

Гимнастика мозга

Рекомендации к применению кинезиологических игр и упражнений

/кинезиология - наука о развитии мозга через движение или «гимнастика мозга»/
для сохранения психологического здоровья детей и формирования интеллектуальных способностей.

Подготовила учитель-дефектолог

И.В. Ефремова

Цели:

- развитие межполушарного взаимодействия;
- синхронизация работы полушарий;
- развитие мелкой моторики;
- развитие способностей;
- развитие памяти, внимания, речи;
- развитие мышления.

Психическое развитие детей начинается внутриутробно, протекает в соответствии с четкой генетической программой и наиболее интенсивно продолжается до 9-летнего возраста. Поэтому, самый благоприятный период для развития интеллектуальных и творческих возможностей человека - от 3 до 9 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Именно в этом возрасте необходимо развивать память, восприятие, речь, мышление, внимание.

Проекция кисти руки в головном мозге расположена очень близко с речевой моторной зоной. Взаимосвязь моторной и речевой зон проявляется в том, что человек, который затрудняется с выбором подходящего слова, помогает себе жестами, и наоборот: сосредоточенно рисующий или пишущий ребенок непроизвольно высовывает язык.

Гимнастика мозга состоит из более чем 20 упражнений, каждое из которых направлено на восстановление, активацию, тренировку различных сенсомоторных навыков, оптимальное состояние которых непосредственно влияет на высшие когнитивные способности (способности к обучению).

Кинезиологическая гимнастика включает в себя:

1. Дыхательные упражнения.
2. Глазодвигательные упражнения.
3. Коррекционные движения тела и пальцев.
4. Упражнения для релаксации.
5. Различные виды массажей. Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин.
6. Растяжки - нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Время проведения 3 – 5 минут, в общей сложности 15 мин в день. Каждое упражнение делается от 30 до 60 секунд. Движения, которые были сделаны для одной стороны тела, необходимо проделать три или более раз для другой стороны. Основным требованием методики «Гимнастика мозга» является точность выполнения специальных движений и приемов. При этом их воздействие имеет как немедленный, так и накапливающийся эффект, способствующий повышению умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

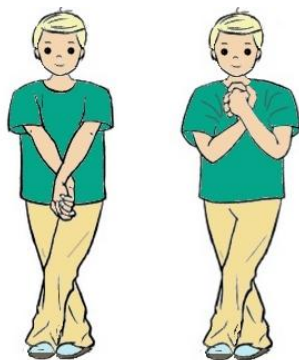
РИТМИРОВАНИЕ – это подготовительная процедура, предваряющая комплекс упражнений в рамках «Гимнастики мозга».

Обязательное питье чистой воды, позволяющее повысить энергетический потенциал тела и активизировать мозговые процессы.

Упражнение «Перекрестные шаги», способствует развитию интегрированных связей обоих полушарий.

Упражнение является медленной перекрестной ходьбой на месте под счет ведущего, при выполнении которого ребенок попеременно касается правым локтем левого колена и левым локтем – правого с обязательной фиксацией положения «локоть – колено». Упражнение может быть модифицировано: пальцы обеих рук смыкаются в замок то под правым, то под левым приподнятым коленом под счет ведущего.

Упражнение «Крюки» Руки перекрестно, пальцы сцеплены друг с другом.



Ниже приводятся упражнения, рекомендуемые дошкольникам.



Упражнения для развития мелкой моторики рук.

«Колечко». («Пальчики здороваются»)

Последовательно соединять большой палец сначала с указательным, потом со всеми остальными – это будет прямой порядок. Задание сначала нужно сделать пальцами одной руки, затем другой. Усвоив алгоритм, движения выполняют синхронно обеими руками.

«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. Можно давать себе команды: «кулак-ребро-ладонь»





Правая рука сжата в кулак, левую руку выпрямить и положить сверху. Одновременная смена положения рук.

«Лезгинка»

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук.



Правая рука сжата в кулак, пальцы левой руки сжаты - указательный вытянут. Одновременная смена положения рук, через хлопок. По мере усвоения - движения ускорять.



Указательный и средний пальцы обеих рук вытянуты, остальные сжаты в кулак. Одновременная смена положения рук, через хлопок.

Растяжки.

«Снеговик».

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

«Тряпичная кукла и солдат».

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

Дыхательные упражнения.

«Задуть свечу».

