

Кинезиология

Кинезиология (с греческого языка «кинезис»-движение, «логос»-учение) – это наука о движениях.

Американский исследователь, основатель данной науки, Джордж Гудхард, доказал, что движения активизируют полноценную умственную деятельность. Не зря эту науку называют гимнастикой мозга. Упражнения кинезиологии следует выполнять каждый день в качестве физкультминуток.

«Едва ли 10% людей на земле сбалансировано использует оба полушария своего головного мозга. Остальные развивают только левое полушарие и игнорируют колоссальный творческий потенциал правого»

(Мерили Зденека.«Развитие правого полушария»).

Перед дошкольными учреждениями стоит задача всестороннего развития и подготовки их к поступлению в школу. В последнее время отмечается увеличение количества детей с затруднением в обучении, различными нарушениями в организме, трудностями в адаптации. Для преодоления имеющихся у них нарушений необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы.

Одним из универсальных методов является кинезиология - наука о развитии умственных способностей через определённые двигательные упражнения. И именно они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта. Развитие интеллекта напрямую зависит от сформированности полушарий головного мозга, их взаимодействия. Учитывая этот фактор, очень важно применять на практике весь комплекс упражнений, заданий в игровой форме, что сделает доступной тренировку «мозга» для детей дошкольного возраста.

Применение данной методики позволяет улучшить у воспитанников память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю.

Данная методика позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающийся эффект. Самый благоприятный период для интеллектуального развития- это возраст до 12 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.

В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а так же управлению своими эмоциями.

Кинезиология относится к здоровосберегающей технологии.

Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные и структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка, тем

значительнее эти изменения. Упражнения развивают тело, повышают устойчивость к стрессам, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно – моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Что включает в себя комплексы упражнений?

Растяжки, дыхательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

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 межполушарные взаимодействия и повышают энергизацию организма.

Для результативности коррекционно – развивающей работы необходимо учитывать определённые условия:

- занятия проводятся утром;
- занятия проводятся ежедневно, без пропусков;
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- от детей требуется точное выполнение движений и приёмов;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;
- длительность занятия по одному комплексу составляет две недели.

Прикладная кинезиология рассматривает весь человеческий организм как единое целое, в виде совокупности всех органов, их систем, психики, мышечно - двигательного аппарата.

Кинезиологическая гимнастика

1 блок

Упражнения для межполушарного взаимодействия.

Улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу: полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания., облегчают процесс письма.

- 1. Массаж ушных раковин.** Уши сильно разотрём, и погладим, и помоем. Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.
- 2. Качание головой.** Покачаем головой – неприятности долой. Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.
- 3. Кивки.** Покиваем головой, чтобы был в душе покой. Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед - назад .
- 4. Шея - подбородок.** Опустить и головой покрути. Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами.
- 5. «Домик».** Мы строим 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.
- 6. «Ладонка».** С силой на ладонку давим, сильной стать её заставим. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же другой рукой.
- 7. «Колечко».** Ожерелье мы составим, маме мы его подарим. Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно с указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
- 8. «Внимание».** Чтобы внимательными быть - нужно на ладонь давить. Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении – вдох. То же самое с правой рукой.
- 9. «Поворот».** Ты головку поверни, за спиной что? Посмотри. Повернуть голову назад и постараться увидеть предмет, находящийся сзади.
- 10. «Ладонки».** Мы ладонки разотрём, силу пальчикам вернём. Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх – вниз по ладони левой рукой. То же для правой руки.
- 11. «Потанцует».** Любим все мы танцевать, руки – ноги поднимать. Поднять (не высоко) левую ногу, согнув её в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой и левой рукой.

12. **«Дерево».** Мы растём, растём, растём и до неба достаём.
Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер. Раскачивать тело, имитируя дерево.
13. **«Водолазы».** Водолазами мы станем, жемчуг мы со дна достанем.
Лечь на спину, вытянуть руки. По команде одновременно поднять прямые ноги, руки и голову. Держать позу максимально долго.
14. **«Охотники»** (для снятия эмоционального напряжения). Сам себя ты успокой, тихо песенку пропой. Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

II блок

Упражнения для развития творческого (наглядно - образного) мышления (правое полушарие).

