

УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ.

"Движение может заменить лекарство - но ни одно лекарство не заменит движения".
Ж. Тассо.

С давних времён известно, что старение организма начинается со старения мозга. Поддерживать мозг в состоянии молодости позволяют современные кинезиологические методики. Слово "кинезиология" происходит от греческого слова "кинезис", обозначающее движение, и "логос" - наука. В медицине это называется изучение мышц и движения тела. Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. Кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий головного мозга, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики. Кинезиологический метод возник в 60 годы прошлого столетия на стыке медицины, педагогики, прикладной психологии. Включив в себя опыт древности и современные научные достижения. Применение данной методики позволяет улучшить у детей память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю. Благоприятный период для интеллектуального развития это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий ещё не сформирована. Значительную часть коры головного мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью рук, а в особенности большого пальца, который, противопоставлен всем остальным пальцам. Использование кинезиологических упражнений 5 -10 минут в день помогут вашему ребёнку в процессе любой деятельности. Упражнения должны проводиться в доброжелательной обстановке, так как наиболее эффективной является эмоционально - приятная деятельность ребёнка. Занятия, проходящие в условиях стресса, не имеют интегрированного воздействия. В комплексы упражнений включены: растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

РАСТЯЖКИ

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная слабость).



Снеговик

Представьте, что вы слепили снеговика. Тело твёрдое, как замёрзший снег. Пришла весна, солнышко пригревает и снеговик начинает таять. Сначала тает и повисает голова, затем

опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребёнок падает мягко на пол и изображает лужицу воды. Солнышко пригревает, вода в лужице начинает испаряться и превратилось в лёгкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

Дерево

Сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватив их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище и выпрямитесь. Подул ветер - вы раскачиваетесь как дерево.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.



Свеча

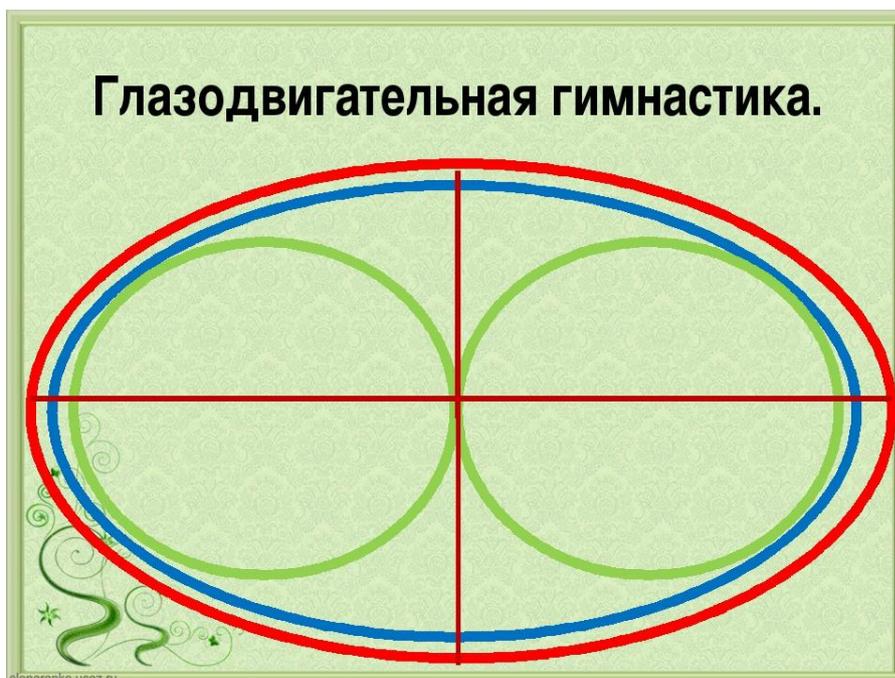
Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

Кулачки

Сжать пальцы в кулак с загнутыми внутрь большими пальцами. Сделать выдох, не торопясь сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие, сделать вдох. Повторить 5 раз с закрытыми глазами.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарные взаимодействия и повышают энергетизацию организма, включают структуры мозга, контролируемые мышление, речь и поведение, активизируют процесс обучения.



Движения по четырём направлениям и диагоналям с дыханием. На фазе глубокого вдоха сделать движения глазами, затем, удерживая в крайнем положении на фазе задержки дыхания, возврат в исходное положение с пассивным выдохом. Упражнение выполняется с легко прикушенным языком.