Ребенок представляет, что перед ним стоит 5 свечек. Ему нужно задуть сначала большой струей воздуха одну свечу, затем этот же объем воздуха распределить на 5 равных частей, чтобы задуть все.

«Дыхание носом».

Упражнение заключается в том, что дети дышат только одной ноздрей. При этом важно правильно располагать пальцы рук: правая ноздря закрывается правым большим пальцем, левая - мизинцем левой руки. Остальные пальцы всегда направлены вверх. Важно глубоко и неторопливо дышать.

«Надуй шарик».

Исходное положение - лежа на спине. Детям 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.

Телесные упражнения.

«Робот».

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

«Велосипед».

Упражнение выполняется в парах. Исходное положение: встать напротив друг друга, коснуться ладонями ладоней партнера. Совершать движения, аналогичные тем, которые выполняют ноги при езде на велосипеде, с напряжением. 8 движений + пауза. Выполняется 3 раза.

«Кошечка».

Исходное положение: стоя на четвереньках. Имитировать потягивание кошки: на вдохе прогибать спину, поднимая голову вверх, на выдохе выгибать спину, опуская голову. Выполняется 6-8 раз.

Тонус и релаксация.

«Лед и огонь».

Ведущий командует: "Огонь!", дети активно выполняют различные движения. Во время команды "Лед!", ребенок замирает, сильно напрягая все свои мышцы. Повторить до 8 раз.

«Яблоки в саду».

Ребенок представляет, что он находится в саду и пытается сорвать красивое яблоко. Для этого он максимально вытягивает руки, когда "рвет" яблоко, делает резкий вдох и, нагибаясь до пола, кладет яблоко в корзину. Руки использовать по очереди, затем вместе.

Глазодвигательные упражнения.

«Глаз – путешественник».

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

«Восьмерка».

Нужно взять в правую руку ручку или карандаш и нарисовать на листе бумаги горизонтальную восьмерку. То же самое проделать и левой рукой. После этого попытаться нарисовать рисунок двумя руками сразу.

Кинезиологические сказки

«В гости к бабушке»

В гости бабушка позвала. Внуков очень поджидала (ладони на щеках, качаем головой)

По дорожке пять внучат в гости к бабушке спешат:

Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу)

Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)

Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)

Чики-брик .(кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)

Стоит дерево высокое, (руки вытянуты вверх, пальцы рук сжимаем-разжимаем)

Птицы песенки поют (ладони перекрестно - «птица»)

Зернышки везде клюют (ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак)

Внуки к бабушке идут и гостинцы ей несут («Кулак – ребро – ладонь»)

Показался дом вдали, («крыша»)

Мы к нему так долго шли (пальцы «шагают» по коленям или по столу)

Бабушка нам очень рада

Для неё внучки - награда (хлопаем в ладоши).

Мы немножко погостим (руки «здороваются»)

И обратно побежим (пальцы «бегут» по коленям или по столу)

Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу)

Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)

Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)

Чики-брик (кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)

«Яблонька» (способ организации – стоя)

Однажды одно маленькое семечко от яблоньки попало в землю (Сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками.) Семечко поливал дождик, пригревало солнышко, и оно стало расти и превращаться в маленькую яблоньку (Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь). К яблоньке часто прилетал её дружок – ветерок и играл с ней (Руки вверх, развести пальцы в стороны, покачаться из стороны – в сторону). Стала яблонька большой и выросли на ней вкусные яблочки. Пришли к яблоньке дети. («Перекрестное маршрутирование»). 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).

И стали рвать сочные и румяные яблочки (Посмотреть вверх, потянитесь правой рукой как можно выше, подняться на цыпочки и сделайте резкий вдох, «срывать» яблоко. Нагнуться и «положить яблоко» в небольшую «корзину», стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. То же самое двумя руками). Дети сказали яблоньке спасибо (Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, наклонить голову вперед и медленно раскачивать ей из стороны в сторону). И пошли домой («Перекрестное марширование». Шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений).

«Двойной рисунок». Активизирует мозг для координации «руки-глаза» в разных зрительных полях, пересечения средней кинестетической линии, осознания пространства и зрительного различия.



Источники:

1. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика мозга. М., 1997.
2. Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб.: Речь, 2003.
3. Сиротюк А. Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для воспитателей. / А. Л. Сиротюк – М.: Сфера, 2001.