



Кинезиология Гимнастика для ума



Выполнила учитель – логопед
МБДОУ №143 г.Улан – Удэ
Шишмарева Э.Б.



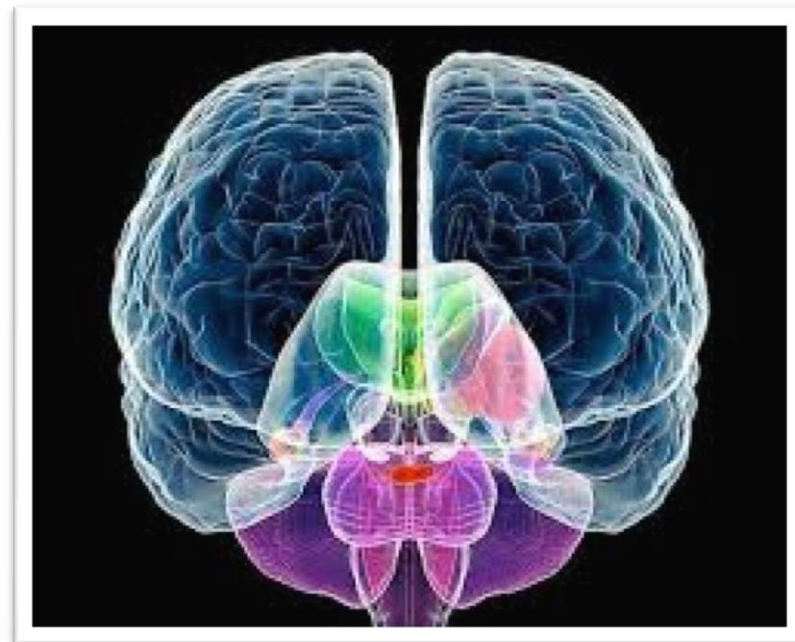


Мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный.

Мишель де Монтень

Рука является вышедшим наружу головным мозгом.

И.Кант





Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта. Основателями образовательной кинезиологии являются американские педагоги, доктор наук Пол Деннисон и Гейл Деннисон. Эта система была разработана ими более 40 лет назад. В России она известна с начала 90-х годов.

«ГИМНАСТИКА МОЗГА»

КНИЖКА ДЛЯ
УЧИТЕЛЕЙ
И РОДИТЕЛЕЙ



Дополнение к
«Гимнастике мозга»:
простые упражнения
для активизации
обоих полушарий

Пол Е. Деннисон
Гейл Е. Деннисон





Развитие головного мозга ребёнка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое. Оно отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ.

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

Мэрили Зденек





Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Мозолистое тело (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Нарушение мозолистого тела искажает деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берёт на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушается пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребёнок в таком состоянии не может воспринимать информацию на слух.





Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кисти рук, в особенности её большого пальца, который у человека противопоставлен всем остальным пальцам. Уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений рук. Формирование словесной речи ребёнка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики подготавливают почву для последующего формирования речи. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого дефекта у ребёнка особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев.





Использование упражнений кинезиологии позволяют:

- укреплять здоровье;**
- повышать тонус;**
- снижать усталость, утомляемость и раздражительность;**
- улучшать психоэмоциональное состояние;**
- понижать чрезмерную активность;**
- повышать концентрацию и умственную работоспособность;**
- улучшать память;**
- стимулировать развитие слуха и речи;**
- улучшать внимание, мышление;**
- развивать восприятие, пространственные представления, воображение.**

При систематическом выполнении упражнений дети становятся более активными, сообразительными, энергичными, учатся контролировать свои психические процессы (негативное поведение, раздражительность, низкую произвольность, возбудимость), улучшают речевые и двигательные навыки, лучше концентрируются.





Существует множество различных упражнений, помогающих решать конкретные задачи. Кинезиология в логопедии, к примеру, включает в себя следующие приемы: упражнения на общую двигательную активность; артикуляционная гимнастика; игры на восприятие и дифференциацию звуков и шумов; игры на улучшение координации между правой, левой рукой, языком, глазами; дыхательные игры; упражнения на закрепление пространственных понятий (право, лево, впереди, сзади; ближе, чем; правее и т. д.); упражнения на развитие произвольности; пальчиковые игры.





Кинезиологические 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.