15. **«Очищение».** Нужно правильно дышать, чтоб внутри всё очищать.
Вдыхать левой ноздрёй, выдыхая через правую ноздрю. На вдохе представить, как с воздухом «золотисто - серебристая» энергия проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе «желтая болезненная энергия» выходит через правую часть тела (печень, почки, правая часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрёй, а выдыхать левой. Цикл повторить три раза.
16. **«Позевай».** Крепко зубки мы потрём, а потом сладко зевнём.
Закрывать глаза. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно с права и слева, сделать громкий, расслабляющий звук зевоты.
17. **«Руки».** Рукам что бы силу дать – нужно крепче их сжимать.
Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости кистей. Затем расслабить руки и встряхнуть.
18. **«Запястье».** Чтоб сильна была рука - разотрём её слегка.
Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же правой рукой.
19. **«Ладонь».** На ладонь сильней нажми; силу ты в неё вотри.
Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движение по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Руки поменять.
20. **«Полёт».** Мы как птицы полетим – сверху вниз мы поглядим.
Стоя, сделав несколько взмахов руками, разводя их в стороны. Закрывать глаза представить себе, что вы летите, размахивая крыльями.
21. **«Гибкость».** Что бы очень гибким стать – нужно ножки нам сгибать.
Лёжа на полу, коснуться локтём (кистью руки) колено, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу.
22. **«Успокойся».** Себя мы успокоим сами, мы постоим закрытыми глазами.
Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая вдох спокойно, не торопясь, сжимать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно с закрытыми глазами.

Шблок

Упражнения для развития абстрактно – логического мышления (левое полушарие).

В результате упражнений улучшается память, повышается интеллектуальные возможности, развиваются математические способности, активизируется работа головного мозга.

23. **«Язычок».** Язычок вы покажите, на него все посмотрите.
Движение языком вперед – назад.
24. **«Язычок».** Нужно двигать язычком, он оплатит вам добром.
Движение языка в разные стороны.
25. **«Ротик».** Что бы лучше нам жевать, нужно ротик открывать.
Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения с лева на право, затем на оборот.

IV блок

Упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз.

26. **«Глазки».** Чтобы зоркими нам быть – нужно глазками крутить.
Вращать глазами по кругу по 2-3 с.
27. **«Глазки».** Зорче глазки чтоб глядели, разотрём их еле – еле.
В течение минуты массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.
28. **«Глазки».** Нарисуй большой круг и осмотрим всё вокруг.
Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).
29. **«Глазки».** Чтобы зоркими нам стать, нужно на глаза нажать.
Тремя пальцами левой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1 – 2 с.
30. **«Глазки».** Глазки вверх, глазки в право, вверх и вниз и всё сначала.
Поднять глаза вверх – вниз. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую сторону.
31. **«Глазки».** Быстро- быстро поморгай – отдых глазкам потом дай.
Быстро моргать в течение 1-2 минут.
32. **«Глазки».** Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать.
Широко открывать и закрывать глаза с интервалом 30 с.
33. **«Глазки».** Треугольник, круг, квадрат нарисуем мы подряд.
Нарисовать геометрические фигуры (Круг, квадрат, треугольник) сначала по часовой стрелке, потом против.

V блок

Упражнение на дыхание

34. **«Глубоко мы все подышим, сердце мы своё услышим».** Сесть вытянуть ноги и скрестить их. Кисти рук развернуть ладонями в стороны, переплести пальцы в замок и на уровне груди удобно вывернуть их. Кисти рук развернуть ладонями в стороны, переплести пальцы в замок и на уровне груди удобно вывернуть их.
Расслабиться, закрыть глаза, глубоко дышать.
35. **«Глубоко мы все вздохнём и дыхание прервём. Вниз закрутим ушки, ушки – непослушки».** Глубоко вздохнуть. Завернуть ушки от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком «А-а-а», «У-у-у».

Можно разбить эти блоки на комплексы:

Комплекс 1. Упражнения 30,5,6,7,25,23,24.

Комплекс 2. Упражнения 2,17,27,28,13,35.

Комплекс 3. Упражнения 25,3,4,8,18,12,35.

Комплекс 4. Упражнения 29,24,17,20,19,21,14.