



Кинезиологическая гимнастика

Пояснительная записка

В последнее время отмечается увеличение количества детей с нарушениями в психическом и физическом развитии. Для преодоления имеющихся у старших дошкольников нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психического здоровья необходимо проведение кинезиологической гимнастики.

Кинезиология – это наука о развитии головного мозга через движение, существует уже 2000 лет. Истоки кинезиологии как науки следует искать почти во всех известных философских системах древности. Древнекитайская философская система Конфуция (около 2700 года до н.э.) демонстрировала роль определенных движений для укрепления здоровья и развития ума. Искуснейший врач Греции Гиппократ также пользовался кинезиотерапией. Основателем научной кинезиологии в Древней Греции считался Асклепиад, живший более 2000 лет назад. Кинезиологическими упражнениями пользовался также Аристотель.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий. Это позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

Самым благоприятным периодом для развития интеллектуальных и творческих возможностей человека является возраст от 3 до 9 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Именно в этом возрасте нужно развивать мышление, память, внимание и восприятие.

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Межполушарное взаимодействие возможно

развивать при помощи комплекса специальных кинезиологических упражнений.

Учитывая функциональную специализацию полушарий (правое – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за координацию движений, пространственное, зрительное и кинестетическое восприятие; левое – математическое, знаковое, логическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ), а также роль совместной деятельности в осуществлении высших психических функций, можно предположить, как говорят исследователи, что нарушение межполушарной передачи информации искажает познавательную деятельность детей.

Для стимуляции интеллектуального развития возможно применение кинезиологических упражнений. Развивая моторику, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов. Работы В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, Н.С. Лейтеса, П.Н. Анохина, И.М. Сеченова доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Следовательно, развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

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. Кинезиологическая гимнастика гармонизирует работу головного мозга.

Цель.

- Развитие межполушарного взаимодействия.
- Профилактика нарушений зрения и активизация работы мышц глаз.

Задачи.

- Синхронизация работы полушарий.
- Улучшение мыслительной деятельности.
- Повышение устойчивости внимания.
- Улучшение запоминания.
- Развитие мелкой моторики.
- Развитие способностей.
- Развитие внимания, памяти, речи.
- Развитие мышления.

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

«Массаж ушных раковин»

Уши сильно разотрем,
И погладим, и помнем.

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

«Качание головой»

Покачаем головой -
Неприятности долой.

Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.

«Кивки»

Покиваем головой,
Чтобы был в душе покой.

Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед – назад.

«Шея – подбородок»

Голову опусти
И ею 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.

«Домик»

Мы построим 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.

«Колечко»

Ожерелье мы составим,
Маме мы его подарим.

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). В начале, упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

«Внимание»

Чтоб 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 расслаблении – вдох. То же самое с правой рукой.

«Поворот»

Ты головушку поверни,

За спиной что, посмотри.

Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.

«Ладонки»

Мы ладошки разотрем,

Силу пальчикам вернем.

Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх – вниз по ладони левой руки. То же для правой руки.

«Потанцуем»

Любим все мы танцевать,

Руки – ноги поднимать.

Поднять (не высоко) левую ногу, согнув в ее в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой.

«Дерево»

Мы растем, растем, растем

И до неба достаем.

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.

«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.

«Три мудреца»

Три мудреца в одном тазу
Поплыли по морю в грозу.
Будь попрочнее старый таз
Длиннее был бы наш рассказ.

На 1- 2 строчки: хлопок двумя руками перед собой, затем перекрещивая руки, прислоняем к плечам (левая рука к правому плечу, правая рука к левому плечу) - правая рука поверх левой; хлопок двумя руками перед собой, затем перекрещивая руки прислоняем к плечам (левая рука к правому плечу, правая рука к левому плечу) – левая рука поверх правой.

На 3 – 4 строчки: хлопок двумя руками перед собой, правой рукой коснуться колена левой ноги, хлопок двумя руками перед собой, левой рукой коснуться колена правой ноги.

«Отдохни»

(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.

Упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз

«Глазки»

Чтобы зоркими нам быть –
Нужно глазками крутить.

Вращать глазами по кругу по 2 – 3 секунды.

«Зоркие глазки»

Зорче глазки чтоб глядели,

Разотрем их еле – еле.

В течение минуты массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

«Рисуем глазами»

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (затем из стороны в сторону: глазами и языком одновременно).

«Глазки влево, глазки вправо»

Глазки влево, глазки вправо,

Вверх и вниз и все сначала.

Повернуть глаза в левую сторону, затем – в правую сторону. Поднять глаза вверх. Опустить глаза.

«Глазки моргают»

Быстро – быстро поморгай,

Отдых глазкам потом дай.

Быстро моргать в течение 1 – 2 минут.

«Рисуем фигуры»

Треугольник, круг, квадрат

Нарисуем мы подряд.

Нарисовать глазами геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник) сначала по часовой стрелке, затем против часовой.

Литература

1. Журнал «Воспитание и обучение», № 6, 2005 год, с. 71 – 73
2. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 48 с.