

«Кинезиологическая гимнастика». Фотоотчёт с детьми подготовительной группы №12.

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребёнка, расширить возможные границы головного мозга.

На гимнастике мы попробовали следующий комплекс:

1. Упражнения для развития мелкой моторики:

Упражнение "Ухо-нос"

Левой рукой взяться за кончик носа, правой рукой взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук с точностью наоборот.

Упражнение "Колечко"

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

2. Телесные движения:

Упражнение "Перекрестное марширование"

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге.

Упражнение "Колено-локоть"

Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой.

3. Упражнения на релаксацию

Релаксация "Ковер-самолет"

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть. Дети ложатся на воображаемый волшебный ковер-самолет, который поднимается над землей

и летит, затем медленно опускается. Дети потягиваются, открывают глаза, переворачиваются на бок и садятся.

Детям очень понравилась такая гимнастика, теперь вводим на постоянной основе.