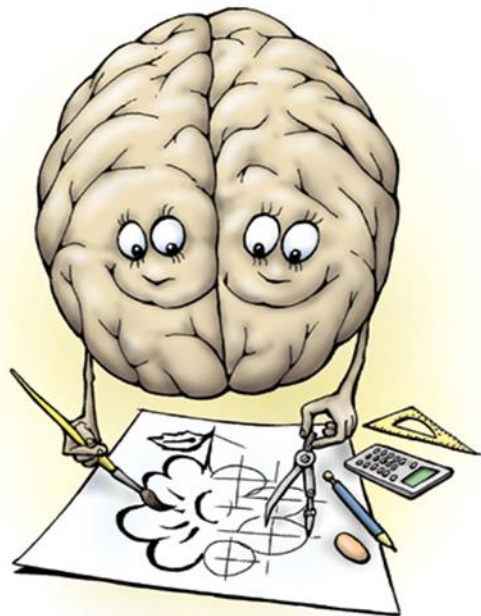


Гимнастика мозга.

Кинезиологические упражнения для детей.



Подготовила: Давыдова Н.А.,
Воспитатель МБДОУ № 11 «Подснежник»

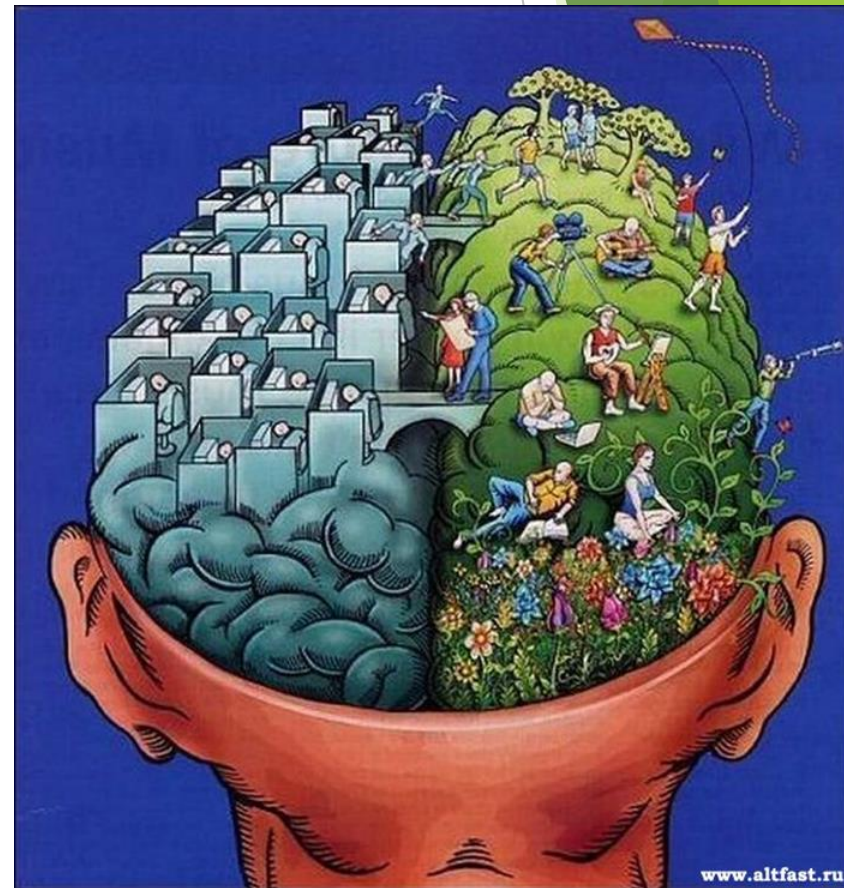
Мозг управляет всеми органами в отдельности и телом в общем. А если наоборот?

