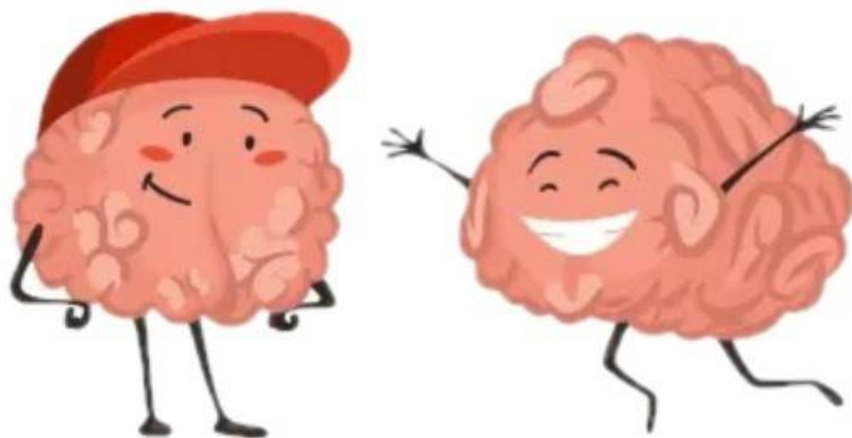


КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ КИНЕЗИОЛОГИИ



Детская Нейропсихология

https://vk.com/club_neuropsycholog

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.



Детская Нейропсихология

https://vk.com/club_neuropsycholog

2. «Крюки».



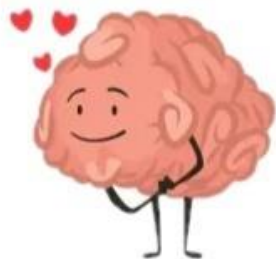
Помогают вовлечься в любой процесс и полноценно воспринимать информацию. Активизируют работу интеллект – тело. Упражнение советуют использовать тем, кто находится в состоянии стресса, чтобы успокоиться и переключить внимание. Повторить 8–10 раз.

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.вниз.

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. «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.



8. «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 зрения. Следить при этом за движением большого пальца, только глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз. Упражнения выполняется 8–10 раз.

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. «Думаящая 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.



Детская Нейропсихология
https://vk.com/club_neuropsycholog

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.



Детская Нейропсихология
https://vk.com/club_neuropsycholog