

## Кинезиологические упражнения для укрепления мышц тела

---

### Упражнение «Лошадка»

И.п. стоя на четвереньках с опорой на колени и ладони. На 1 - поднять правую ногу и левую руку на высоту туловища, 2 – вернуться в исходное положение, 3 – поднять левую ногу и правую ногу на высоту туловища, 4 - исходное положение

### Упражнение «Кузнечик»

И.п. лежа на животе, ноги вместе, руки впереди. На 1 – поднять правую ногу и левую руку, 2 - исходное положение, 3 – поднять левую ногу и правую руку, 4 - исходное положение.



МБДОУ «Детский сад №85»

---

Адрес  
Г.Барнаул, рп Южный, ул.Куйбышева 5а  
Тел/Факс: 8 385-256-7431  
Электронная почта: bmdou85@mail.ru

## КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

---

*МБДОУ «Детский сад №85» г.Барнаул*



*Кинезотерапия - комплексное применение различных движений для оздоровления детей.*

Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Мозолистое тело (межполушарные связи) 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

Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи.

Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами

При подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет, у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет. Поэтому дошкольный возраст – это время для активного развития межполушарных связей организма каждого воспитанника

Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кисти рук, в особенности ее большого пальца, который, у человека противопоставлен всем остальным пальцам

## Игры с пальчиками

Поэтому упражнения необходимо проводить ежедневно. Сначала детям с раннего возраста можно выполнять пальчиковые игры от простого к сложному. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры с пяти лет усложняем до трех положений рук последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти .

### Упражнение: "Сарай-дом с трубой-паралом"



Упражнение «Сарай и дом с трубой»