

Кинезеология и плавание

Консультацию подготовила инструктор по плаванию высшей квалификационной категории – Колесник А.В.

Кинезеология – это наука о развитии головного мозга через движение. Существует эта наука уже 2000 лет, используется во всем мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ. Своей молодостью и красотой Клеопатра так же обязана кинезеологии. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение. Поэтому, нужно помнить, что неподвижный ребенок не обучаем и не стоит его ругать за излишнюю двигательную активность. Плавание относится к довольно-таки сложным по координации видам спорта. Например, при плавании способом «кроль» на груди или спине, руки работают круговыми движениями вперед или назад, а ноги при этом должны совершать движения вверх-вниз. Поэтому становится актуальным использование кинезиологических упражнений на занятиях по плаванию. Вот несколько кинезиологических упражнений, которые вы сможете выполнять дома и на работе вместе с детьми.

- 1. «Чайник»**. Одной рукой гладить живот, а другой рукой – постукивать себя по голове. Затем сменить положение рук.
- 2. «Колечко».** Упражнение для мелкой моторики. Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец со всеми остальными.
- 3. «Кулак – ладонь».** Одна рука на плоскости – ладонью вниз, другая – в кулак. Сменить положение рук. Темп увеличивать.
- 4. «Стрелки часов».** Одна рука – вперед, другая – в сторону. На «раз-два» через верх сменить положение рук.
- 5. «Ухо – нос».** Левой рукой взять за кончик носа, правой – за ухо. На «раз» – сменить положение рук.
Темп увеличивать. Можно выполнять смену положения рук после хлопка в ладоши.
- 6. «Робот».** Ходьба обычная (руки и ноги работают разноимённо), по команде при ходьбе одноимённо работают ноги и руки (правая нога - правая рука, левая – левая рука).