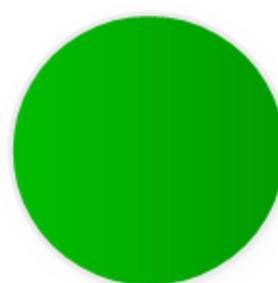


ГИМНАСТИКА для МОЗГА



КИНЕЗИОЛОГИЯ

(ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ)



**Составитель рабочей папки
педагог-психолог Горбатенко Н. В.**

Кинезиологические упражнения в работе с детьми подготовительной к школе группы.

Кинезиологические упражнения способствуют: Развитию интеллектуальных и творческих способностей.

Улучшению работы долговременной и кратковременной памяти.

Снятию стресса, нервного напряжения, усталости.

Развитию способностей к обучению и усвоению информации.

Развитию мелкой и крупной моторики;

Оптимизации деятельности мозга.

Гармоничному развитию двухполушарного мышления.

Восстановлению работоспособности и продуктивности.

Устранению дислексии и дисграфии.

Формированию абстрактного мышления.

Комплекс упражнений «Гимнастика мозга» состоит из 3 групп:

1. Упражнения, пересекающие среднюю линию тела;

2. Упражнения, растягивающие мышцы тела;

3. Упражнения, повышающие энергию тела и углубляющие мотивацию.

Первая группа - включает движения, пересекающие среднюю линию тела, (образованную его левой и правой половинами); они стимулируют работу как крупной, так и мелкой моторики. Ведущий механизм, лежащий в основе этих упражнений, - механизм единства мысли и движения, способствующих совершенствованию интегрированных связей между левым и правым полушариями головного мозга, полноценному восприятию материала, как на аналитическом уровне, так и на уровне обобщения.

Вторая группа – это упражнения, растягивающие мышцы тела. Это упражнения, главным образом снимают негативное влияние различных рефлексов, в первую очередь охранного. Когда мышцы растягиваются и принимают нормальное, естественное состояние и длину, они посылают сигнал в мозг о том, что система находится в расслабленном, спокойном состоянии и готова к познавательной деятельности.

Третья группа - представляет собой упражнения, повышающую энергию тела и углубляющие мотивацию. Они обеспечивают необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга.

Практическая часть

Все упражнения данной системы — перекрестные. Перекрестность — главный принцип гимнастики мозга - означает подключить оба полушария мозга, для активизации функциональных блоков.

I. Упражнения, пересекающие среднюю линию тела:

1. Пальчиковая гимнастика

а) Сжатие пальцев в кулак и разжимание обеих рук одновременно: - ладонями вверх; - ладонями вниз.

б) Вращение кистями рук: - вовнутрь; - наружу.

в) Соприкосновение подушечек пальцев – «Пальчики здороваются»: - пальцы правой руки – с большим пальцем; - пальцы левой руки – с большим пальцем. Поочерёдно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочерёдно последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе. Упражнение помогает развивать у детей функцию самоконтроля, концентрацию внимания. У детей развиваются межполушарные связи.

г) Сгибание и разгибание пальцев: - правой рукой, начиная с большого пальца; - левой рукой, начиная с большого пальца; - начиная с мизинца; - одновременно обеими руками.

д) Упражнение с «замком» (ладони вместе, пальцы переплетены): - сдавливание ладоней с силой; - вращение вправо-влево; - разворачивание ладоней наружу и выворачивание в обратную сторону (пальцы переплетены). б) «Ножницы» - разведение пальцев рук: - правой, затем левой рукой; - обеих рук одновременно.

2. Упражнение "Скорая помощь":

комбинации букв может быть разная:

А Б В Г Д	Е Ё Ж З И	К Л М Н О
Л П П В Л	В Л П В Л	Л П Л Л П

Под каждой буквой написаны буквы В, Л или П. Для чего это нужно? Во время упражнения верхняя буква проговаривается вслух, а нижняя указывает на действие, которое вам необходимо выполнить. В - обе руки поднимаются вверх, Л - левая рука поднимается в левую сторону, П - правая рука поднимается в правую сторону.

Вроде все просто, если бы не было так сложно выполнять все действия одновременно. Выполняется упражнение последовательно от первой буквы до последней, а затем от последней к первой. Каждое упражнение по тренировке мозга выполняется не более 2-х минут. Их можно делать в различных сочетаниях.

3. «Ленивые восьмёрки».

а) Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку (знак бесконечности). Ее центр проходит на уровне переносицы. Вытяните вперед руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх. Ведите рукой в воздухе от центра влево- вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и снова в центр. Продолжайте "рисовать" вправо- вверх, возвращаясь в исходную точку. Движение должно быть плавным и непрерывным. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной.

Повторить три раза каждой рукой.

б). Соедините руки в замок. Снова рисуем ленивую восьмерку и следим взглядом за пальцами. Повторить три раза.

в). Исходная поза – обе руки свободно выпрямлены перед собой. Представьте, что в руках по карандашу, а перед вами – холст.

г). Одновременно двумя руками от центра начинайте рисовать на воображаемом холсте зеркальные изображения. Сюжет не имеет значения, но рисунки должны располагаться в верхней и нижней частях холста. Тело расслаблено, дыхание в естественном темпе, движения рук свободные. Это упражнение улучшает работу глазных мышц, укрепляет связь «рука– глаз», стимулирует желание фантазировать и активно творить. Улучшает учебные навыки чтения, письма, слушания, усвоения информации. Интегрирует работу обоих полушарий мозга, способствует развитию координации движений всего тела, улучшению ориентации в пространстве, прорабатывает стрессовые зажимы глазных мышц.

4. «Перекрёстные шаги».

а). Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.

б). Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.

в). Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Это упражнение способствуют развитию координации и ориентации в пространстве,

делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации).

II. Упражнения, растягивающие мышцы тела

1. Упражнение «Дерево»

Сидя на корточках, спрячьте голову в колени. Колени обхватите руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимайтесь на ноги, затем распрямляйте туловище, вытягивайте руки вверх. Напрягите тело и вытяните его вверх. Подул ветер, раскачивайте тело, имитируя дерево. Под влиянием этого упражнения в организме происходят положительные структурные изменения. При этом сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне.

2. Упражнения "Слон"

Это упражнения помогают легче воспринимать программный материал. Ведь от них заметно повышаются внимание и собранность, да и учебный материал запоминается быстрее.

1). Встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Правую руку поднимите и опустите на нее голову. Плечо должно быть прижато к уху так плотно, что, если положить между ними лист бумаги, то он удержится. Взгляд – на пальцы вытянутой руки.

2). Рисуем ленивую восьмерку всем телом. Для этого чуть приседаем, начинаем волнообразное движение от колен через бедра и выше в корпус.

3). Глаза следят за движением руки и проецируют восьмерку на расстояние.

4). Повторяем эти же движения другой рукой.

3. Упражнение «Сова»

1). Правая рука захватывает левую надкостную мышцу (между шеей и плечом). Ладонь должна быть мягкой, как бы "приклеенной" к мышце.

2). Сжимайте мышцу и медленно поворачивайте голову слева направо. Доходя до крайней удобной точки, начинаем движение в обратную сторону. При этом губы сложены трубочкой и на выдохе произносят "ух". Шея слегка вытягивается, подбородок движется вперед, а глаза при каждом "уханье" округляются, как у совы. Обычно на один поворот головы приходится 5 звуков. Все движения выполняются синхронно! Прodelайте упражнение не менее 3 раз.

3). Поменяйте руки и повторите, расслабляя правую надкостную мышцу. Эти упражнения помогут снять усталость глаз, напряжение шеи, улучшает приток

крови к головному мозгу. Оно способствует развитию таких учебных навыков, как слушание и математические вычисления. Благодаря "уханью" снимаются челюстные зажимы, что делает речь связной. Упражнение объединяет все каналы восприятия: аудиальный, визуальный, кинестетический. Оно также стимулирует внутреннюю речь и творческое мышление.

4. Упражнение "Тянем - потянем»"

Что может быть приятнее, чем от души потянуться! Вот кошка припадает на передние лапы и прогибает спину. Птица на ветке вытягивает шею, мы просыпаемся утром и потягиваемся всем телом, готовясь к новому дню.

а). Встаньте или сядьте, выпрямив спину, и вытяните перед собой руки.

б). Поднимите правую руку вверх.левой рукой двигайте правую в разных направлениях: приближая к голове, от головы, пытаюсь опустить руку вниз, отвести ее за спину. При этом вытянутая правая рука оказывает легкое сопротивление левой руке.

в). Движение в каждом направлении делаем по четыре раза и обязательно на длинном выдохе. Выдох поможет вам почувствовать расслабление мышц руки.

г). Вернитесь в исходное положение и вытяните руки перед собой. При правильном выполнении упражнения правая рука по ощущению кажется длиннее левой!

