

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Морозова Юлия Сергеевна,

учитель – логопед, МБДОУ № 33,

г. Красноярск

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА

Аннотация. Данная работа анализирует взаимосвязь движения тела и психики человека. В статье представлен комплекс движений, способствующий улучшению таких качеств, как сообразительность, активность, координация, речь, мелкая моторика, активизирующие межполушарное взаимодействие у детей.

Ключевые слова: кинезиология, упражнения, мозг, межполушарное взаимодействие, дети, система, движение.

В настоящее время постоянно увеличивается количество детей, имеющих нарушения в психическом и физическом развитии. Поэтому перед педагогом ставится задача поиска форм и приёмов, эффективных для профилактики здоровья детей в условиях посещаемого ребёнком учреждения.

Кинезиология (греч.) - наука о движении, о механике движений человека, о взаимосвязи мышц, суставов, костей и психики человека.[1]

В каждом из нас изначально заложены уникальные природные возможности. Комплекс упражнений помогает ребёнку стать более сообразительным, активным, энергичным, а также развить мелкую моторику и лучше себя контролировать. Кинезиологические упражнения использовали ещё Гиппократ и Аристотель.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определённые условия:

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Упражнения необходимо проводить ежедневно. С начала детям раннего возраста необходимо учиться выполнять пальчиковые игры от простого к сложному;

2. Занятия проводятся утром;

3. Занятия проводятся ежедневно, без пропусков;

4. Занятия проводятся в доброжелательной обстановке;

5. От детей требуется точное выполнение движений и приёмов;

6. Упражнения проводятся по специально разработанным комплексам. Длительность занятий по одному комплексу составляет две недели[2].

Картотека кинезиологических упражнений

Составлена по методическим разработкам А. Л. Сиротюк «Коррекция развития интеллекта дошкольников» и рассчитана на работу с детьми старшего дошкольного возраста (но возможно использование отдельных упражнений и в более младшем возрасте, а также всей картотеки для детей младшего школьного возраста). Картотека представляет собой карточки с комплексами.

1. Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале, упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

2. Кулак - ребро - ладонь. Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак - ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак - ребро - ладонь).

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3. Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.

4. 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. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

5. 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 наоборот».

6. Расправьте пальцы левой руки, слегка нажав точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторите это 5 раз. При нажатии сделайте выдох, а при ослаблении вдох. Потом сделайте то же самое для правой руки.

7.«Ухо-нос». Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля. Ребенку предлагают левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

8.«Зеркальное рисование». Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля, элиминация зеркального восприятия. Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Необходимо рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и ру-

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Дыхательные упражнения.

Цель: активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга.

1-ый вариант. Вдох, пауза, выдох, пауза. При выполнении дыхательных упражнений более эффективно дополнительно использовать образное представление (визуализация), т.е. подключать правое полушарие. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе, соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

2-ой вариант. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

Глазодвигательные упражнения.

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), формирование вектора сканирования пространства.

1-ый вариант. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Необходимо отрабатывать движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, нако-

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

нец, около переносицы. Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, "прорисовывая" их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

2-ой вариант. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Отрабатывать движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха необходимо сделать движения глазами, затем удерживать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Упражнения можно выполнять с легко прикушенным языком или плотно сжатыми челюстями [3].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Кинезиология>
2. <https://nsportal.ru/user/778168/page/v-razrabotke>. Кинезиологические сказки и упражнения. Иванникова Н.В.
3. Сиротюк А.Л. Обучение без стресса: психофизиологическая подготовка: Кинезиологические упражнения для развития межполушарного взаимодействия (мозолистого тела). – М., 2002.