

Кинезиологические упражнения

Кинезиология - это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Истоки этой науки можно проследить в Древней Греции, в индийской йоге, в фольклорных пальчиковых играх в Древней Руси. Все эти системы основаны на основах кинезиологии: специальные движения поддерживают и усиливают активность головного мозга.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга, ее больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы.

- Упражнения лучше выполнять комплексом, начиная от 3-5 минут и постепенно увеличивая время до 15-20 минут.

1. Упражнения для развития межполушарного взаимодействия улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, развитию речи, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

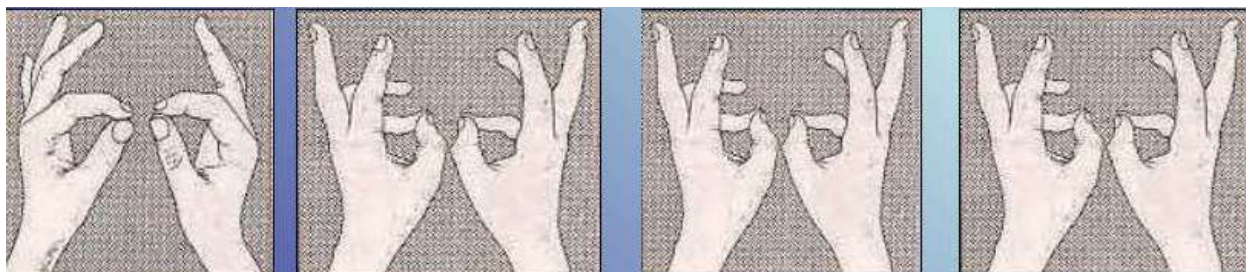
«Уши»

Расправить и растянуть внешний край каждого уха одноименной рукой в направлении вверх - наружу от верхней части к мочке уха (5 раз). Помассировать ушную раковину.



«Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем указательный, средний и т.д.; в обратном порядке – от мизинца к указательному пальцу.



«Кулак-ребро-ладонь»

Ребенку показывают три положения ладони на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь, сжатая в кулак, - ладонь ребром – выпрямленная ладонь. Упражнение выполняют сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками.



Ладонь, сжатая в кулак



Ладонь ребром



Распрямленная ладонь.

«Лягушка»

Положить руки на стол: одна сжата в кулак, ладонь другой лежит на плоскости стола. Менять положение рук.



«Замок»

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить в замок. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении должны участвовать все пальцы на обеих руках.



«Симметрические рисунки»

Рисовать в воздухе обеими руками линии, геометрические фигуры, цифры, буквы, слова и т.д. (20-30 сек.)

Зеркально симметричные рисунки на бумаге

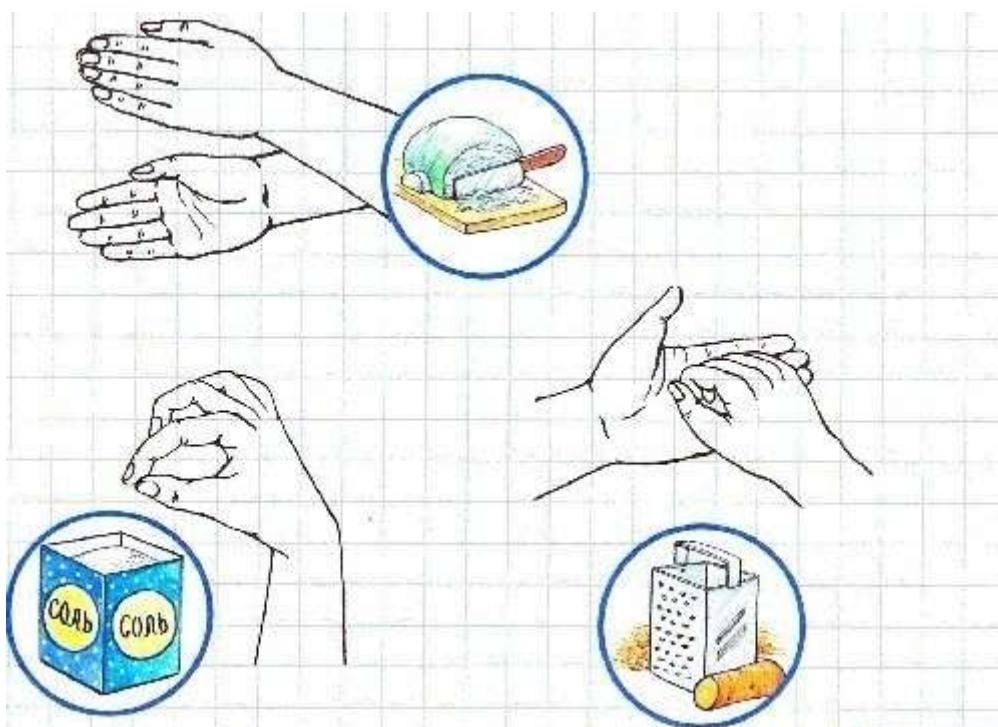
При выполнении упражнения расслабляются глаза и руки, синхронизируется работа полушарий, увеличивается эффективность работы всего мозга.



2. Кинезиологические упражнения для развития памяти и внимания

Эти упражнения улучшают внимание и память, формируют пространственные представления. Занятия, направлены на преодоление патологических синкинезий, устраняют дезадаптацию в процессе обучения, гармонизируют работу головного мозга.

Рубим капусту. Постучать по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.



Домик. Соединить кончики пальцев вытянутых рук и с усилием сжимать их друг с другом. Потом отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно.



Столбики. Раскатывать на доске небольшой комочек пластилина по очереди каждым пальцем правой и левой рук.



Маятник. Свободные перемещения глаз из стороны в сторону.

Да – нет. Делать медленные наклоны головы к плечам, затем кивать головой вперед - назад. Потом сделать по одному круговому движению головой по часовой и против часовой стрелки по 1 разу. Весь цикл повторить по 4 раза.

Плечики. Поднимать плечи вверх – вниз, вперед – назад, затем тоже сделать каждым плечом отдельно. Повторить 4 раза.