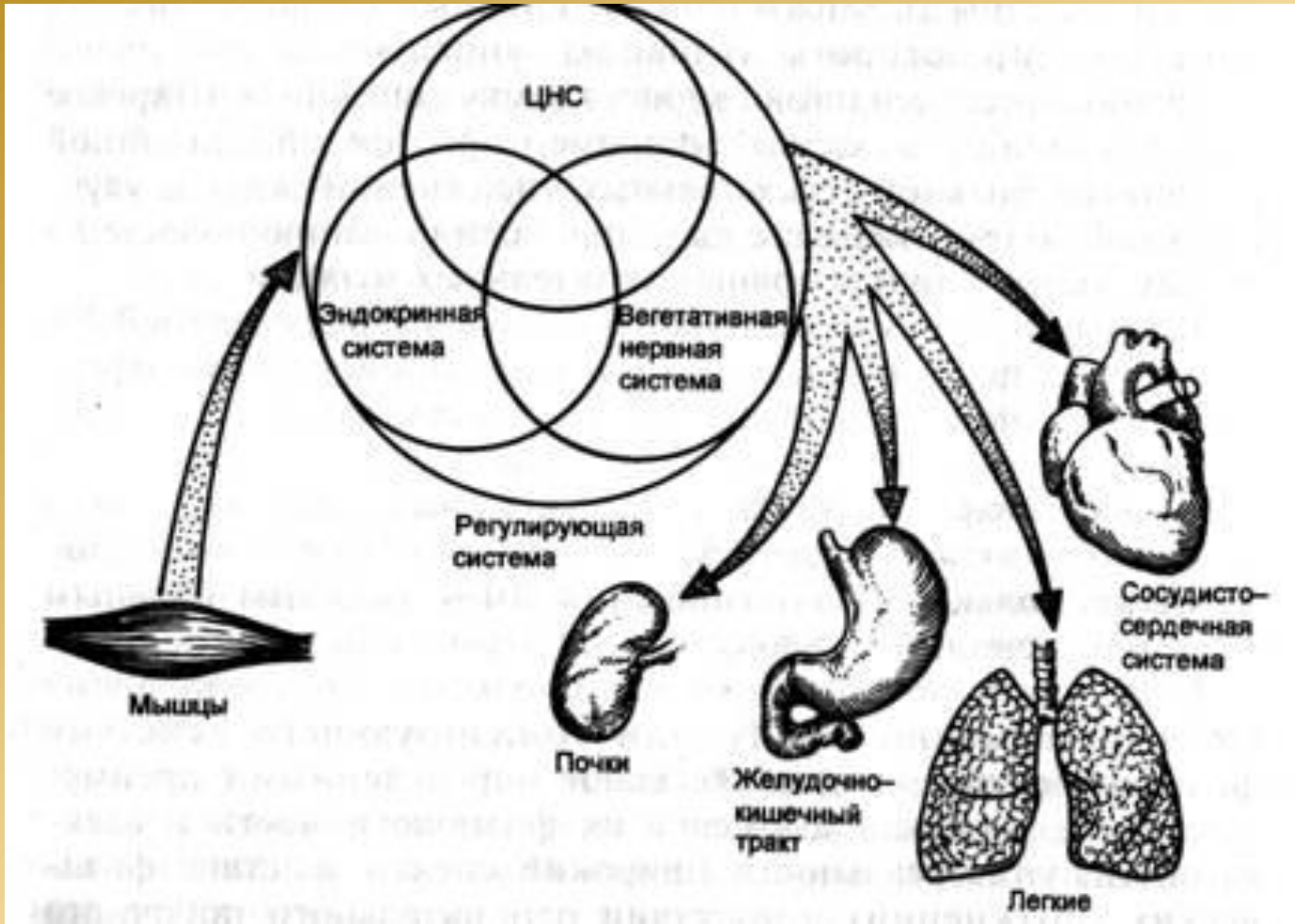
Кинезиология.


ЦНС
Эндокринная система
Вегетативная нервная система
Регулирующая система
Мышцы
Почки
Желудочно-кишечный тракт
Легкие
Сосудисто-сердечная система

2 ПОЛУШАРИЯ

ПРАВОЕ

- гуманитарное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное восприятие.

ЛЕВОЕ

- речевое, логическое, – отвечает за восприятие слуховой информации.

Мозолистое тело.

- находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Кинезиология

— наука, изучающая движение во всех его проявлениях (кинезио — движение, логос — учение). Создателем кинезиологии -Джордж Гудхард.

КИНЕЗИОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ.

- Мышечная и тактильная система нашего тела напрямую связана с вегетативной и центральной нервной системой.

На схеме проекции частей тела в двигательной области коры головного мозга величина отображения кисти составляет 1/3 всех двигательных проекций.
Так же велика проекция каждого пальца в отдельности.