Важные моменты в проведении подобных упражнений:

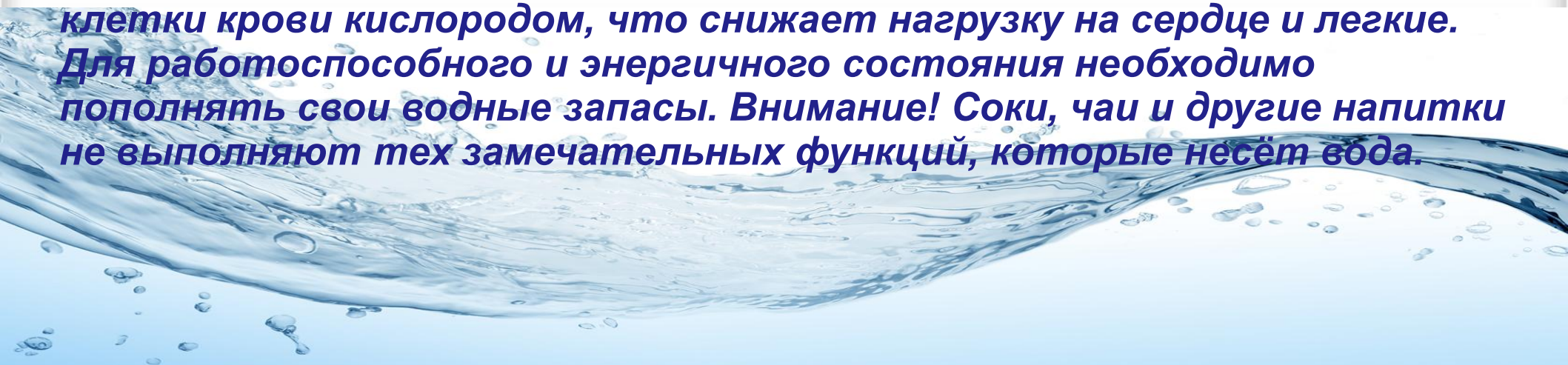
- Во время образовательной деятельности проводить такие упражнения можно только в том случае, если идет стандартная работа. Творческую деятельность прерывать кинезиологическими упражнениями нецелесообразно.**
- Если же предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой.**
- 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.**





Питьё воды

Приём, помогающий улучшить концентрацию внимания, повысить активность и энергичность, помочь более гибко принимать решения. Пейте воду! Особенно важно делать это перед началом и в процессе любой умственной деятельности или в ситуации возможного стресса. Все электрохимические процессы, происходящие и в мозге, и в теле, зависят от проходимости нервных импульсов. Вода – наилучший проводник электрического сигнала в нашем теле. Она необходима для оптимальной работы лимфатической системы, выполняющей защитную функцию организма. Вода наполняет клетки крови кислородом, что снижает нагрузку на сердце и легкие. Для работоспособного и энергичного состояния необходимо пополнять свои водные запасы. Внимание! Соки, чай и другие напитки не выполняют тех замечательных функций, которые несёт вода.





В комплексы упражнений включены растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

- 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 непровольные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение. Запомните, что неподвижный ребенок не обучаем и не ругайте его за излишнюю двигательную активность на занятии.**
- Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.**





Растяжки

“Снеговик” Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко.

“Дерево” Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

“Тряпичная кукла и солдат” Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева.





“Сорви яблоки” Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

«Яйцо» Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться..





«Мыльные пузыри» Давайте вместе с вами превратимся в красивые мыльные пузыри». Дети «летают» по группе, свободно двигаются. После команды «Лопнули!» дети ложатся на пол.

«Четыре стихии» Если дети услышат слово «земля», все должны опустить руки вниз изображая, что играют в земле, если слово «вода», то вытягивают руки вперед изображая плывущего человека, если слова «воздух»- поднять руки вверх, а при слове «огонь» — поднять руки и кистями изобразить «полыхание» огня.

«Котята» Просят детей стать в круг, и предлагают поиграть в игру «жарко-холодно». Но для этого необходимо превратится в котят, показать, как ходят котята, мяукают, выгибают спинку. Но вдруг подул холодный ветер и пробрался во все уголки нашей уютной группы. Котята замерзли, сжались в маленькие клубочки, напрягли свои тела, дрожат и жмутся друг к другу. Вскоре из-за туч выглянуло солнышко, и согрело наших котят. Они потянулись, замурлыкали и стали нежиться в лучах ласкового солнца.

«Рыбалка» Все дети изображают рыбаков, сосредоточенно глядя на воображаемый поплавок. Периодически дети вытаскивают удочку и эмоционально реагируют на улов. Затем забрасывают удочку, приседают и сидят не шелохнувшись и не произнося ни звука.





Дыхательные упражнения

“Свеча” Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

“Дышим носом” Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

“Нырятьщик” Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

“Надуй шарик” Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.





