

Я и детский сад

Выпуск подготовил педагог-психолог Украинцев Елена Викторовна

Тема выпуска: Полезная кинезиология



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

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире. Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. **ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ КИНЕЗИОЛОГИИ:** развитие межполушарного воздействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

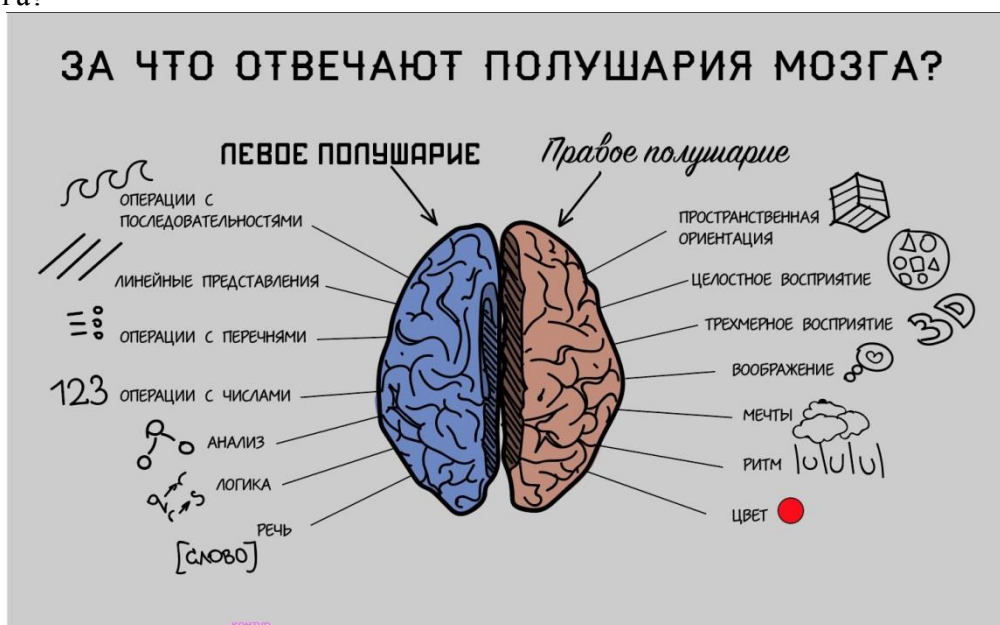


Использование упражнений кинезиологии позволяет: укреплять здоровье; повышать тонус; снижать усталость, утомляемость и раздражительность; улучшать психоэмоциональное состояние; понижать чрезмерную активность; повышать концентрацию и умственную работоспособность; улучшать память; стимулировать развитие слуха и речи; улучшать внимание, мышление; развивать восприятие, пространственные представления,

воображение. При систематическом выполнении упражнений дети становятся более собранными, сообразительными, энергичными, учатся контролировать свои психические процессы (негативное поведение, раздражительность, низкую произвольность, возбудимость), улучшают речевые и двигательные навыки, лучше концентрируются. Благодаря такому широкому действию эта методика используется самыми разными специалистами: педагогами; педиатрами; психологами; нейропсихологами; дефектологами; логопедами.

НЕМНОГО ФИЗИОЛОГИИ.

Наш мозг состоит из двух полушарий, каждое из которых выполняет свои функции, отвечая за протекание определенных процессов (левое – логическое, правое – творческое). В идеале они гармонично дополняют друг друга. И человеку необходима правильная работа не только каждого из них по отдельности, но и во взаимосвязи. Итак, за что отвечает каждое из полушарий мозга?



Левое. Помогает нам выделить в каждой проблеме ключевые моменты, то есть отвечает за логические и аналитические мыслительные процессы, помогает думать последовательно. Кроме того, оно обеспечивает: индуктивное мышление (сначала происходит анализ, а затем синтез); обработку вербальной информации; речевые и языковые способности; способность чтения и письма; запоминание (стихов, имен, названий, дат, фактов); понимание буквального смысла получаемой информации; планирование будущего; математические склонности, способности работать со схемами, таблицами, формулами, числами; контроль правой стороны нашего тела.

Правое. Отвечает за творческие процессы, интуицию. Оно помогает разбираться в ситуации, находя порой нестандартные, но при этом правильные решения. Также правое полушарие обеспечивает: развитие образного мышления; ориентацию в пространстве; способность решать головоломки, ребусы, творческие задачи; одновременную обработку множества разнообразных блоков информации, рассматривание проблемы в целом; дедуктивное мышление (сначала – синтез, затем – анализ); обработку невербальной информации, которая выражается в образах, символах; запоминание образов (картин, голосов, поз, лиц), восприятие совокупности черт как единого целого; способность понимать чужую образную речь, чувство юмора; восприятие эмоций, интонаций, тембра голоса; ориентацию в настоящем; развитие воображения, фантазии, творческих способностей (в частности художественных); различение музыкальных мелодий, ритма, темпа, музыкальной гармонии; спонтанные эмоции; контроль левой половины тела.



