



**Применение
кинезиологических
упражнений на
занятиях по
физической культуре
в ДОУ в группах
(ЗПР).**

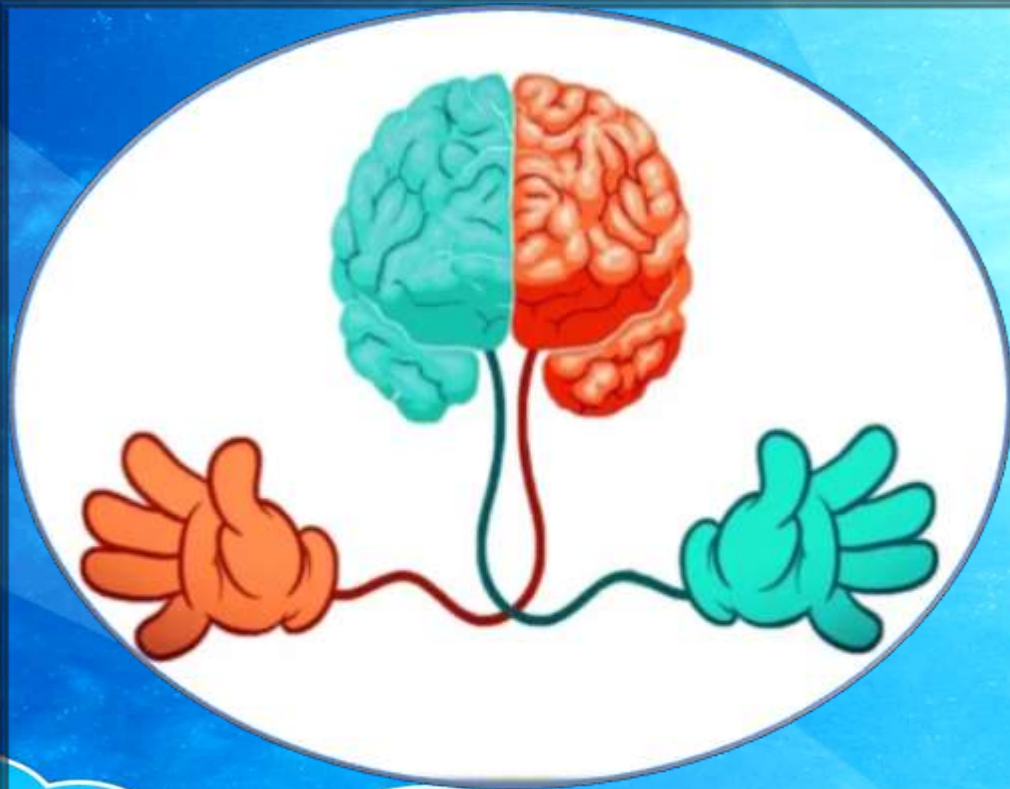


**Киндеркнехт Е.В.
учитель
физической
культуры**



Кинезиология — наука о развитии умственных способностей и физического здоровья, через определенные двигательные упражнения.





Кинезиологические упражнения - это комплекс движений позволяющих развивать новые нейронные связи, через которые полушария обмениваются информацией.



Основные виды кинезиологических упражнений

Дыхательные

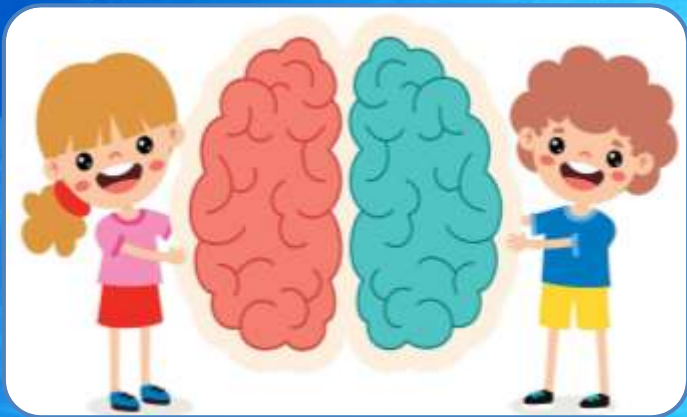
Телесные
ориентированные
(нейроигры)

Глазодвигательные

Растяжки

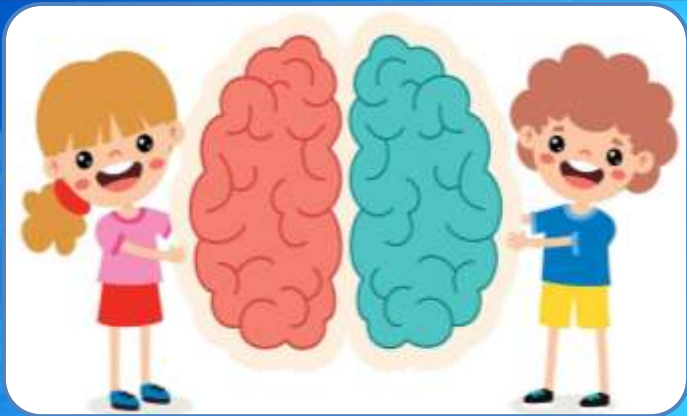
Релаксация





Дыхательные упражнения-
улучшают ритмику организма
(активность мозга, ритм сердца),
развивают самоконтроль и
произвольность.