Телесные упражнения

“Перекрестное марширование” Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

“Мельница” Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

“Паровозик” Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

“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.

“Колено-локоть” 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.





Упражнения на релаксацию

“Дирижер” Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка).

“Путешествие на облаке” Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо.

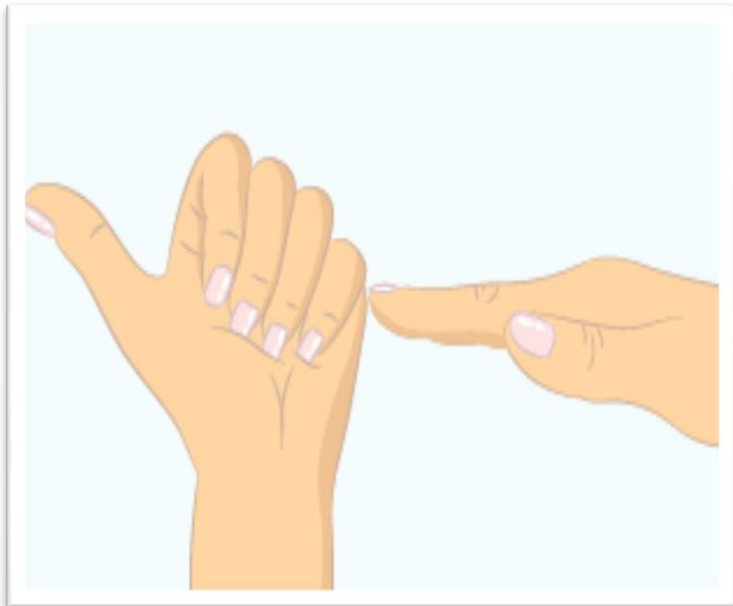
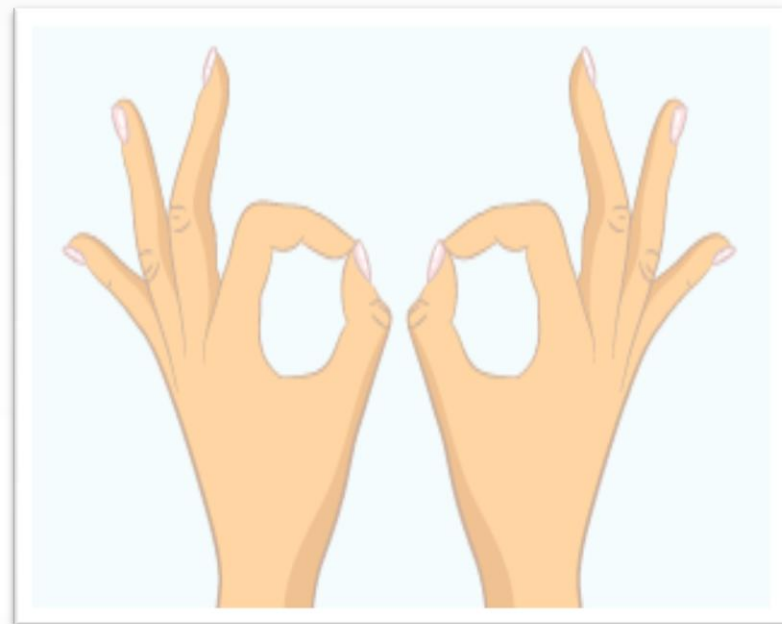
“Ковер-самолет” Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка. Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе.





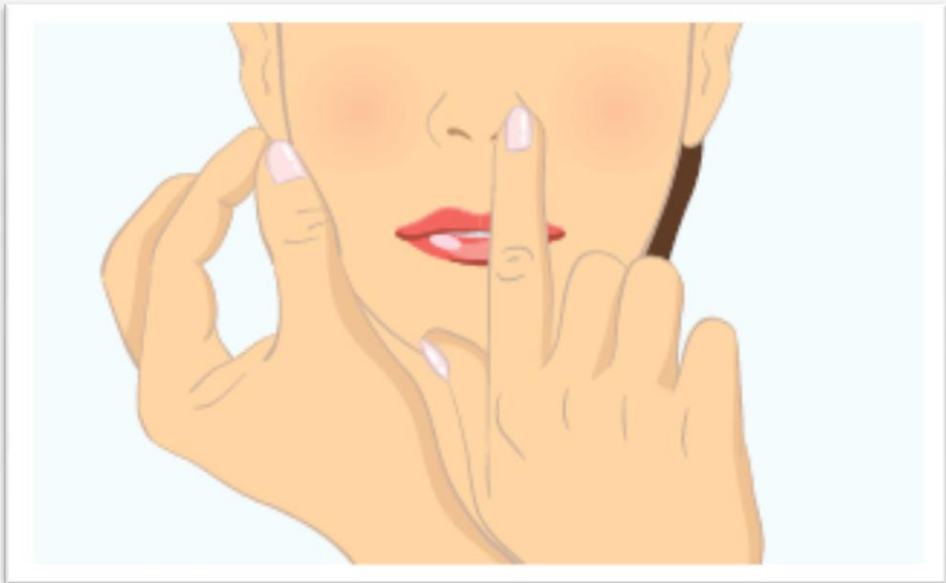
Упражнения для развития мелкой моторики

“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.



