

Гимнастика мозга



В каждом человеке изначально заложены уникальные природные возможности. Развить их, восстановить, а также обучить детей и взрослых приемам самокоррекции и самопомощи не только в учебной деятельности, но и в обычной жизни помогает наука – образовательная кинезиология.

Кинезиология – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Говоря простым языком кинезиология – это «своеобразная гимнастика мозга».

Кинезиологические упражнения направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

Упражнения полезно выполнять и детям, и взрослым при умственной нагрузке, перенапряжении, стрессе, занятиях спортом и т.д.

Особо рекомендуется:

- тем детям, у которых существуют проблемы с восприятием материала, например, ребенок никак не может выучить алфавит и цифры;
- детям, которые не любят и не хотят заниматься, учиться;
- детям, которые не могут сконцентрировать свое внимание;
- робким и нерешительным детям;
- «растеряхам», которые постоянно и всюду забывают свои вещи;
- детям, которые систематически нарушают дисциплину;
- детям, которых укачивает в транспорте, а также с нарушением координации движений или же есть определенные проблемы с осанкой;
- детям с речевыми проблемами.

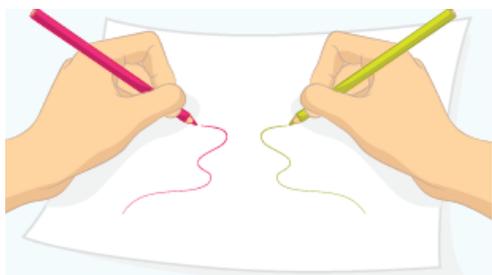
Кинезиологические упражнения

Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

Шапка для размышлений. «Мягко заверните» уши от верхней точки до мочки уха 3 раза.

Качание головой. Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

Горизонтальная восьмерка. Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сожмите в кулак, оставьте вытянутыми указательный и средний. Нарисуйте в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начните слежение немигающими глазами, устремленными в промежуток между окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы. Те, у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны запомнить отрезок «горизонтальной восьмерки», где это случается, и несколько раз провести рукой, как бы заглаживая этот участок. Необходимо добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксаций. В месте остановки, потери слежения нужно провести рукой несколько раз «туда-обратно» по линии «горизонтальной восьмерки».



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 почувствуйте, как расслабляются глаза и руки.

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 (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

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. Ребенок 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 ребенку помогать себе командами («кулак – ребро - ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

Оладушки. Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая — на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая — ладонью вверх, а левая — ладонью вниз. По мере усвоения — движения ускорять.

Мы играли в ладушки—
Жарили оладушки.
Так пожарим, повернем
И опять играть начнем.

Лягушка. Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно дети меняют положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

Топор - пила. Детям предлагается правой рукой изображать пилящие движения, а левой рукой одновременно – рубящие. Затем поменять движения для рук.



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».

Клешни краба. Средний палец накладывается и зажимается указательный, безымянный кладется на средний, мизинец – на безымянный. Поза удерживается 10-20 с. Сначала упражнение выполняется для правой руки, потом для левой, а затем для двух рук одновременно.

Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу. Сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская движений других пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



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 в течение 6-8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

Выполняйте вместе с ребенком два-три упражнения ежедневно, получайте удовольствие от совместных занятий и тренируйте мозг.

Гимнастика мозга <https://youtu.be/oEeRGje-7XI>