- Доктор философии Пол Деннис доказал, что при помощи комплекса специальных «кинезиологических упражнений», можно улучшать эффективность обучения и ребенка и взрослого.
- Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

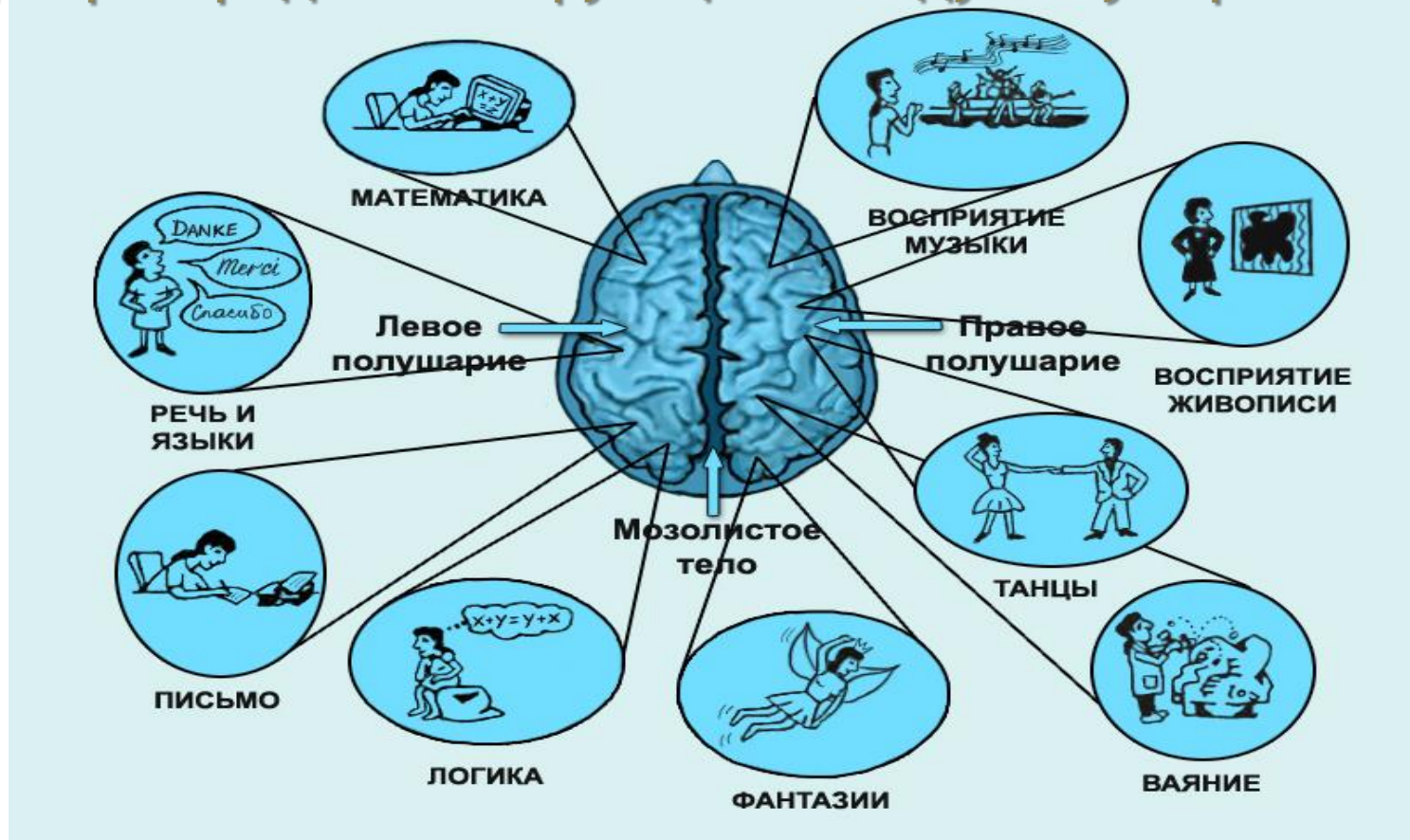


«КИНЕЗИОЛОГИЯ (ГИМНАСТИКА МОЗГА) - КЛЮЧ К РАЗВИТИЮ СПОСОБНОСТЕЙ РЕБЁНКА»

- Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий – левого и правого.
- Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением.
- Когда полушария функционируют правильно и между ними сохраняется баланс, то взаимодействия между ними выражается в идеальном партнерстве, результатом которого является эффективная творческая работа мозга. Это становится возможным, когда работают и правое, и левое полушария, когда логическое мышление сочетается с интуицией.