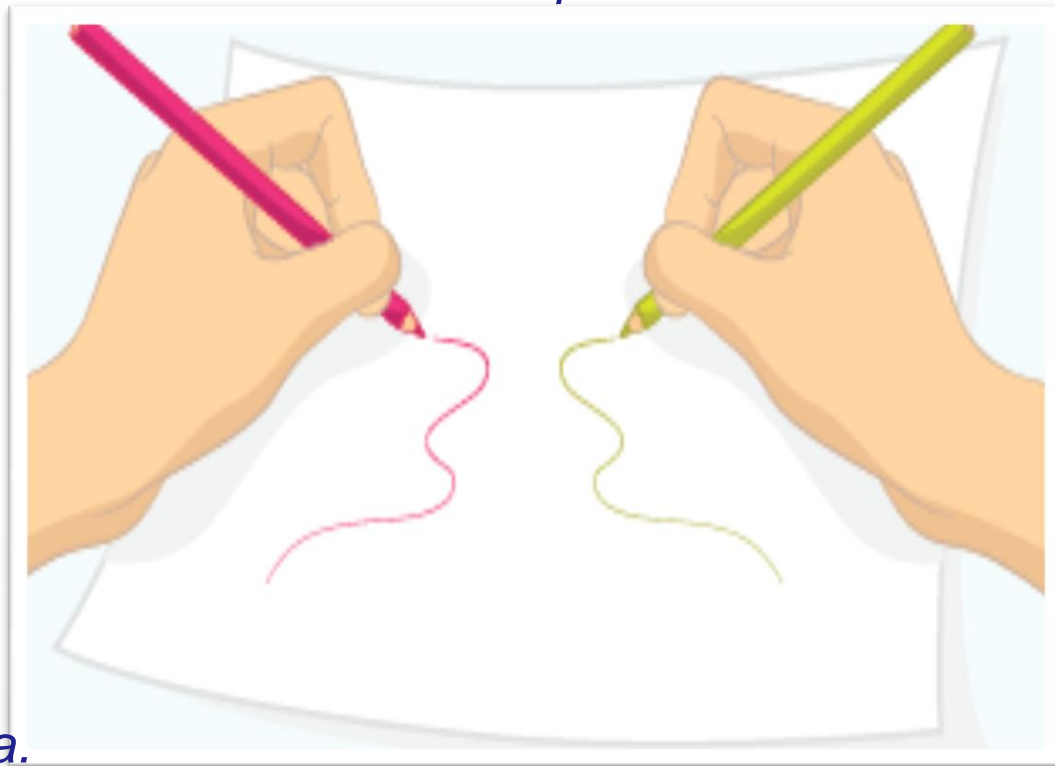
“Лезгинка” Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук.

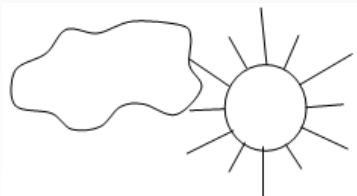




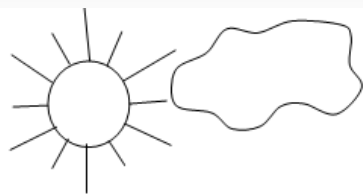
“Ухо– нос” *Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».*

