

Гимнастика для ума.

Одной из основных задач на протяжении многих лет в нашем ДОУ, является воспитание здорового ребёнка с учётом психологических принципов, возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также разработка и внедрение в практику здоровьесберегающих технологий.

Одним из видов здоровьесбережения используемого в коррекционно-развивающем процессе в нашем саду является кинезиология.

На своих занятиях, наряду с традиционными видами я провожу и нетрадиционные виды занятий с двигательными минутками, динамическими паузами.

Кинезиология - это наука о развитии нашего головного мозга посредством движений. Ее методики можно назвать универсальными для развития умственных способностей с помощью специальных двигательных упражнений, направленных на синхронизацию работы обоих полушарий мозга. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

Кинезиологическими движениями пользовались Аристотель и Гиппократ.

Данная методика позволяет расширить возможные границы головного мозга, выявить скрытые способности ребёнка. Многие упражнения направлены на развития психофизиологических и физических качеств, на сохранения здоровья и профилактику отклонений их развития. Они повышают стрессоустойчивость организма и развивают тело, синхронизируют работу полушарий и улучшают зрительно-моторную координацию, формируют пространственную ориентировку, а также совершенствуют регулирующую и координирующую роль нервной системы.

Упражнения дают быстрый и кумулятивный эффект.

Основная цель кинезиологии:

- развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Задачи кинезиологии:

- Развития межполушарной специализации.
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие речи, памяти, внимания, воображения, мышления.
- Развития общей и мелкой моторики.
- Формирование произвольности и концентрации.
- Снятие эмоциональной напряжённости.
- Создания положительного эмоционального настроения.
- Развитие чувства равновесия и координации движений.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определённые условия:

- Упражнения необходимо проводить с детьми ежедневно.
- Занятия проводятся утром, без пропусков, в доброжелательной обстановке.

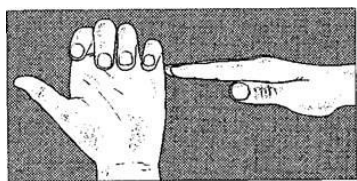
- От детей требуются точное выполнение движений и приемов.
- Упражнения проводятся стоя или сидя по специальным разработанным комплексам.
- Длительность занятий по одному комплексу составляет две-четыре недели.

Немного поподробнее хочу остановиться на некоторых упражнениях, которые я использую в своей работе.

Виды кинезиологических упражнений:

Упражнения для развития мелкой моторики (стимулируют речевые зоны головного мозга)

Упражнение «Лезгинка».



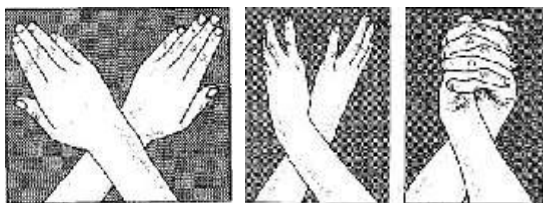
Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно сменить положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости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

Упражнение "Ухо - нос".

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

Упражнение "Змейка".

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. 1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся педагог. 2 вариант: точно и четко двигать пальцем, который называет педагог. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.



Упражнение «Колечко».

Как можно быстрее и поочередно 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.

Упражнение «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)

Телесные упражнения

(развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы).

Упражнение “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.

Упражнение «Колено – локоть».

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.

Упражнение «Крюки». 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. Затем точно и четко двигать пальцем, который называет педагог. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.

Упражнение «Меняем ноги»

Сесть прямо. Правая нога стоит на полу. Левую положить на нее так, чтобы щиколотка лежала на колене. Руки скрестить. Правая ладонь была на щиколотке левой ноги, а левая на ступне». А теперь меняем положение рук и ног.

Глазодвигательные упражнения

(позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятия, развивают межполушарные взаимодействие и повышают энергетизацию организма).

Упражнение “Взгляд влево вверх”

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

Упражнение “Горизонтальная восьмерка”

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком.

Упражнение “Слон”

Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки;

при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

Упражнение “Глаз – путешественник”

Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный воспитателем.

Упражнение «Симметричный рисунок».

Взять в обе руки по кисточки, одновременно обмокнуть в краску и начать рисовать обеими руками зеркально-симметричные рисунки. Глаза должны следить за работой обеих рук.

Дыхательные упражнения

(улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность).

Упражнение “Дышим носом”

Подыши одной ноздрей,
И придет к тебе покой.

Исходное положение – о. с.

1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох;

2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

Упражнение “Ныряльщик”

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

Упражнение “Надуй шарик”

Исходное положение - лежа на спине. Детям необходимо расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

Упражнение “Дыхание”

Тихо-тихо мы подышим,
Сердце мы свое услышим.

И. п. - о. с.

1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с;

2 — плавный выдох через нос.

Библиографический список

1. Гимнастика мозга (Гимнастика ума) [Электронный ресурс]: Содействие центр практической психологии – Режим доступа: <http://kinhelp.ru/gimnastika-mozga-gimnastika-uma/>

2. Деннисон П. И., Деннисон Г. Гимнастика мозга [Электронный ресурс]: Просто в непростом.рф – Режим доступа: <http://tao-online.net/gimnastika-mozga/>.
3. Подготовка к обучению. Гимнастика мозга / BrainGym [Электронный ресурс]: СПбГМТУ Среднетехнический факультет – Режим доступа: http://stf-smtu.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=99&Itemid=141.
4. Рашкова Т. Гимнастика мозга или обычная зарядка? [Электронный ресурс]: Дети Будущего – Режим доступа: <http://www.deti-budushego.com/node/217>.
5. Упражнения Гимнастики Мозга [Электронный ресурс]: Образовательная кинезиология – Режим доступа: <http://creativekinesiology.ru/uprazhneniya-gimnastiki-mozga>

Сведения об авторе

Камолина Любовь Валерьевна работает учителем-логопедом в МДОУ «Детский сад № 98 комбинированного вида», в группе компенсирующей направленности для детей с тяжёлыми нарушениями речи (заикание). Педагогический стаж -20 лет.