- Определенные функциональные системы внутренних органов имеют свое представительство на внешнем плане.

сердце
половая сфера
нервная система
печень
желудок
прямая кишка
голова
толстый кишечник
тонкий кишечник
лёгочный меридиан

РАБОТА С КИСТЬЮ.

ТРЕБОВАНИЯ К КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ.

- Для получения максимального эффекта упражнения с кистью рук должны включать:
- - сжатиеи расслабление кисти;
- - изолированные движения каждого из пальцев.
- Одновременные, попеременные и разнотипные

движения рук.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

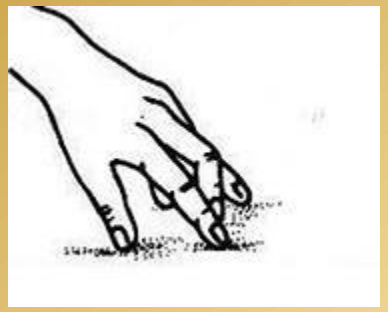
- **Ребро, ладошка, кулачок**
- **домик – ёжик, замок**
- **Фанарики зажглись, погасли**
- **Гусь-курица-петух**
- **Зайчик-колечко-цепочка**
- **Зайчик-коза-вилка**
- **Лодочка-рыбка-флажок**

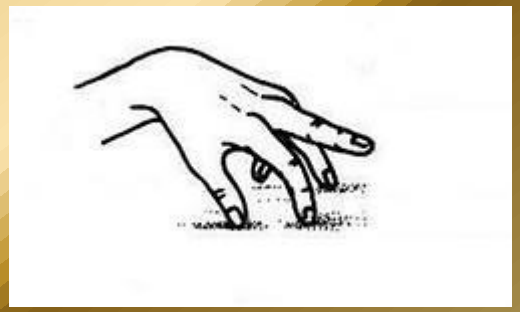
Щепоть или горсть?

- При плетении, нанизывании бусин и колец, вырезании из бумаги, используются движения первых трех пальцев, которые обычно активны и в быту.
- Это социальная зона руки.
- Два последних пальца - безымянный и мизинец в повседневной деятельности обычно пассивны.
- Не используя их в упражнениях, мы на треть снижаем эффективность методики.

МИНИ КОНКУРС!!!!!!!

- ПРИДУМАЕМ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЭТИХ ПАЛЬЦЕВ.





МОЗГОВАЯ ГИМНАСТИКА «БРЭЙН ДЖИМ»

- - это система простых движений и действий, среди которых есть специальные упражнения, позволяющие снимать напряжение и активизировать творческое мышление.
- Данная гимнастика включает в себя четыре блока движений:
- 1. движения средней линии,
- 2. упражнения на растяжение,
- 3. энергетические упражнения,
- 4. упражнения, которые переводят отрицательные эмоции в положительные.

ДВИЖЕНИЯ СРЕДНЕЙ ЛИНИИ

- 1. «Перекрестные движения» - сидя, стоя (рисование двумя руками одновременно, перекрестное шагание, рисование по контуру…)
- 2. «Качания головой» и одновременное подключение движений.
- 4. «Брюшное дыхание» - надуем шарик + движения.

Упражнения с элементами сопротивления

- Каждое упражнение выполняется по пять раз.
- *1. В кулаки сжимаем руки -*
- *Вот лекарство вам от скуки:*
- *Сильно сжать, потом разжать.*
- *Молодцы! Вот так держать!*
- Крепко сжимаем руку в кулак! Сильнее! Резко разожмем.
- *2. Продолжаем в этом стиле:*
- *Пальчики слегка сцепили,*
- *Мельницу изображаем*
- *И друг другу не мешаем.*
- А теперь попытайтесь слегка сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖЕНИЕ

- “Снеговик “тает” ”. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды.
- “Дерево из семечка” Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь.

Подул ветер – раскачивайтесь,

как дерево.

- 1. «Сова».
- **Представьте, вы - умная птица сова.**
- **Руку на плечо положите сперва,**
- **Поверните голову, назад посмотрите,**
- **Уроните подбородок на грудь и глубоко подышите**.
- 2. «Активизация руки».
- ***Если вы готовитесь что - то рисовать, Фантазировать или размышлять,***
- ***Потяните руку вперед, назад и вбок.***
- ***Этой силы хватит каждому впрок!***
- 3. «Потягушки»

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- **Работа с БАТами**
- «Шапка для размышлений.»