“Зеркальное рисование” *Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.*

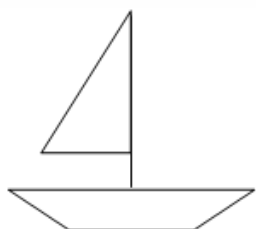




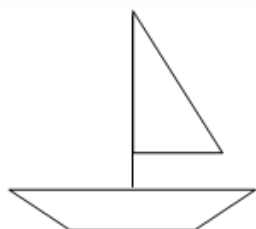
левая рука



правая рука



левая рука



правая рука



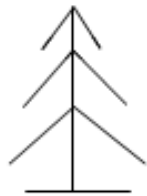
левая рука



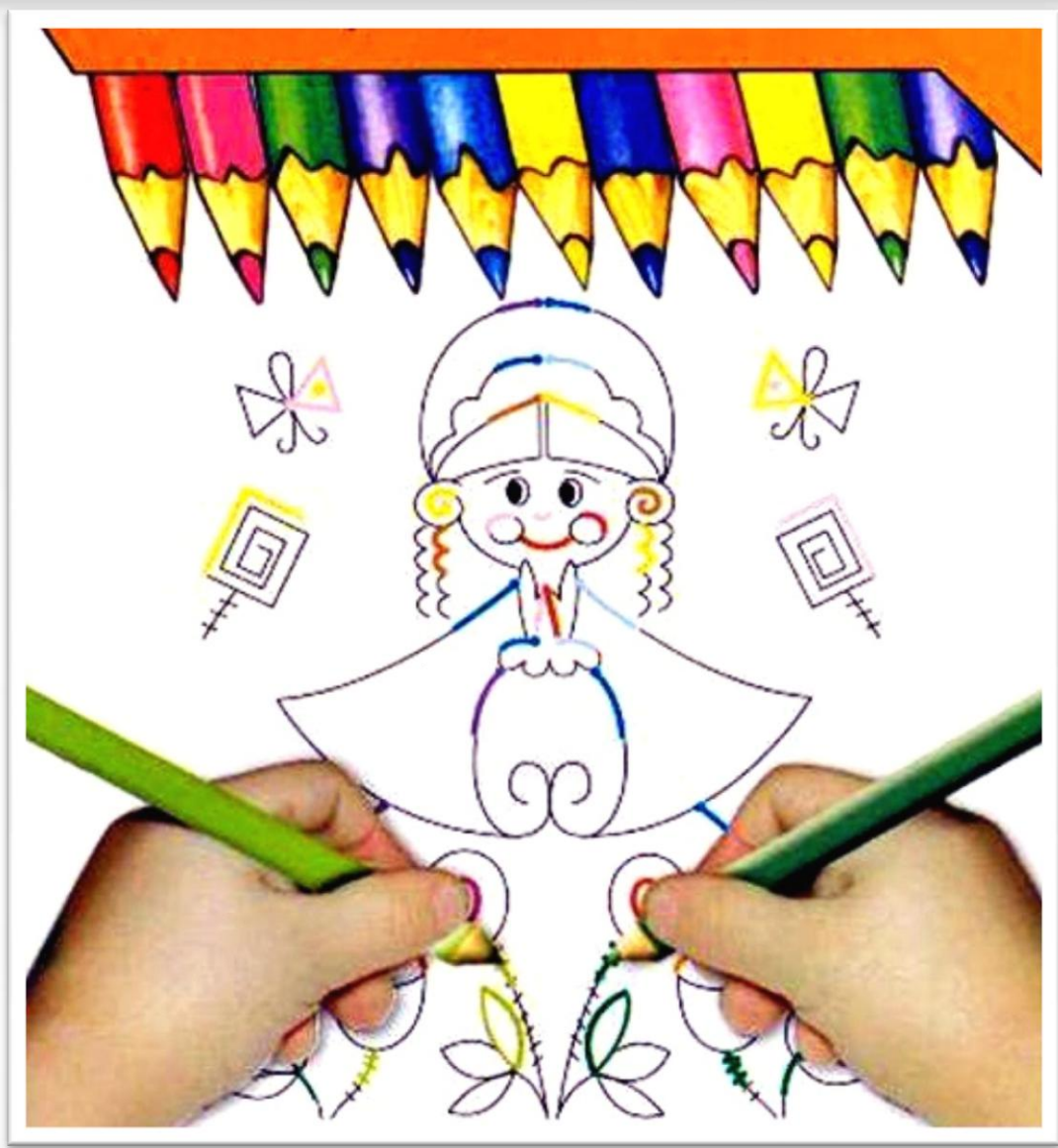
правая рука



левая рука