Принцип распределения функций между полушариями мозга.



ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ

- отвечает за логически-аналитическое мышление;
- анализирует факты;
- обрабатывает информацию последовательно по этапам;
- обеспечивает процессы индуктивного мышления (в начале осуществляется процесс анализа, а затем синтеза)

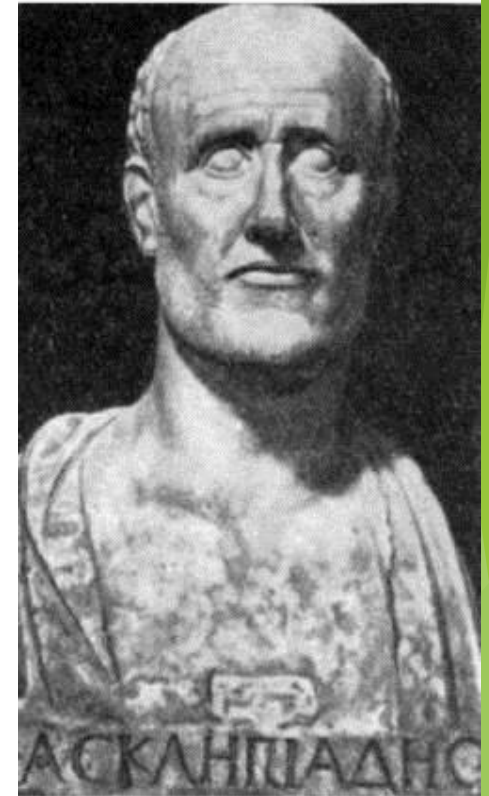
ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЕ

- отвечает за образное мышление и пространственную ориентацию;
- отвечает за интуицию и интуитивную оценку;
- может одновременно обрабатывать много разнообразной информации, способно рассматривать проблему в целом, не применяя анализа

История возникновения кинезиологии

Основателем научной кинезиологии в Древней Греции считался Асклепиад, живший более 2000 лет назад. Секрет красоты и молодости Клеопатры заключался в том, что она на протяжении всей жизни использовала кинезиологические упражнения, за счет которых поддерживала свой мозг в активном состоянии. Известно, что старение организма начинается со старения мозга.

Поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу.



В чем секрет?

Многие проблемы ребенка, возникновение которых приписывается социальным факторам (плохое настроение, повышенная тревожность, отклонения в поведении и т. п., могут быть следствием недостаточной работы мозга. Основная причина, которой низкий уровень нейродинамики (низкий тонус мозга).

Для преодоления имеющихся у дошкольников нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психофизического здоровья необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы. Формой такой работы может стать кинезиологические упражнения.

Кинезиологические упражнения - это комплекс упражнений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, различные отделы больших полушарий. Развивают мышление ребенка через движение.

Методы и приемы:

- **Растяжки** нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).
 - **Дыхательные упражнения** улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
 - **Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
 - При выполнении **телесных движений** развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.
- Упражнения для релаксации** способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Как проводить упражнения?

Упражнения проводятся в любые режимные моменты в качестве динамических пауз. Время проведения 3-5 минут, в общей сложности это может составлять до 25-30 минут в день.