д). Повторите упражнение, поменяв руки. После этого вытяните их перед собой и почувствуйте полную расслабленность плечевого пояса. Полезно также активно вращать или потрясти плечами. Данные упражнения нормализуют дыхание, снимают напряжение в верхней части грудной клетки, руках, за счет чего улучшается крупная и мелкая моторика. Это приводит к точности в манипулировании инструментами, улучшает почерк.

5. Упражнение "Помпа"

Растягивающие движения снимают стресс и расслабляют мышцы, помогая ребенку успокоиться, прийти в рабочее состояние. Поэтому такие упражнения способствуют усилению различных учебных навыков – понимающего слушания, чтения, творческого письма, выражению мыслей с помощью речи. А также они позволяют освободиться от напряжения, чуть меньше сутулиться и быть более пластичным.

1). При правильном выполнении упражнения вес тела всегда приходится на стоящую впереди ногу. Это легко проверить. Если можете оторвать вторую ногу от земли – значит, вес распределен, верно.

2). Встаньте, выставив левую ногу вперед с опорой на всю стопу, правая нога – сзади, на носке. Вес тела на левой ноге. Корпус вертикально. При затруднении в этом положении обопритесь на стул или стену руками.

3). Начинайте приседать на выставленной вперед ноге, при этом правая, отставленная назад, опускается с носка на всю стопу. Вес остается на левой ноге.

4). Почувствуйте натяжение икроножной мышцы правой ноги.

5). Поменяйте положение ног и повторите упражнение. Предлагаемые движения также улучшают социальное поведение, помогают довести до конца дело, увеличивают время сосредоточения и внимания, активизируют языковые способности.

III. Упражнения, повышающие энергию тела и углубляющие мотивацию.

1. Упражнение "Кнопки мозга"

Сядьте удобно. Положите правую руку на пупок, левую на нижнее основание ключицы по правую сторону от грудины. Массируйте левой рукой основание ключицы, держа другую руку на пупке. Повторите то же, переменяя руки. Выполнять это упражнение при организации непосредственно образовательной деятельности по развитию речи и чтению художественной литературы. Упражнение способствует развитию речевого и языкового центров мозга.

2. Упражнение "Энергетическая зевота"

Представьте себе, что вы зеваете. Надавите кончиками пальцев на любые напряженные места на челюстях с обеих сторон. Сделайте глубокий, расслабляющий, зевающий звук, мягко удаляющий напряжение. Для того, чтобы усилить работу языка, «расширьте» и прижмите его к верхнему нёбу во время выполнения «Энергетической зевоты». Это упражнение активизирует мозг для улучшения сенсорного восприятия и моторной функции глаз и мышц, отвечающих за вокализацию и жевание.

3. Упражнение "Крюки" Поза.

Углубляющая позитивное отношение, поднимает настроение. Сядьте удобно. Положите левую лодыжку поверх правой. Перекрестите руки на груди — левая рука поверх правой, схватите их в замок, переплетая пальцы между собой, и положите их на груди. Посидите в этой позе минуту, делая глубокие вдохи, закрыв глаза и прижав язык к твердому небу. Разъедините ноги, сомкните кончики пальцев между собой и дышите глубоко в течение другой минуты. Упражнение стоит выполнять перед уроком, контрольной работой, экзаменом, публичным выступлением. Это упражнение актуально в ситуации, когда необходимо

успокоиться и принять правильное решение, а также в состоянии возбуждения или подавленности. Упражнение призвано гармонизировать эмоции и процессы мышления. Оно ослабляет душевное напряжение, способствует адекватным действиям и поступкам, помогает воспринимать новую информацию, лучше понимать точку зрения другого и свою собственную.

4. Упражнение "Думающий колпак»

1). Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди.

2). Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.

3). Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее. Повторите упражнение 4 раза. Эти движения обостряют слух, помогают работе кратковременной памяти, повышают умственные и физические способности. Кстати, они отлично улучшают равновесие. По мнению психологов, "думающий колпак" будет полезен детям при организации непосредственно образовательной деятельности по развитию элементарных математических представлений, так как поможет быстро сконцентрировать внимание. Упражнение помогает детям избежать ситуации "Знаю ответ, но никак не могу вспомнить". С его помощью дети активнее усваивают новую информацию, у них улучшается память. Кроме того, оно помогает справиться со стрессом, быстрее найти выход из проблемной ситуации, ослабить эмоциональный накал.