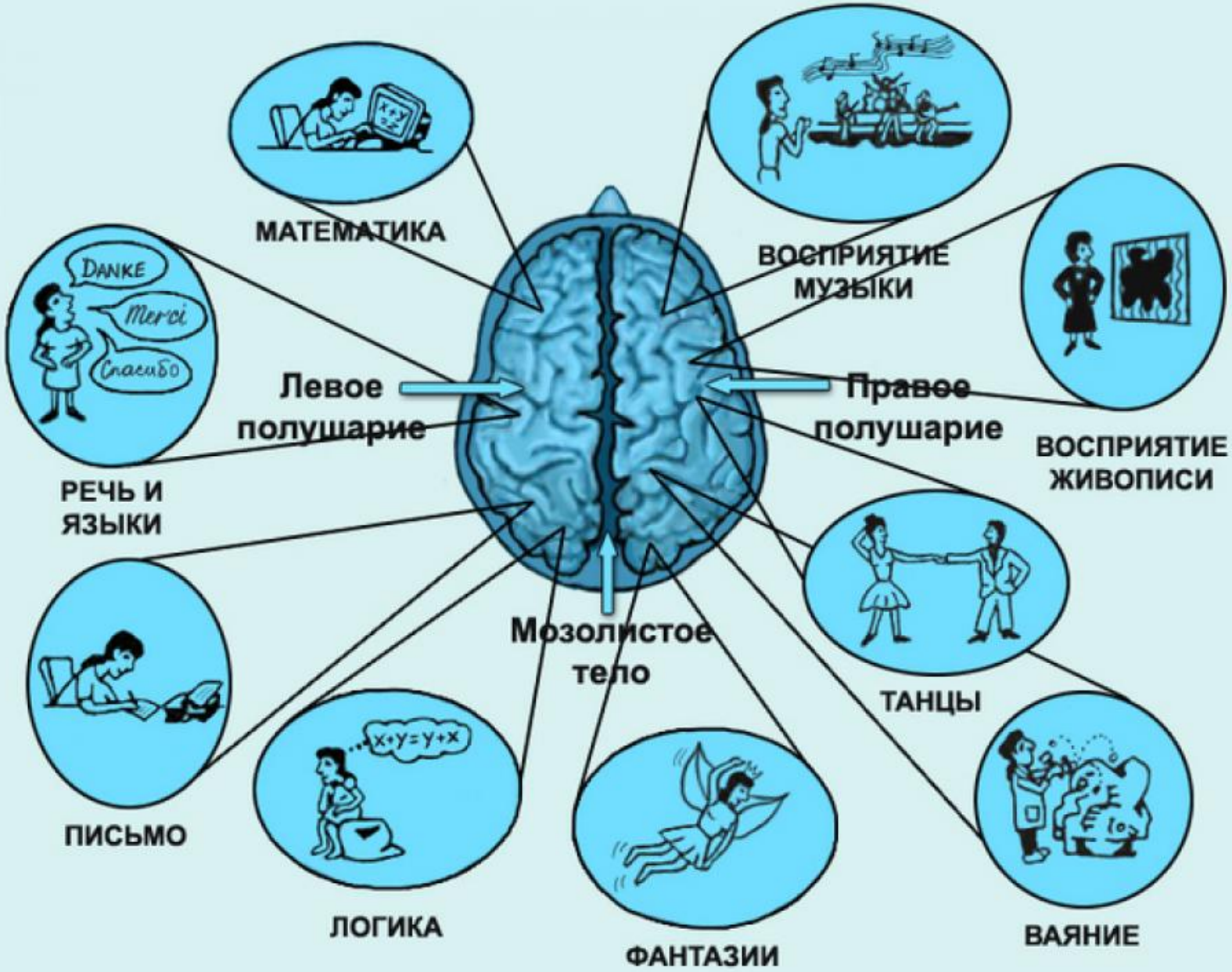
Кинезиология – гимнастика мозга

- Слово «кинезиология» происходит от греческого слова «кинезис», обозначающего движение, и «логос» - наука, т.е. наука о движениях.
- Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.

Содружество полушарий



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


МАТЕМАТИКА
ВОСПРИЯТИЕ МУЗЫКИ
DANKE
Merci
Спасибо
РЕЧЬ И ЯЗЫКИ
Левое полушарие
Правое полушарие
ВОСПРИЯТИЕ �живописи
Мозолистое тело
ТАНЦЫ
ПИСЬМО
x+y=y+x
ЛОГИКА
ФАНТАЗИИ
ВАЯНИЕ

Применение метода кинезиологии позволяет улучшить:

Речь

Внимание

Снижает утомляемость

Моторику

Повышает познавательные способности

Повышает интеллектуальные способности

«ГИМНАСТИКА МОЗГА»
книга для учителей и родителей
Дополнение к «Гимнастике мозга»:
простые упражнения для активизации обоих полушарий
Пол Е. Деннисон
Гейл Е. Деннисон
ВЕСЬ