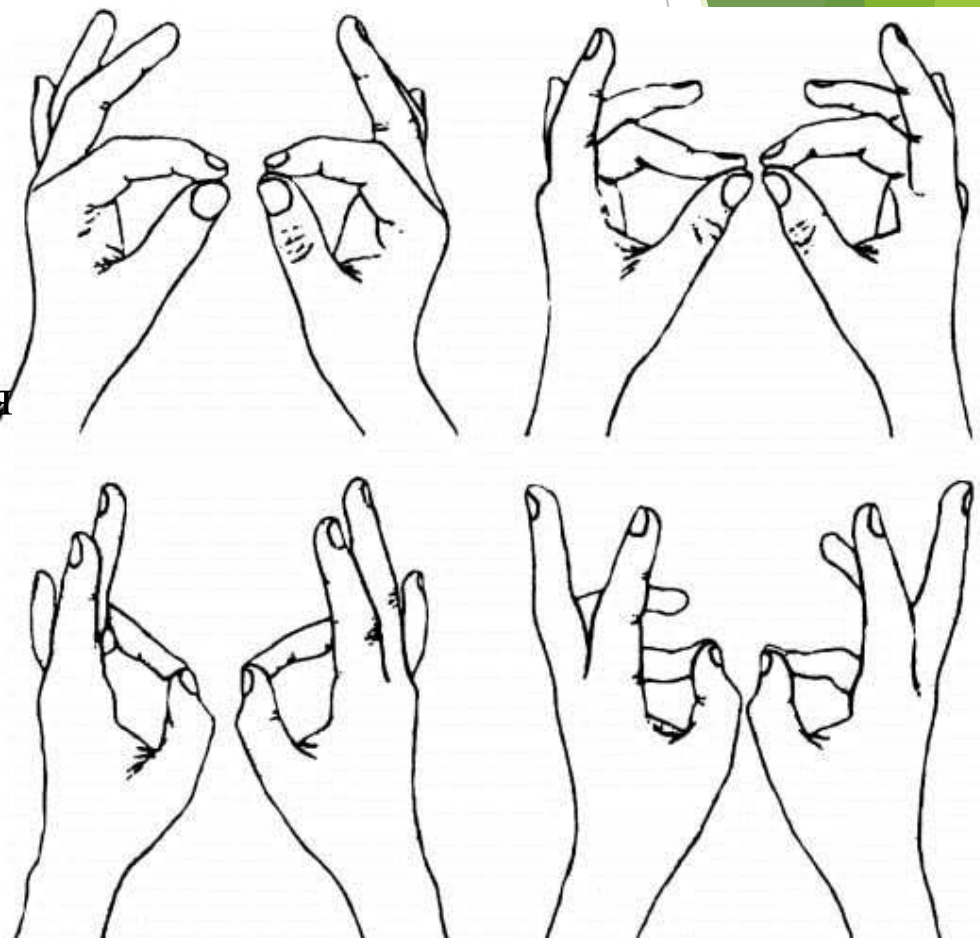
Для постепенного усложнения упражнений, можно использовать:

- ускорение темпа выполнения;
- выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);
- подключение движений глаз и языка к движениям рук;
- подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.

Кинезиологические упражнения:

1. *“Колечко”*. Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

- Помогает развивать функцию самоконтроля
- Улучшает концентрацию внимания
- Развивает межполушарные связи



2. “Кулак – ребро - ладонь”

На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

- Улучшает мыслительную деятельность
- Синхронизирует работу полушарий
- Способствует запоминанию
- Повышает устойчивость внимания
- Активизирует процессы чтения и письма

Упражнение: “Кулак-ребро-ладонь”