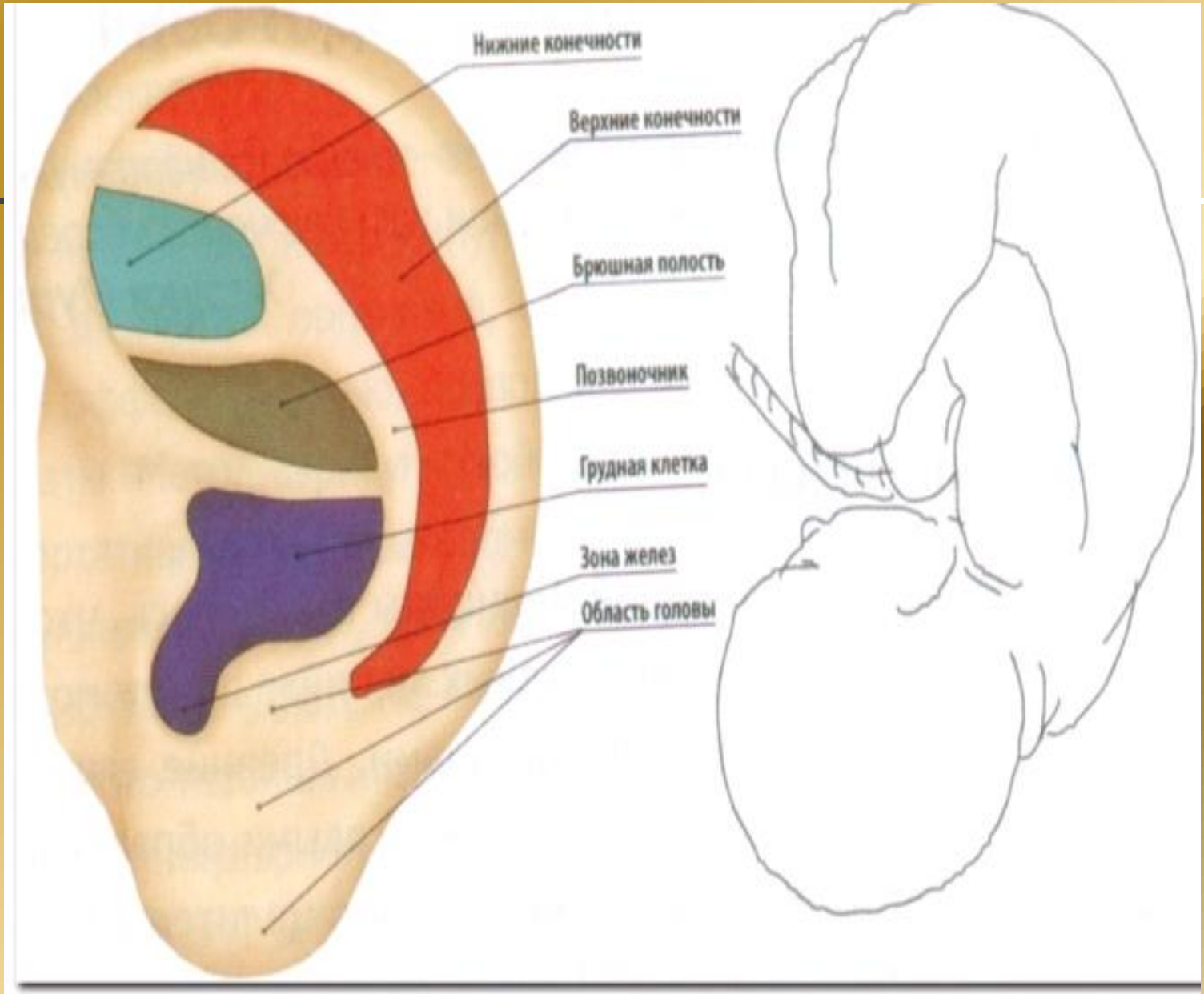
Если мы друг друга слышать перестали,

Значит, «Шапку для размышлений» давно не надевали.

Что бы быть внимательным к себе и другим людям,

Про эту чудо - шапку не забудем.

- *Мягко заверните уши от верхней точки до мочки три раза.*


Нижние конечности
Верхние конечности
Брюшная полость
Позвоночник
Грудная клетка
Зона желез
Область головы

Позитивные точки».

Если мы нервничаем или боимся чего - то,

Здесь помогут «Позитивные точки», это для них работа.

Меньше, чем через одну минуту волнение проходит,

И каждый из вас спокойствие находит.

Эти точки располагаются прямо над глазными яблоками, между линией волос и бровями. «Позитивные точки» надавливаются слегка - так, чтобы усилия хватило только на натяжение кожи лба.

Упражнения, трансформирующие отрицательные эмоции в положительные.