Движения глазами по четырём направлениям с привлечением движения языка (глаза и язык вправо – вдох, пауза, в исходное положение – выдох и т. д.).

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

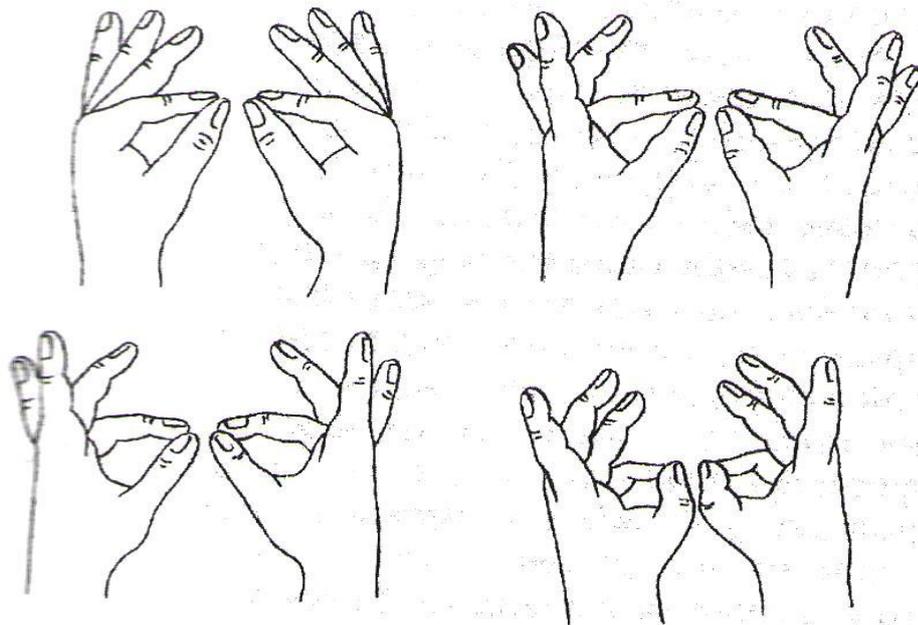
Развивают тонкую моторику. Чем больше задействуются мелкие мышцы тела, тем больше простирается нервных путей между лобными отделами мозга и другими отделами, развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные движения.

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. Повторить 8-10 раз. Выполнение сначала руками поочередно, затем совместно.

Колечко

Поочередно и как можно быстрее ребёнок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем все остальные по очереди в прямом и обратном направлениях. Выполнение сначала руками поочередно, затем совместно (8-10 повторений).

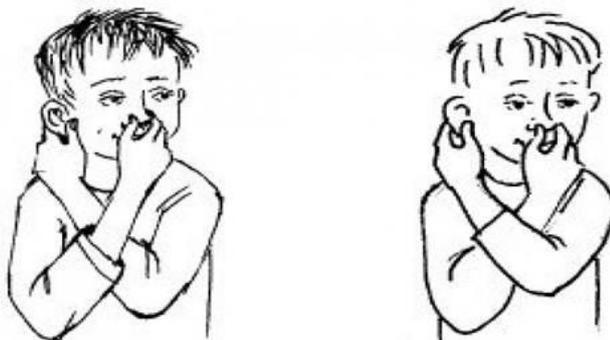


ПЕРЕКРЁСТНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Способствуют активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

Ухо – нос

Левой рукой взяться за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо, нос и хлопнуть в ладоши.



Медвежья покачивания

Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет (особенно хорошо это упражнение, выполняемое в игровой форме, что детям очень нравится).

РЕЛАКСАЦИЯ ТЕЛЕСНАЯ

Способствует расслаблению, снятию напряжения.



Огонь и лёд

По команде «Огонь» – интенсивные движения телом, по команде «Лёд» – замереть, сильно напрягая мышцы. Выполнить 6-8 раз.

Упражнения - игры можно проводить в течение всего дня. Самое главное условие и требование - это регулярность и повторяемость. Только регулярностью тренировок можно добиться ощутимого эффекта.

Занимайтесь кинезиологическими упражнениями это не только полезно, но и весело!

Список литературы:

- 1.С. В. Голомазов "Кинезиология точностных действий человека", М., СпортАкадемПресс, 2003г.
- 2.И. А. Светлова "Развиваем мелкую моторику и координацию движений рук", М., 2003г.
- 3.Интернет ресурсы, картинки.

Воспитатель Ширяева Римма Ивановна