

Здоровьесберегающие технологии

Кинезиологические упражнения

Выполнила студентка 4 курса
Блаченко Аделина Маратовна
Группа М-01-01-15.

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

Мишель де Монтень.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.

Известно, что старение организма начинается со старения мозга. Поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу.

Правополушарные люди за лесом
не видят отдельных деревьев,
а левополушарные —
за отдельными деревьями
не видят леса.

Б. Белый

Операционный этап	Правополушарные	Левополушарные
<u>Восприятие материала</u>	Целостное Интонационная сторона речи Визуалисты (зрительное)	Дискретное (по частям) Смысловая сторона речи Аудисты (слуховое)
<u>Переработка информации</u>	Быстрая Мгновенная	Медленная Последовательная
<u>Интеллект</u>	Невербальный Интуитивный	Вербальный Логический
<u>Деятельность</u>	Приверженность к практике	Приверженность к теории
<u>Эмоции</u>	Экстравертированность Отрицательные (страх, печаль, гнев, ярость)	Интровертированность Положительные (радость, чувство наслаждения, счастья)
<u>Память</u>	Непроизвольная Наглядно-образная	Произвольная Знаковая
<u>Мышление</u>	Наглядно-образное Оперирование образами Спонтанное Эмоциональное Интуитивное Трехмерное (в пространстве)	Абстрактно-логическое Оперирование цифрами, знаками Формальное Рациональное Программируемое Двумерное (на плоскости)

При несформированности межполушарного взаимодействия не происходит полноценного обмена информацией между правым и левым полушариями, каждое из которых постигает внешний мир по-своему.

Такое разделение функций обеспечивает взаимную дополняемость работы полушарий.

Для совместной работы обоих полушарий требуется их функциональная связь.

Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.

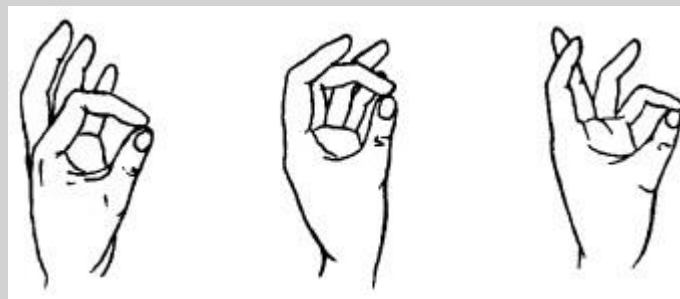
Развитие межполушарного взаимодействия является основой интеллектуального развития ребенка.

В последнее время отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации. Для преодоления имеющихся у них нарушений, укрепления психического здоровья необходимо тесное взаимодействие всех участников педагогического процесса. Одним из составляющих элементов такой работы являются кинезиологические упражнения.

Способов тренировки мозга существует великое множество. Вот лишь некоторые из тех, которые можно использовать в работе с детьми:

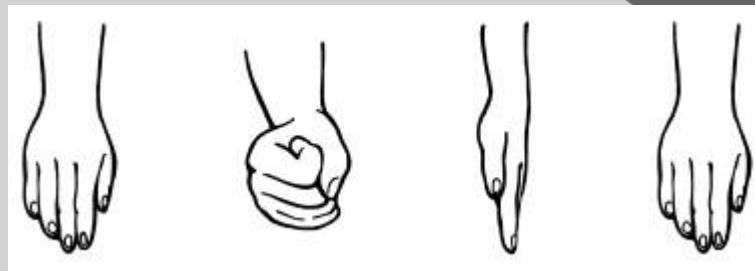
Колечко.

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 в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



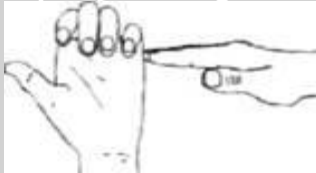
Кулак-ребро-ладонь.

Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребёнку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



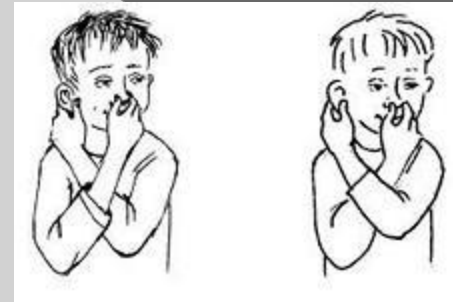
Лезгинка.

