



# Образовательная кинестетика

Воспитатель  
МБДОУ Интикульского детского сада  
«Дюймовочка» №13  
Костерина Марина Михайловна

Март, 2014 год  
п. Интикуль

### Образовательная кинестетика

Что же это такое? Это наука о мышцах, которая помогает нам управлять своим поведением, сохранять физическое здоровье, избегать усталости и переутомления.

Известно, что у человека левое полушарие мозга отвечает за правую сторону тела, а правое полушарие отвечает за левую сторону тела. В стрессовой ситуации ведущим является левое полушарие. Для полноценной работы мозга необходима перекрёстная работа двух полушарий. Для этого необходимо делать следующие упражнения в перекрёст и симметрично:

- маршевые упражнения
- танец (руку к плечам, руку к пяткам)

Перед занятием рекомендуется давать детям воды, ведь если ребёнок хочет пить, то у него обезвоживается организм и баланс мозга падает. **Всегда нужно давать детям воду, если они хотят пить!!!**

Когда ребёнок не может сделать какое-либо упражнение нужно восстановить баланс мозга:

- дать попить воды
- найти точки "кнопки мозга» (от ключицы вниз 2-3 см)
- одной рукой закрыть пуп, второй рукой протрясаем точки двумя пальцами в течении 30 сек каждая.

Для комфортного психоэмоционального состояния детей

**Нельзя указывать в ребёнка пальцами!!!** Большой палец несёт нейтральный заряд, указательный-положительный заряд, средний-отрицательный заряд. Поэтому прикасаться к человеку нужно либо двумя пальцами, либо всей ладонью.

При плохом зрении рекомендуется делать следующее упражнение, которое снимает зрительное напряжение:

- использовать таблицу : пробежать глазами в одну сторону и в другую

--посмотреть на кончик носа

-посмотреть вдаль

-посидеть с закрытыми глазами

время упражнения-30 сек

Для активной работы мозга полезны следующие упражнения:

-помассировать оба уха, сделать «чебурашки», «слоники»

В левом ухе находится не физическая, а виртуальная точка для ориентации в пространстве, которая отвечает за нахождение человека здесь и сейчас.

**Поэтому левое ухо закрывать нельзя!!!**

Не рекомендуется одевать капюшон в момент опасности!!!

Для развития интеллекта у детей и взрослых рекомендуется следующее упражнение:

-«Йога для ума» - противопоказаний нет

-левая рука держит правое ухо

-правая рука держит левое ухо

-приседаем 10 раз.

Упражнения в перекрест стимулируют работу мозга и после перенесённого инсульта.

Для балансировки правого и левого полушария, у кого проблемы с памятью, то путает местами слоги, буквы. А также для людей, перенёсших инсульт или нарушена координация движений:

-делаем восьмёрку, знак бесконечности сначала одной рукой, потом другой.

Можно делать в воздухе, рисовать в тетради или на ватмане. Но обязательно начинать с точки в середине и заканчивать точкой в середине!

Для снятия напряжения и усталости у взрослых и детей рекомендуется следующее упражнение:

-одну руку положить на лоб, вторую на затылок.

Глубоко дышим: дети-30 секунд

-взрослые-3 минуты.

Более подробную информацию об образовательной кинестетике вы можете узнать из книг и брошюр следующих авторов:

-Захарова Р.А.

-Чупакова И. В.

-Троицкая О. И.

-Сазонов В.

Спасибо за внимание!!!