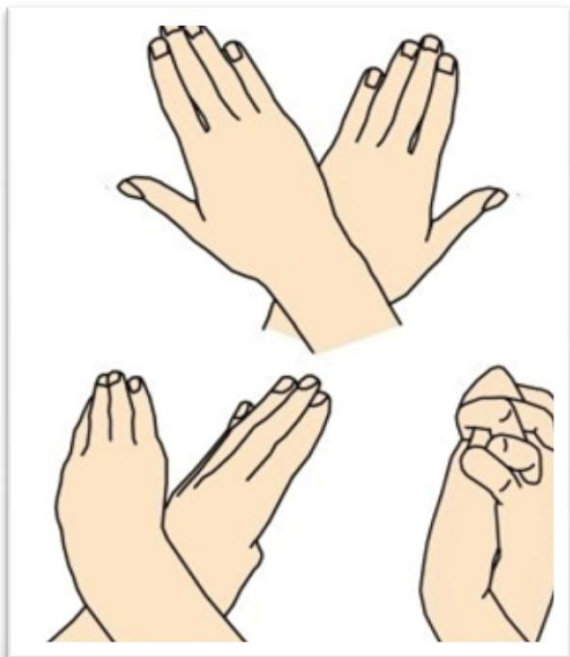
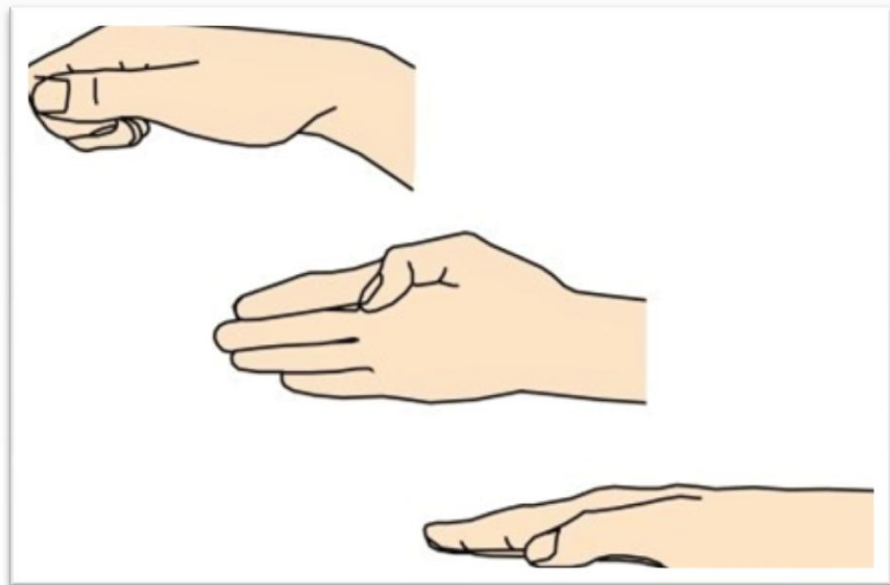


правая рука



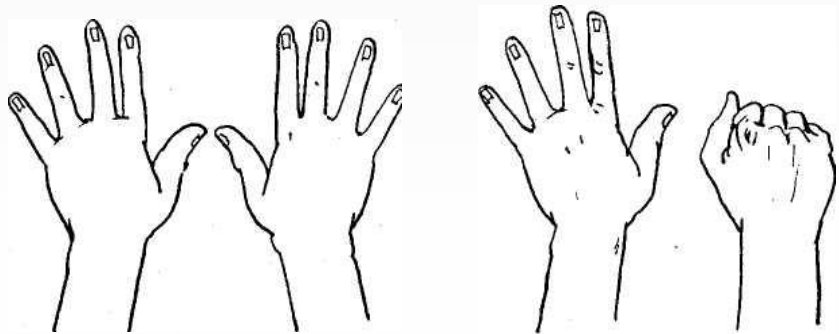


“Кулак – ребро - ладонь” На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.



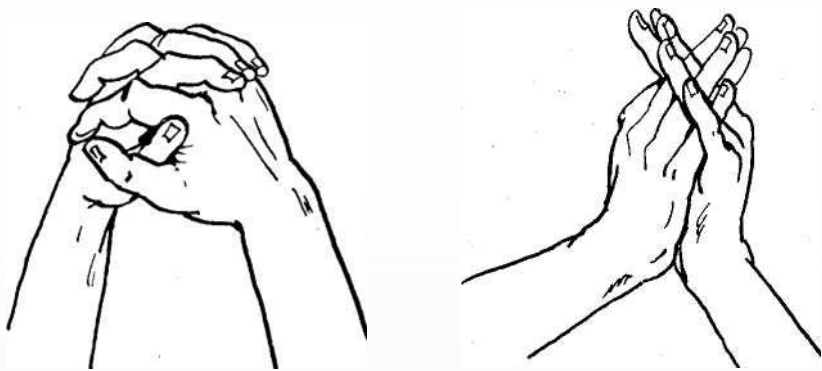
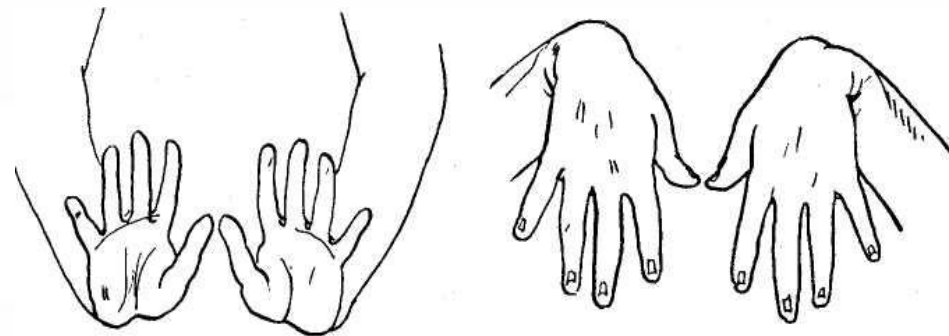
«Змейка» Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.