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. Выполнять в высокой скорости смены положений.



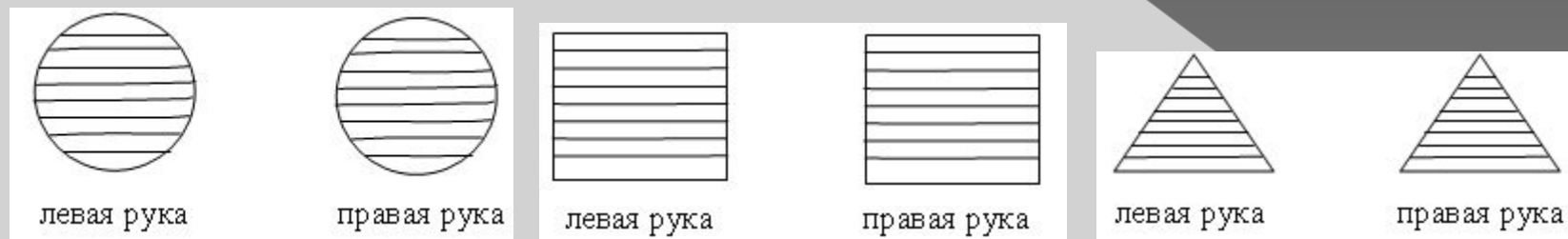
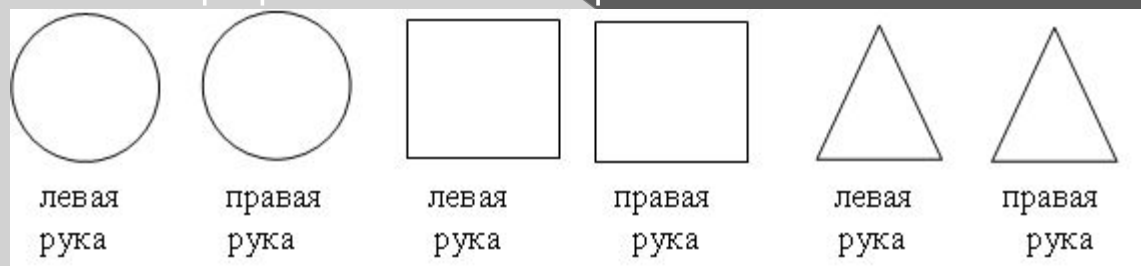
Ухо – нос.

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».

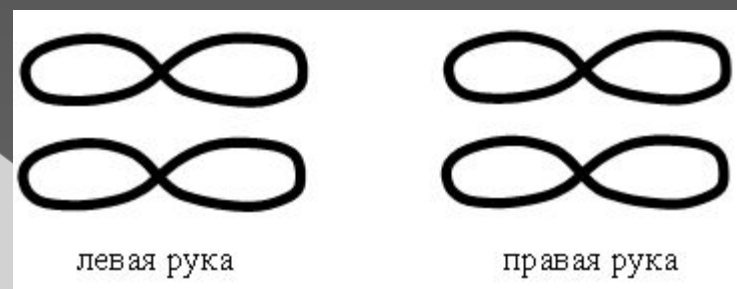
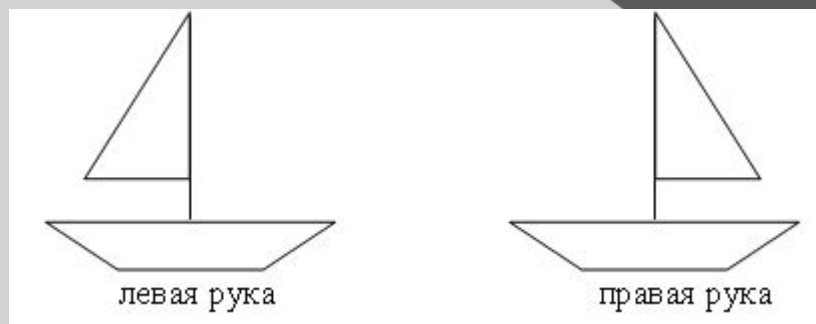
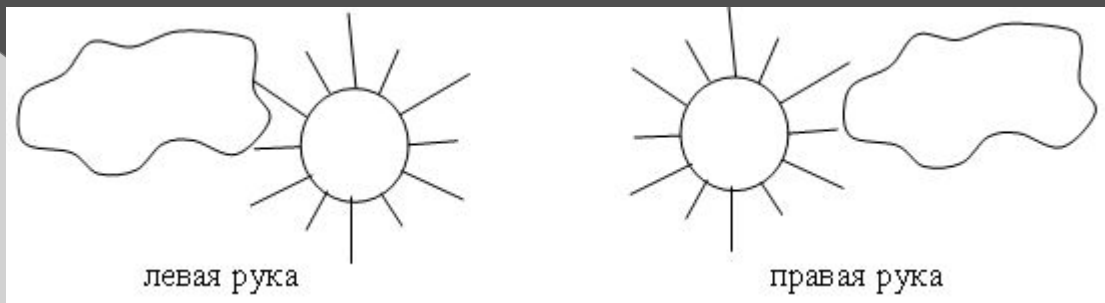


