

***Кинезиологические упражнения
как средство помощи детям
с проблемами в развитии***



**Мозг, хорошо устроенный, стоит больше,
чем мозг, хорошо наполненный
(Мишель де Монтен)**

КИНЕЗИОЛОГИЯ - НАУКА О РАЗВИТИИ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕРЕЗ ОПРЕДЕЛЁННЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

«Кинезиология» (греч. слово),
«*кинезис*» - движение;
«*логос*» - наука.



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ КИНЕЗИОЛОГИИ -

- развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Кинезиологические методы влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики.

В частности, применение данного метода позволяет улучшить:

- память,
- внимание,
- речь,
- пространственные представления,
- мелкую и крупную моторику,
- снизить утомляемость,
- повысить способность к произвольному контролю.

При этом:

Коррекционно- развивающая работа направлена от движения к мышлению, а не наоборот.



«ГИМНАСТИКА МОЗГА - КЛЮЧ К РАЗВИТИЮ СПОСОБНОСТЕЙ РЕБЁНКА»

Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий левого и правого.

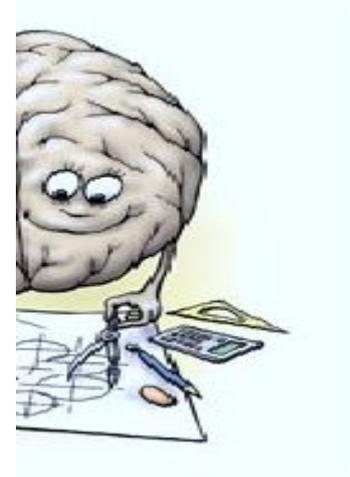
Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением.

Для того, чтобы творчески осмыслить любую проблему, необходимы оба полушария



**Правое
полушарие**

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



**Левое
полушарие**

Б. Белый

ВИДЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

- * **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.
- * **Телесные движения.** При этом развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.
- * **Упражнения для релаксации** способствуют расслаблению, снятию напряжения.



Важное условие – систематичность занятий

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определённые условия:

- Занятия проводятся утром по 10-15 минут.
- Занятия проводятся ежедневно, без пропусков.
- Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.
- От детей требуется точное выполнение движений и приёмов.
- Упражнения проводятся стоя и сидя за столом.



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.



«Ухо-нос»

Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпускаем ухо и нос, хлопаем в ладоши и меняем положение рук на противоположное.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

«Рука является вышедшим наружу головным мозгом». И.Кант

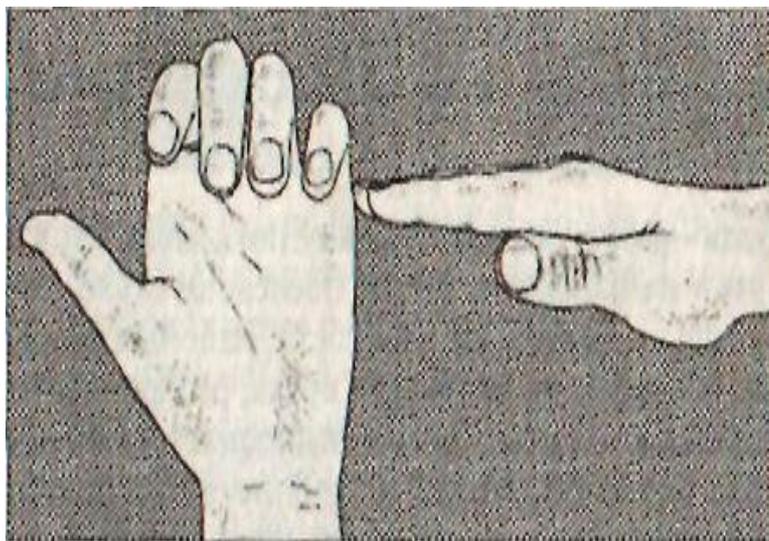
Кулак—ребро—ладонь

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе.



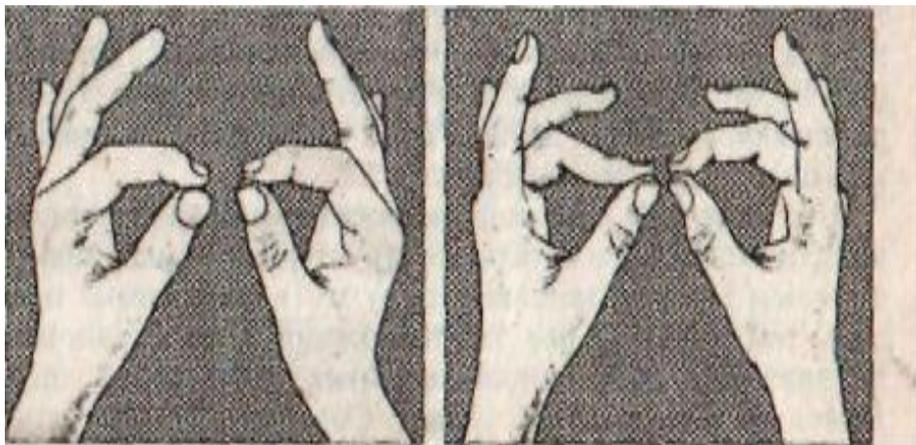
«Лезгинка»

Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно сменить положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений.



«Колечко»

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



Вывод:

КИНЕЗИОЛОГИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИЕЙ

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.

***Так что пробуйте, экспериментируйте.
Это не только полезно, но и весело!***

