Дитяча кінезіологія

КІНЕЗІОЛОГІЯ – ЕФЕКТИВНИЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ РЕСУРС (корекційно – розвиваючий метод)

 «Кнопки мозку» Одна рука легко масажує поглиблення між першими і другими ребрами в зоні ліворуч і праворуч під ключицями. Інша рука знаходиться на пупку, що дозволяє зосередити увагу на центрі ваги тіла.

 «Гачки» Спочатку вправи схрестіть щиколотки , як зручно . Потім витягнути руки вперед , схрестити долонями один до одного ,зчепивши пальці в замок , вивернути руки всередину на рівні грудей так , щоб лікті були спрямовані вниз. Перехресно міняти положення рук і ніг

 «Кулак – ребро – долоня» Три положення руки на площині столу , послідовно змінюють один одного. Стиснута в кулак долоня ,положення долоні ребром на площині столу , розпрямити долоню на площині столу . Виконується спочатку правою рукою , потім лівою, потім - двома руками разом . Кількість повторень по вісім - десять разів

 «Слон» Встаньте в розслаблену позу. Коліна трохи підігнуті. Нахиліть голову до плеча. Витягніть руку вперед , як хобот . Рука малює «Ліниву вісімку» , починаючи від центру зорового поля вгору і проти годинникової стрілки; при цьому очі стежать за рухом кінчиків пальців. Вправу виконувати повільно від трьох до п'яти разів лівою рукою , притиснутою до лівого вуха і стільки ж разів правою рукою , притиснутою до правого вуха.

 «Ковпак мудреця» Можна виконувати стоячи і сидячи. 1. Тримайте голову прямо, не напружуючи шию і підборіддя. 2. Візьміться руками за вуха так, щоб великий палець опинився з тильного боку вуха, а решта пальців – спереду. 3. Масажуйте вуха зверху донизу, трохи розгортаючи їх у бік потилиці. 4. Дійшовши до мочки, м’яко помасажуйте її. Повторіть вправу 4 рази.

 «Перехресні кроки» Для початку уявно проведемо лінію від лоба до носа, по підборіддю і нижче – вона розділяє тіло на праву і ліву половинки. 1. Ліктем лівої руки тягнемося до коліна правої ноги. Легко торкаючись, сполучаємо лікоть і коліно. 2. Цей самий рух повторюємо правою рукою і лівою ногою. Виконувати стоячи або сидячи. 3. З’єднуємо ліву ногу і праву руку за спиною - і навпаки. Повторити 4-8 разів. «Перехресні кроки» потрібно робити в повільному темпі й відчувати, як працюють м’язи живота.

 «Сова» Права рука захоплює лівий м’яз (між шиєю і плечем). Долоня повинна бути м’якою, ніби "приклеєною" до м’яза. Стискайте м’яз і поволі повертайте голову зліва направо. Дійшовши до крайньої зручної точки, починаємо рух у зворотний бік. При цьому губи складено трубочкою і на видиху вимовляємо: "ух". Шия легенько витягується, підборіддя рухається вперед, а очі за кожного "ухання" округляються, як у сови. Зазвичай на один поворот голови припадає 5 звуків.

З повагою вихователь Осіпова Вікторія Олександрівна