

Комплекс упражнений по образовательной кинезиологии

Образовательная кинезиология – система повышения возможностей детей, независимо от возраста, путём вытягивания потенциалов, заключённых в теле. Слово «образование» происходит от латинского «educere», означающего «вытягивать». «Кинезиология», является дериватом от латинского корня «Kinesis». Это наука о движении человеческого тела.

Гимнастика мозга состоит из простых и доставляющих удовольствие движений и упражнений, которые используются в отношении детей, чтобы повысить навык целостного развития мозга. Эти упражнения облегчают все виды обучения и особенно эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности. Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма.

Под влиянием кинезиологических тренировок, в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Особенно актуально применение кинезиологических упражнений у детей с проблемами в развитии.

Образовательная кинезиология рекомендуется для каждого, кто желает улучшить качество и содержание своей жизни и получить удовольствие от движений.

Цели кинезиологических занятий:

- Развитие межполушарной специализации.
- Развитие межполушарного взаимодействия.
- Развитие комиссур (межполушарных связей).
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие мелкой моторики.
- Развитие способностей.
- Развитие памяти, внимания.
- Развитие речи.
- Развитие мышления.
- Устранение дислексии и дисграфии.

Занятия должны проводиться систематически в спокойной, доброжелательной обстановке. Важно точное выполнение каждого упражнения, поэтому необходимо индивидуально обучить каждого ученика. Выполнение кинезиологических упражнений возможно как на предметных уроках, так и на специальных занятиях по кинезиологии.

Занятия начинаются с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объем выполняемых заданий.

Определяющее влияние и действие кинезиологических упражнений, описание их выполнения.

1. «Кнопки мозга». Помогают проснуться и настроиться на работу. Приводят в готовность вестибулярный аппарат, активизируют деятельность мозга, готовя его к восприятию сенсорной информации.

Исходное положение: выполняется стоя. Одна рука массирует углубления между первым и вторым рёбрами в зоне слева и справа под ключицами. Другая рука находится на пупке, что позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести.

2. «Крюки». Помогают вовлечься в любой процесс и полноценно воспринимать информацию. Активизируют работу интеллект – тело. Упражнение советуют использовать тем, кто находится в состоянии стресса, чтобы успокоиться и переключить внимание. Повторить 8–10 раз.

Исходное положение: можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

3. «Колено – локоть». Активизируют зону обоих полушарий образуется большое количество нервных путей (комиссур), обеспечивают причинно-обусловленный уровень мышления.

Исходное положение: стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

4. «Сгибание пятки». Включается в работу участок мозга, отвечающий за формирование и изложение мысли, активизируются творческие способности.

Исходное положение: сидя. Положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите тоже для другой ноги.

5. «Кулак». «Ребро». «Ладонь». Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения.

Исходное положение: сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Сжатая в кулак ладонь, положение ладони ребром на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Количество повторений 8-10 раз.

6. «Слон». Это наиболее интегрирующее упражнение. «Гимн мозга». Балансирует всю систему «интеллект – тело», стимулирует и

восстанавливает нервные сети, способствует концентрации внимания.. Укрепляют наружные глазные мышцы, снимают напряжение после работы на компьютере, снимают напряжение и боль в спине.

Исходное положение: стоя. Встаньте в расслабленную поз. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная то центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трех раз до пяти левой рукой, прижатой к левому уху и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

7. «Ленивые восьмерки» Происходит миелинизация нервных сетей, что способствует формированию умений, навыков, а это особенно важно в сензитивный период развития детей. Помогает в периоды творческого застоя, легче найти решение в сложной ситуации.

Исходное положение: стоя или сидя. Вытянуть руку вперед, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описывать восьмерки в горизонтальном поле видения. Следить при этом за движением большого пальца, только глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз. Упражнения выполняется 8–10 раз.

8. «Зеркальное рисование».

Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации.

Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

9. «Энергетическая зевота». Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче.

Исходное положение: Сидя. Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти. Выполняется 5–8 раз.

10. «Думающая шляпа». На поверхности уха находится 148 активных точек. Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать и говорить.

Исходное положение: сидя или стоя. Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз. Помассировать участок сосцевидного отростка за ухом по направлению сверху вниз.