- 1. «Точки Кука».
- *Когда вы чувствуете себя сердитыми, озадаченными,*
- *Кажется, что вас надолго покинула удача,*
- *Обязательно вспомните про «,Точки Кука»,*
- *Они помогут прогнать вялость и скуку.*
- *Напротив, вы ощутите бодрость и приподнятое настроение,*
- *Вновь к вам вернется удача и везение!*
- *Упражнение состоит из двух частей: сначала надо положить левую щиколотку на правое колено, затем обхватить правой рукой левую щиколотку, а левую руку положить на подошву левой стопы. Сидите так с закрытыми глазами 1 минуту, глубоко дыша, язык прижат к небу. Затем расплетите ноги и соедините кончики пальцев рук, продолжая глубоко дышать еще минуту.*

САМОМАССАЖ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ И ИНТЕЛЛЕКТА РЕБЕНКА

- Самомассаж ушей, лица, носа, рта, кистей рук для детей от 3 лет.

Массаж ушей

- *Для начала разминаем ушки:*
- *Оттянули их вперед, теперь назад.*
- *Торопиться здесь совсем не нужно!*
- *Чуть помедленнее, и вот так шесть раз.*
- Взявшись за середину ушной раковины, а не за мочки, оттягивать ушки вперед, а затем назад, считая медленно до десяти. Повторять шесть раз.

Массаж лица

- *А теперь лицом займемся с вам*
- *Рисовать на щечках так легко!*
- *Щечки наши вдруг румяней ста*
- *Значит нашим щечкам хорошо!*
- *А теперь круги на подбородке*
- *Нужно очень ровно рисовать.*
- *И на лбу, нам прямо посередке,*
- *Это же движенье повторять!*
- *Вокруг глаз покружимся немножко*
- *И стряхнем усталость на дорожку!*
- Проговаривая эти слова, «рисуем круги на щеках, подбородке, лбу и на верхних и нижних веках в течение одной минут.

Массаж для кистей рук

- *Для начала вы прогладьте*
- *Кисть руки как утюгом.*
- *И ладошку не оставьте,*
- *Легче гладьте, не с трудом.*
- Сначала проглаживается, а затем с усилием растирается и разминается тыльная сторона кисти, потом ладошка. Движения идут от кончиков пальцев до запястья.
- Разомните середину ладони, там находится так называемая «Точка труда».
- *Каждый пальчик разминаем обязательно.*
- *Нажимаем на него с боков старательно.*
- Далее нужно массировать каждый палец особенно тщательно: разминаем от кончика до основания, зажав его с двух сторон.
- Теперь интенсивно растираем каждый палец, как бы ввинчивая его глубоко внутрь чего-нибудь.
- С особым вниманием относимся к массажу большого пальца и выдающихся частей ладони у его основания. Далее заканчиваем поглаживанием каждого пальца и его растягиванием:
- Общий массаж кисти заканчивается растиранием запястий, что улучшает лимфоток.

Дыхательные упражнения.

- **Осторожно!**
- **Нельзя делать задерживать дыхание детям с ВЧД. Им можно только сдувать, а задерживать дыхание можно только здоровым детям столько секунд, сколько лет ребенку.**

«Ныряльщик»

- Исходное положение - стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть - открыть нос и сделать выдох.

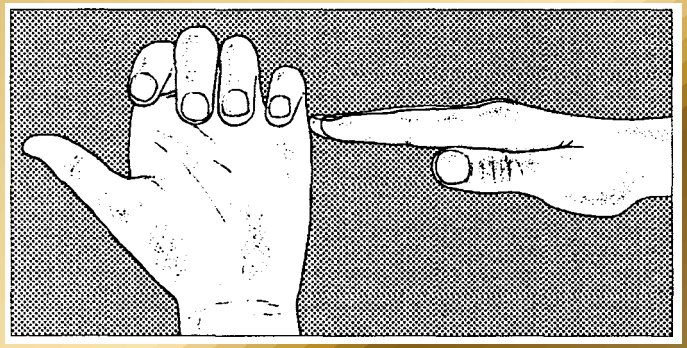
Упражнения для релаксации

Релаксация с визуализацией (образ диктуется) + музыка – осторожно! Обязательно выводите!.

Релаксация по представлению (образ подсказывается) + музыка – не желательно электронное исполнение.

Упражнения на концентрацию.

- 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. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.



Лезгинка.

Упражнения для снятия эмоционального напряжения

- 1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Повторите упражнение 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.
- 2. Слегка помассируйте кончик мизинца.

Упражнения на освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук

“ОЛЕНИ”

Представим себе, что мы - олени. Поднять руки над головой, скрестить их, широко расставив пальцы. Вот какие рога у оленя! Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки. Напряжение неприятно. Быстро опустите руки, уроните их на колени. Расслабили руки. Спокойно. Вдох-выдох.

Посмотрите: мы - олени,
Рвется ветер нам навстречу!
Ветер стих,
Расправим плечи,
Руки снова на колени.
А теперь немножко лени...
Руки не напряжены
И расслаблены.
Знайте, девочки и мальчики,
Отдыхают ваши пальчики!
Дышится легко,
Ровно, глубоко.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!