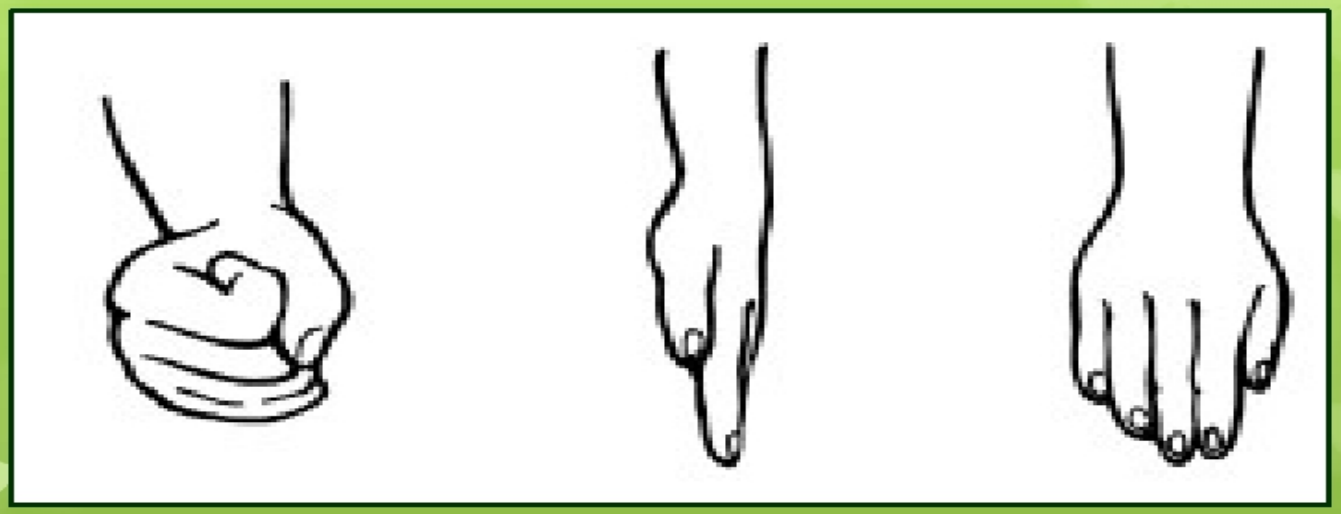
«Думательная шляпа»

Упражнение «включает» кратковременную память и активизирует работу мозга.

«Кнопки мозга»

Помогают проснуться и настроиться на работу. Приводят в готовность вестибулярный аппарат, активизируют деятельность мозга, готовя его к восприятию сенсорной информации.

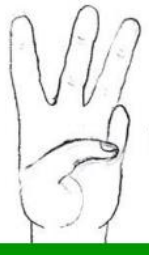
«Кулак – ребро – ладонь»



Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения

Упражнение: «Зайчик-коза-вилка»

Коза.
Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.

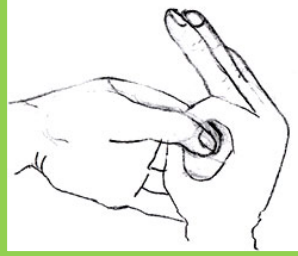


Вилка
Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

Упражнение: "Зайчик-колечко-цепочка"

Заяц.

Колечко
Указательный и большой пальцы соединяются. Средний, безымянный, мизинец вытянуты вперед.



Цепочка.
Поочередно соединяем большой палец с указательным, со средним и.т.д. и через них попеременно "пропускаем" "колечки" из пальчиков другой руки.

Ухо – нос – хлопок .

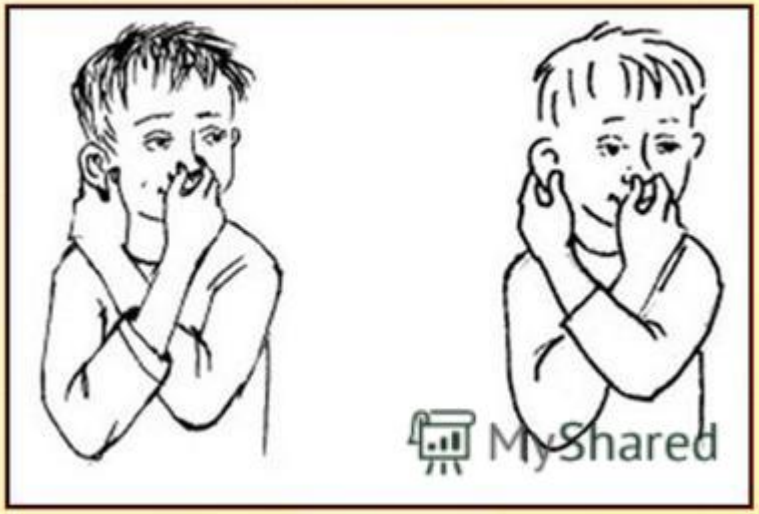
- **Улучшает мыслительную деятельность, повышает стрессоустойчивость, способствует самоконтролю, произвольности деятельности.**

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 наоборот.



Физминутка на основе образовательной кинезиологии
«Перекрёстные шаги»

«Движение может заменить лекарство – но ни одно лекарство не заменит движения».

Ж. Тассо.