«Кулак – ладонь» Сжимание пальцев в кулак и разжимание пальцев обеих рук одновременно, затем по очереди.

«Качели» Выгибание и прогибание кистей рук одновременно, затем по очереди.



«Замок» Пальцы переплетены, ладони сжаты: сдавливание ладоней, повороты, наклоны вправо-влево, разжимание пальцев, не расцепляя «замка».





«Пальчики здороваются» Соприкосновение по очереди подушечек пальцев правой и левой руки.

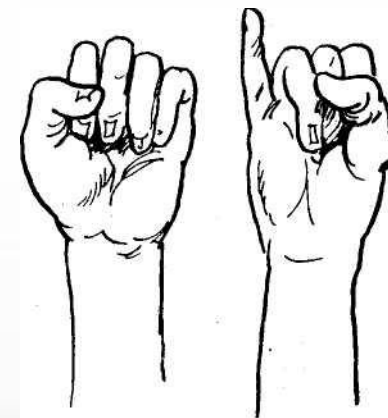
«Прогибание» ладони одной руки полусжатым кулаком другой с преодолением сопротивления.



«Вращение больших пальцев» Пальцы, кроме больших, сцеплены в замок, затем сильно сжимать подушечки больших пальцев.



«Веер» На одной руке пальцы сжаты, на другой раздвинуты. По команде меняем.



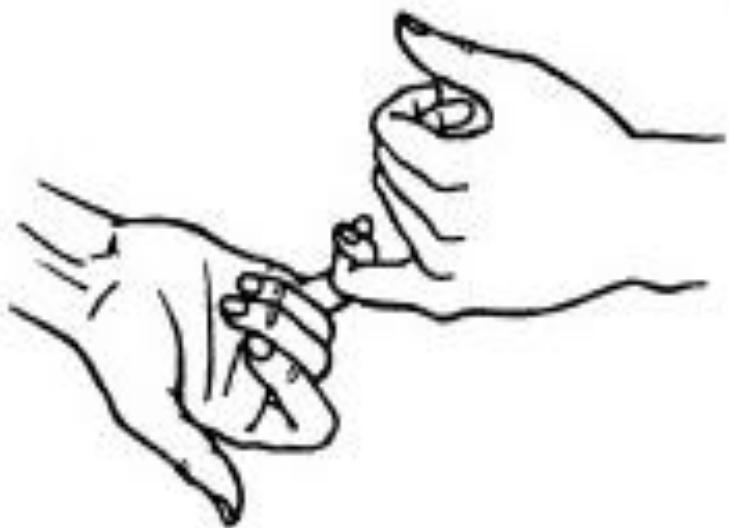
«Сгибание и разгибание» пальцев по очереди, начиная с мизинца, затем с большого, в кулак (одной руки, другой, двух одновременно).





«Круговые движения пальца»

Обе ладони сжаты в кулачок, большие пальцы подняты вверх, выполняются круговые движения большими пальцами.



«Потягушки» Сцепляются большие пальцы и тянут руки в разные стороны. То же делают для других пальцев.

«Погладим - постучим» Дети кладут правую руку на живот и гладят его по часовой стрелке, левую кладут на голову и слегка похлопывают по макушке ладонью. Упражнение выполняется одновременно левой и правой рукой. Затем меняют положение рук.





«Колпак мой треугольный» (старинная игра)

Дети становятся в круг. Дети хором произносят: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем фраза повторяется еще раз, но дети по инструкции логопеда слово «колпак» заменяют жестом (смыкают руки над головой, имитируя колпак). Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова «колпак» (руки над головой) и «мой» (показать рукой на себя). При повторении фразы в третий раз заменяются жестом три слова: «колпак», «мой» и «треугольный» (изобразить треугольник руками).