Поэтому так важно, чтобы сохранялось равновесие между функционированием обоих полушарий. Активизировать работу всех отделов коры нашего головного мозга и достичь эффективного взаимодействия между полушариями как раз и помогают кинезиологические упражнения. Их комплексы по праву называют «умной гимнастикой» или гимнастикой мозга.

ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ.



Во время физических занятий детям можно предложить упражнения, направленные на координацию между конечностями, глазами, головой. Это могут быть асимметричные движения (одна рука гладит – другая постукивает), движения, выполняемые с закрытыми глазами (дотронуться до носа, уха, постоять на одной ноге), движения, выполняемые сначала поочередно рукой или ногой, и затем – вместе обеими. На уроках рисования могут использоваться приемы рисования другой рукой или обеими в зеркальном отображении, рисование с закрытыми глазами, обведение контура в одном, а затем в другом направлении каждой рукой по очереди. На уроках по развитию речи широко применяются различные пальчиковые игры, направленные на улучшение моторики мелких мышц и ловкости пальцев. В познавательных и игровых занятиях используются различные пособия, помогающие детям освоить одновременные скоординированные движения обеими руками. Например, детям предлагают папки с зеркальным отображением различных предметов. Такие аппликации могут состоять из кнопок, клавиш, бумажных или текстильных деталей, геометрических фигур, шнуров, лесенок и т. д. Ребенок по очереди трогает, нажимает, обводит каждую деталь сначала одной рукой, потом другой, потом двумя. При этом в качестве дополнительных стимуляторов для других зон мозга могут выступать стихотворное или музыкальное сопровождение, проговаривание самим ребенком действий или стихов, иллюстрирующих их.

Единственное, что вам для этого нужно сделать – сначала освоить каждое упражнение самостоятельно, понять, какие ощущения оно вызывает, какие органы задействует, какой результат дает. После этого вы сможете давать своему дошкольнику более четкую инструкцию по выполнению каждого задания (чувствуешь, как напрягается ..., глаза должны следить за ..., вдох должен быть глубоким и медленным и т. д.).

ПРИМЕРЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

МАССАЖ УШЕЙ. Обеими руками синхронно производятся одинаковые массажные движения по мочкам, раковинам ушей, затем массируют уши полностью, в конце – растирают ладонями. Обязательно движения должны быть синхронными.

Следующие несколько примеров подходят именно для домашней работы, поскольку ребенку нужна физическая помощь взрослого.

1. ЦЫПЛЕНОК. Пусть малыш сядет на пол, притянет коленки к себе и обхватит их, спрятав голову в колени. Скажите ему, что он – цыпленок, и сейчас будет вылупляться из своего яйца на свет. Роль скорлупы на себя берет мама. Она садится сзади своего чада и обхватывает руками и ногами. Теперь «цыпленок» начинает «вылупляться», преодолевая прочность «скорлупы».

2. СТРУНА. Малыш лежит на полу спиной. Ему нужно почувствовать пол тактильно каждой частью тела (затылком, шеей, плечами и т.д.) и описать словами, что он чувствует (пол теплый, холодный, ровный, бугристый, жесткий, мягкий). После этого мама берет одну руку малыша и немного ее растягивает, затем другую руку, затем – каждую ногу по очереди. Теперь ребенок представляет, что он – натянутая струна. Он должен растягивать сначала обе руки в стороны, затем обе ноги, затем – правую и левую часть тела по очереди (тянутся нога, бок и рука).

3. ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ. Спина остается расслабленной, не выгибается. Ребенок лежит на спине, смотрит точно перед собой, голова неподвижна. Мама берет небольшой яркий предмет и начинает двигать его перед глазами малыша сначала по основным направлениям, затем по диагоналям. Ребенок следит за предметом, не двигая головой. Сначала предмет находится на расстоянии вытянутой руки от ребенка, затем – вдвое меньше, и в конце – практически у переносицы. Упражнение делают медленно (на счет до 7), предмет фиксируют в каждом крайнем положении на тот же счет.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ "ЦЕПОЧКА"

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

Круглые колечки-звенья для цепочки
Маме мы подарим: радоваться станет!