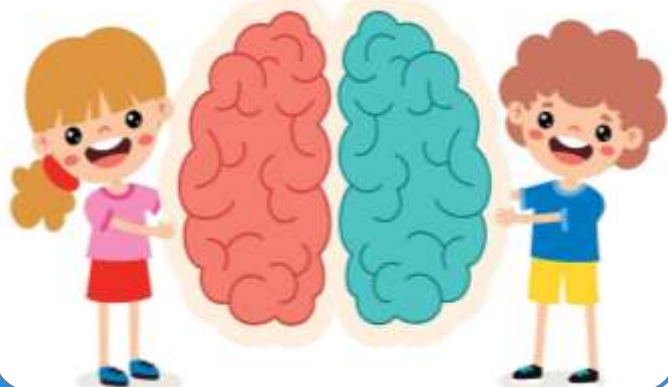




Глазодвигательные упражнения-
Позволяют расширить поле зрения,
улучшить восприятие.

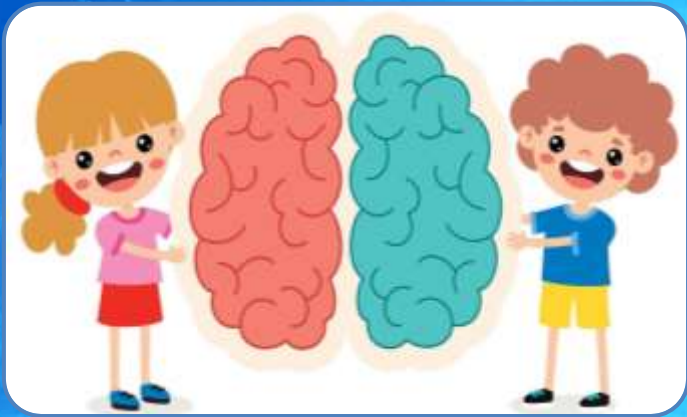
Одновременные и разнообразные
движения глаз и языка, развивают
межполушарное взаимодействие,
повышают энергетизацию
организма.





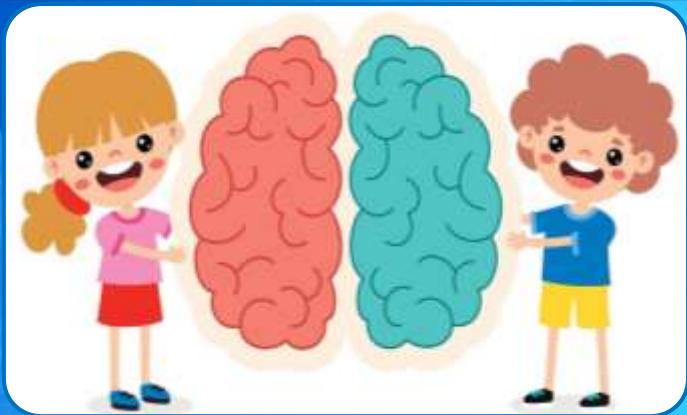
Телесные упражнения в кинезиологии - это движения направленные на развитие межполушарного взаимодействия, снятия непроизвольных, непреднамеренных движений и мышечных зажимов. Они помогают активизировать работу головного мозга, повышать стрессоустойчивость, улучшать память, внимание, мыслительную деятельность. **Оказывается человеку для закрепления мысли необходимо движение.**





Растяжки в кинезиологии - это вид кинезиологических упражнений, которые нормализуют неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение и неконтролируемую мышечную вялость.





Упражнения на релаксацию в кинезиологии - способствуют расслаблению, снятию напряжения, улучшению эмоционального благополучия и укреплению нервной системы.



Принципы применения кинезиологических упражнений.

- 1. Систематичность и последовательность.**
- 2. Индивидуальный подход.**
- 3. Позитивный эмоциональный фон.**
- 4. Сочетание с другими методами и технологиями.**



Результаты применения кинезиологических упражнений

1. Ребенок становится более ловким, у него развивается зрительно-моторная координация.
2. Формируется правильное взаимодействие рук и ног.
3. Развивается слуховое и зрительное внимание.
4. Ребенок учится чувствовать пространство и свое тело.
5. Формируется умения последовательно выполнять действия.