Ладонь, сжатая в кулак



Ладонь ребром

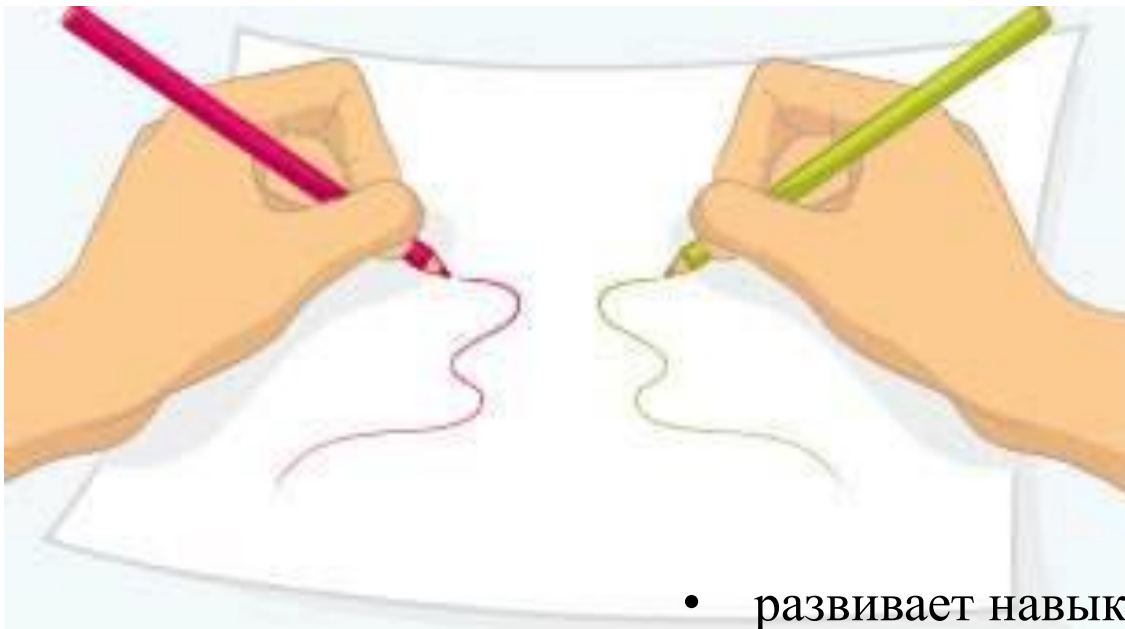


Распрямленная ладонь

3. *“Лезгинка”*. Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.



4. “Зеркальное рисование”. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

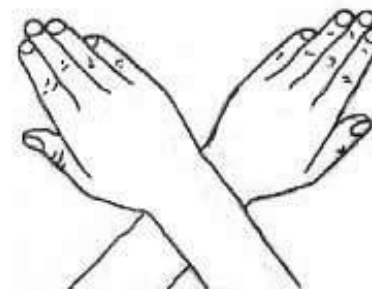


- развивает навыки письма
- улучшает взаимодействие между правой и левой половинками мозга
- стимулирует творческие процессы

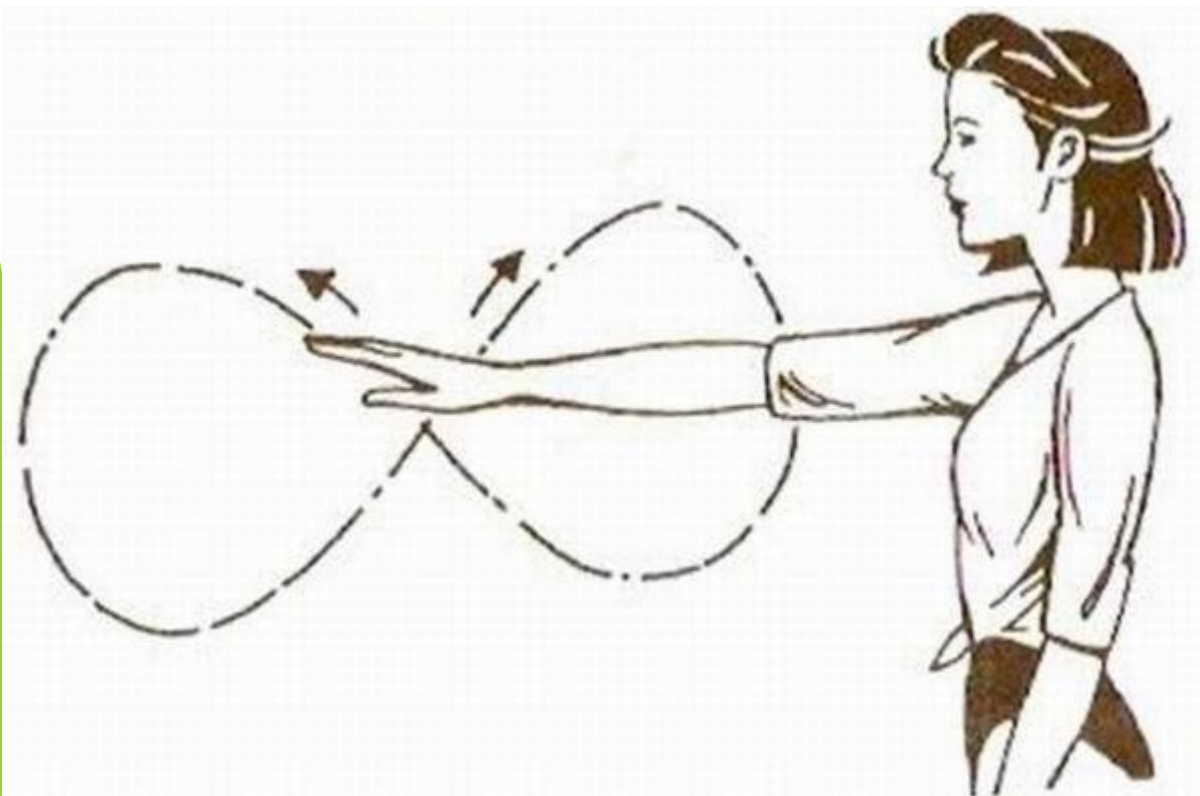
5. "Робот". Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