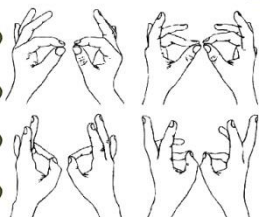
КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ «КУЛАК – РЕБРО – ЛАДОНЬ»

Три положения 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.



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ 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 и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЛЯГУШКИ

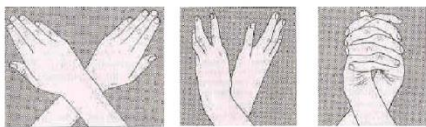
(снятие мышечного напряжения кистей рук, улучшение внимания).

Положить руки на стол (колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ «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. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы рук.



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ «УХО – НОС»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».



УПРАЖНЕНИЕ «НОЖНИЦЫ-СОБАКА-ЛОШАДКА»



Собака.
Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть.

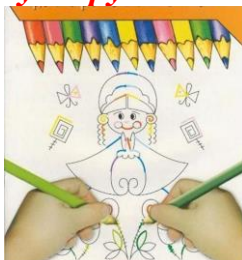


«ПЕРЕКРЕСТНОЕ МАРШИРОВАНИЕ»

Любим мы маршировать,
Руки, ноги поднимать.

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

Рисование двумя руками одновременно



Рисование двумя руками одновременно полезно и детям, и взрослым. Упражнение помогает развить чувство симметрии, снизить тревожность. Лист нужно хорошо зафиксировать на поверхности, причем лучше, если это будет не обычный стол, а мольберт в вертикально закрепленной доске. Для рисования используйте гуашь, акварель, мягкие кисточки среднего размера, подойдут и толстые фломастеры.

Сначала «прорисовывайте» сухой кистью в воздухе, чтобы мышцы запомнили движения, а ребенок не боялся сделать ошибку. Рисунки должны быть симметричными и предельно простыми: домик, цветок, бабочка, машинка. Посередине желательно провести линию симметрии, она поможет художнику ориентироваться, ведь у каждой руки – собственная половина листа и они не должны друг другу мешать. Если объяснить детям, то они сразу поймут, для чего нужна эта линия. Можно согнуть лист вдоль нее и половинки рисунка совпадут. Мойка кистей, набор краски, нанесение изображения – все эти движения должны выполняться одновременно обеими руками.

Итак, с чего начать? Например, вы решили изобразить небольшой домик. Сначала выполните простое задание – обвести изображение по контурам.

- Поставьте обе кисточки в одну точку, в нашем случае это будет верх крыши.

- Начинайте одновременно вести кисточки вниз по скатам крыши и стенкам домика, но в противоположные стороны.

- Контролируйте скорость движения рук, важно, чтобы они работали синхронно.

Следующее задание уже немного сложнее: нужно дорисовать весь рисунок до конца. Заранее на листе изобразите половину картинки: для правши – это будет левая часть, а для левши – правая часть.

- Возьмите фломастеры или кисточки и поставьте их в верхней части рисунка.

- Ведущая кисть дорисовывает недостающую половинку.

- Подчиненная обводит рисунок по контуру.