Зеркальное рисование.

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.



Примеры схем для зеркального рисования



Исследования показывают, что выполнение обычного действия «необычной» рукой активизирует новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга.

Так что пробуйте,
экспериментируйте.

Это не только полезно, но и весело!

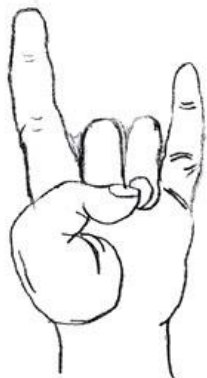
Упражнение: "Зайчик-коза-вилка"



Зайчик - указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

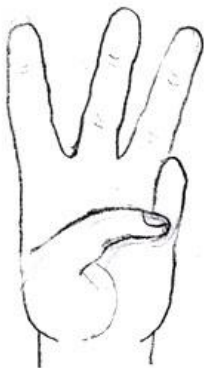
Коза.

Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.

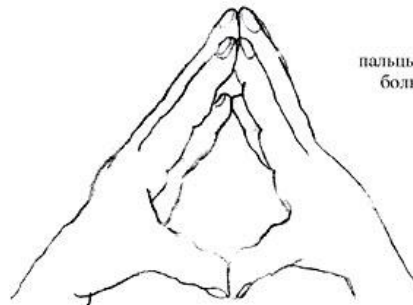


Вилка

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.



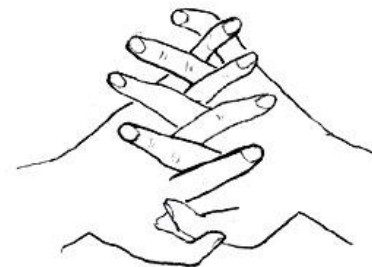
Упражнение: "Дом-ежик-замок"



Дом.
пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить.

Ежик.

Поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.

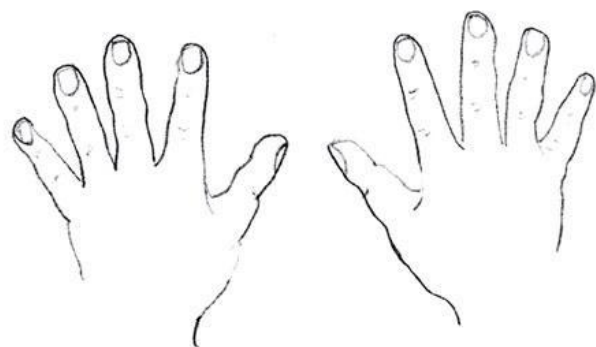


Замок.

Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести.



Упражнение: "Фонарики"



Фонарики зажглись
Пальцы выпрямить

Поочередно

Фонарик погас

Фонарик зажжется

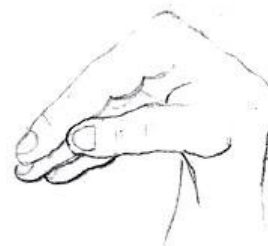


Пальцы одной руки сжаты



Пальцы другой руки выпрямлены

Упражнение: "Гусь-курица-петух"



Гусь.
Ладонь согнуть под прямым углом, Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнуть и опирается на большой.