6. "Змейка". Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

- Помогают вовлечься в любой процесс и полноценно воспринимать информацию
- Активизирует работу интеллект-тело



7. "Горизонтальная восьмерка". Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т. е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком

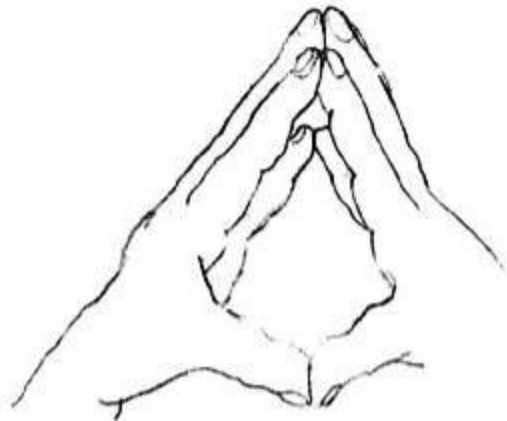


- развивает внимание
- быстрее решать математические задачи
- запоминать иностранные слова, читать
- грамотнее писать

8. "Домик"

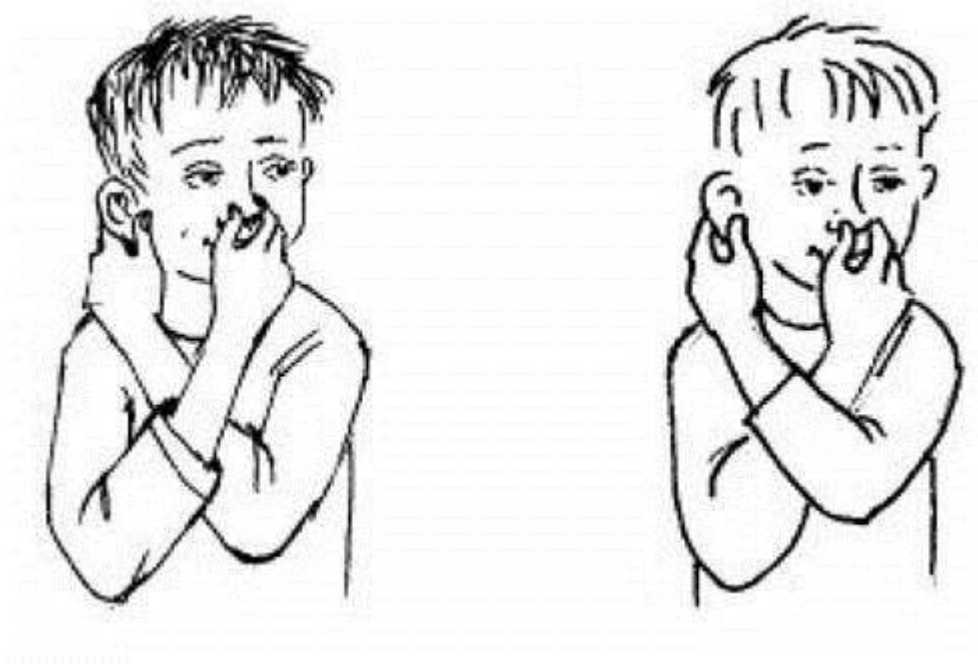
Мы построим крепкий дом,
Жить все вместе будем в нем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук.
Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки.
Отработать эти движения для каждой пары пальцев.