Продолжительность занятий от 5–10 минут до 20–35 минут. Упражнения выполняются ежедневно, длительность одного цикла 45–60 дней.

Тимонина Ольга Александровна, учитель-логопед

Комплекс кинезиологических упражнений с использованием стихов

Упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Упражнения необходимо проводить ежедневно в течение шести-восьми недель. 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.

1.«Точка внимания» Цели: активизировать внимание, память

Понемножку по ладошке наши пальчики идут

(пальцы одной руки легко стучат по ладони другой)

Серединку на ладошке наши пальчики найдут

(тоже другой рукой)

Чтоб внимательнее стать -

(нажимать пальцем на центр ладони)

Нужно точку нажимать

(поменять руки)

Помассировать по кругу

(круговые движения указательным пальцем одной руки по центру ладони другой)

А теперь расслабить руку.

(легко пошевелить пальцами)

Давим,

(крепко сжать кулаки)

Тянем,

(напряженно вытянуть пальцы)

Отдыхаем

(расслабить кисть)

Мы внимательными станем

(скрестить руки на груди)

2. «Уши». Цель - энергетизация мозга. Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать **упражнение с открытыми глазами**, затем глаза закрыть

Ушки мы вперед потянем,

Назад потянем мы потом,

Так и эдак повернем,

Лучше слышать мы начнем

3. «Ожерелье». Цель-развитие межполушарного взаимодействия *(мозолистого тела)*. Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. **Упражнение** выполняется в прямом порядке - от указательного пальца к мизинцу и в обратном - от мизинца к указательному пальцу. Вначале движения выполняются поочередно каждой рукой, затем - двумя одновременно.

Ожерелье мы составим

Маме мы его подарим

4. «Кулак-ребро-ладонь». Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела, произвольности

и самоконтроля. Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь. Ребенок выполняет движения вместе с взрослым, затем по памяти в течение восьми - десяти повторений моторной программы. **Упражнение** выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками.

Лягушка *(кулак)* хочет *(ребро)* в пруд (ладошка,

Лягушке *(кулак)* скучно *(ребро)* тут *(ладонь)*).

5. «Лезгинка». Цель-развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела, произвольности и самоконтроля).

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе.

Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук (*шесть-восемь раз*). Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

Кисть мы в кулачок сжимаем,

А другую разжимаем,

А потом их поменяем.

И лезгинку начинаем.

5. «Оладушки». Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела, произвольности и самоконтроля).

Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая - ладонью вверх, а левая ладонью вниз. По мере усвоения – движения ускорять.

Бабушка для Ладушки - испекла оладушки.

Кушай, кушай Ладушка - вкусные оладушки

6. «Ухо-нос-хлопок» Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела, произвольности и самоконтроля. Взяться левой рукой за кончик носа, правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук *«с точностью до наоборот»*.

Ухо, носик мы возьмем,

Хлоп - опять играть начнем

7. «Потаничем» Цель - активизировать нервные волокна в мозолистом теле; укрепить связи передних отделов мозга с мозжечком и вестибулярным аппаратом.

Поднять невысоко левую ногу, согнув ее в колени, и кистью (*локтем*) правой руки дотронуться до колена левой ног. Затем, то же проделать с правой ногой и левой рукой. Выполняется 8-10 раз.

Любим все мы танцевать,

Руки, ноги поднимать.

8. «Свеча» Цель - улучшать ритмику организма, развивать самоконтроль и произвольность.

И. п. – сидя за столом (*полу*) или стоя. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох, глядя на пальчики, изображающие горящую свечу, и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

Итог занятия: На заключительной стадии занятия подводятся итоги. Обязательное условие – передача положительных эмоций. При индивидуальной оценке нужно отметить активность, удачу, пусть даже маленькую, или просто хорошее настроение того или иного ребенка. А реакция на неудачи должна быть с надеждой и успех в последующих занятиях, с убеждением, что отчаиваться не стоит. Если активно работать, все получится. В заключительном «аккорде» занятия должна звучать положительная оценка и уверенность, что завтра получится еще лучше. Важно закончить занятие так, чтобы дети ждали следующей встречи с вами. Но главное, о чем необходимо помнить, - занятие от начала до конца должно быть добрым!

Комплекс кинезиологических упражнений с использованием стихов. Ольга Степанченко