Курочка.
Ладонь немного согнуть. Указательный палец опирается в большой. Остальные пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении.



Петух.
Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх - это "гребешок".

Упражнение № 1

Дышите только через одну ноздрю (сначала левую, затем правую).

Упражнение № 2 «Яйцо».

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

Упражнение № 3 «Лодочка».

Лежа на спине, вытяните руки. По команде одновременно



поднимите прямые ноги, руки и голову.

Держите позу максимально долго. Затем выполните это упражнение, лежа на животе.

Упражнение № 4

Закройте глаза. Попробуйте опознать небольшой предмет, который дадут вам в руку (ключ, пуговица, скрепка и т.д.).

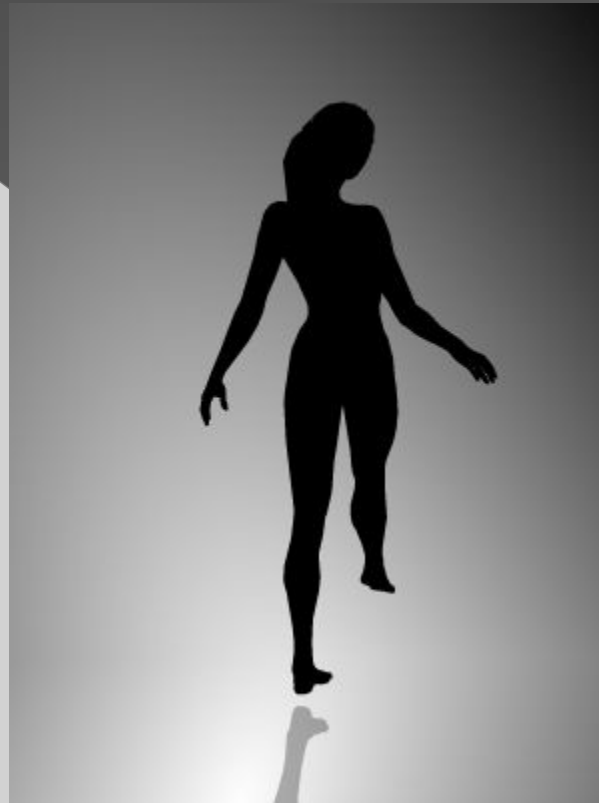
Другой рукой нарисуйте его на бумаге.

Упражнение № 5

Упражнение выполняется в парах.

Встаньте лицом друг к другу. Один выполняет движения руками и ногами, другой должен их зеркально отобразить.

Тест лево- правополушарности



Межполушарная асимметрия

Правое полушарие



ИНТУИТИВНО



живет прошлым



правдиво



мрачно,

пессимистично



не способно

образовывать новые

конструкции



способно любить



Левое полушарие



ЛОГИЧНО



живет будущим



способно ко лжи



обладает



чувством юмора



образует новые

конструкции

способно мстить

и ненавидеть

Упражнения для снятия эмоционального напряжения

- ✓ Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторять следует 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации.
- ✓ Делают двумя грецкими орехами круговые движения в каждой ладони. Упражнение так же развивает тонкую моторику рук.
- ✓ Слегка массируют кончик мизинца.
- ✓ Помещают орех на кисть руки со стороны мизинца (на ладони) и ладонью другой руки слегка нажимают и делают орехом круговые движения (3 мин).

Упражнение для развития памяти

Одновременно двумя руками «промахать» в воздухе в зеркальном отражении (записывать на листе бумаги) информацию, которую необходимо запомнить (буквы, таблица умножения, формулы, иностранные слова и т.д.).

Упражнения для развития внимания

Раскрывают пальцы левой руки, слегка нажимают точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки.

Повторяют это 5 раз.

При нажатии делают выдох, а при ослаблении усилия —
вдох.

Упражнение делают спокойно, не торопясь. Потом делают то же самое для правой руки.