9. "Замок". Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении последовательно должны участвовать все пальцы обеих рук.

10. "Ухо—нос". Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».



- Улучшает мыслительную деятельность
- Повышает стрессоустойчивость
- Способствует самоконтролю, произвольности деятельности

Упражнения на релаксацию:

1. «Дирижер»



2. «Путешествие на облаке»



- Способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Признаки, по которым видны достижения детей:

- 1) У ребенка пропал страх отвечать перед группой детей, он стал спокойнее, увереннее в себе.
- 2) У некоторых детей появилась готовность и желание выполнять дополнительные задания.
- 3) Речь из бессвязной и односложной превратилась в осознанный рассказ.
- 4) Детям стали по силам задания, требующие выполнения классификации, обобщения, систематизации материала.
- 5) Дети принимают правила сотрудничества и взаимопомощи.



Кинезотерапия - это одна из форм лечебной физической культуры.

Комплекс разработанный учёными Н.М. Куликом, А. Н.Ляшенко, который способствует повышению умственной работоспособности детей с ЗПР.

Активные методы

Лечебная физкультура

Подвижные игры

Звуковая гимнастика

Пассивные методы

Массаж

Точечный массаж/самомассаж:

- Точка «Хе-гу» - на тыльной стороне кисти между первой и второй пястной костью, ближе ко второй пястной кости.
- Точка «Цюй-чи» - находится в конце складки локтевого сустава, образующей при сгибании руки в локтевом суставе со стороны большого пальца. Можно массировать точки отдельно или одновременно, скрестив руки.
- Точка «Гай-ян» - находится на ушной раковине, по нижнему краю наружной поверхности противокзелка, в середине его.
- Точка яичка – расположена на 0,2 см ниже самой выступающей точки противокзелка с внутренней стороны.

Уникальность звуковой гимнастики предложенной ученым Н.М. Куликом состоит в следующем:

1 • Легка в применении и, не утомляет детей

2 • Является безопасной для ребенка

3 • Упражнения производятся на выдохе

4 • Дыхательные упражнения обеспечивают повышение концентрации кислорода в крови

5 • Точечный массаж оказывает стимулирующее действие на ЦНС

- **Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение.**
- **И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно – развивающие и формирующие программы! Вот почему следует помнить, что неподвижный ребёнок не обучается!**
- **Кинезотерапия оказывает благотворное влияние на весь организм ребенка, в том числе и на умственную работоспособность, мобилизует все функции организма, а также что немало важно интересна детям.**

Экспериментируйте.

Это не только полезно, но и весело!

- ◆ Большинство из нас выполняют рутинные ежедневные физические действия «удобной» рукой. Попробуйте почистить зубы, причесаться, доставать предметы, рисовать и даже писать другой рукой. Выполнение обычного действия «необычной» рукой активизирует новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга.



Желаю успехов !

Список литературы.

- Коноваленко, В. В. Артикуляционная, пальчиковая гимнастика и дыхательно-голосовые упражнения / В. В. Коноваленко, С. В. Коноваленко – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2001.
- Кулик, Н. М. Кинезотерапия как метод повышения умственной работоспособности у школьников с дефектом интеллекта. / Н. М. Кулик, Г. А. Мороз, А. Н. Ляшенко / Дни науки КФУ им. В.И. Вернадского. – 2017.
- Стребелева, Е. А. Формирование мышления у детей с отклонениями в развитии / Е. А. Стребелева–М. : ВЛАДОС, 2004.