Глазодвигательные упражнения

“Взгляд влево вверх” Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш и вытянуть его в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

“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.



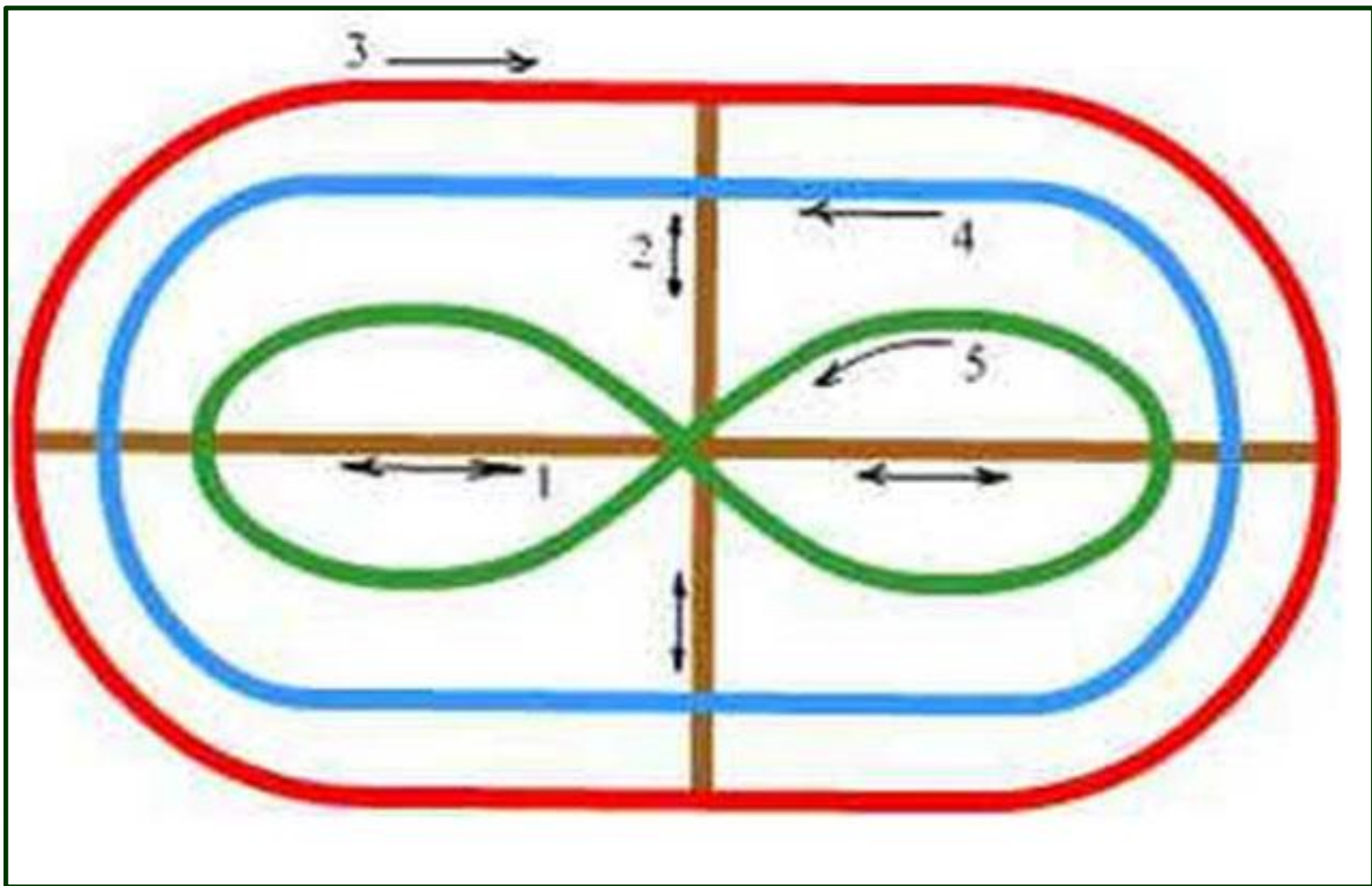


«Нарисуй геометрические фигуры» Предлагается детям встать, посмотреть на противоположную стену, и «нарисовать глазами» заданную геометрическую фигуру (квадрат, круг, треугольник).

«Навигатор» Объясняется правило игры: навигатор находит указанное местоположение, и мы вместе с вами сейчас будем находить глазами тот объект, который назовет ведущий (стол, окно, ковер, книга и т.д.). Упражнение необходимо выполнять, не поворачивая головы.

“Глаз – путешественник” Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный учителем.







Спасибо за внимание!