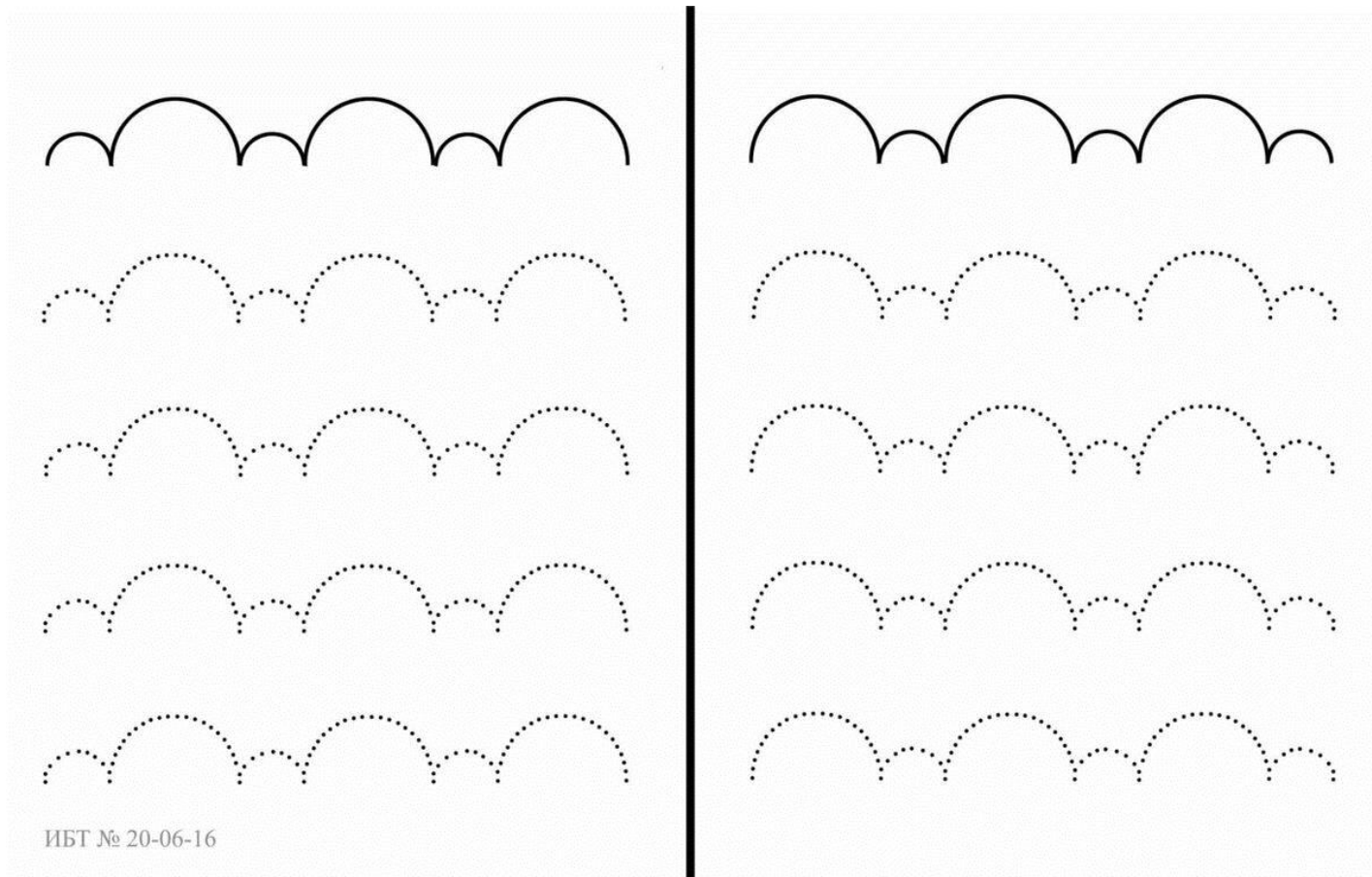
Двуручное рисование без опоры на готовый рисунок лучше начинать с произвольного изображения каракулей, правда, есть одно условие: начинать вы должны с линии симметрии. Старайтесь создавать с обеих сторон симметричный, одинаковый рисунок, следя за синхронностью движений правой и левой руки. После того, как освоите каракули, можно переходить к изображению настоящих предметов.

Если вы заметите, что одна рука обгоняет вторую, то вам придется ее придерживать, ведь цель задания в том, чтобы все движения выполнялись синхронно. Постепенно ребенок научится контролировать ведущую руку самостоятельно.



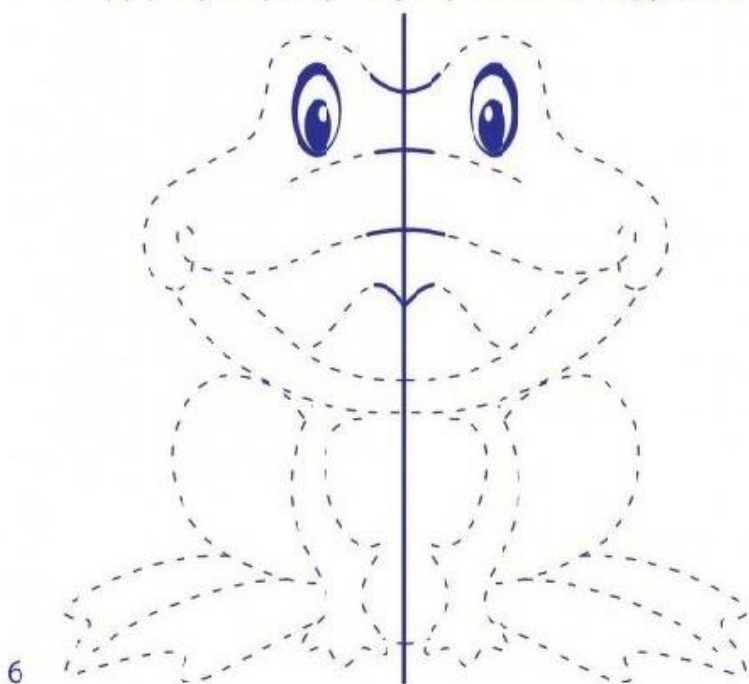
Таким образом, кинезиология – наука о сложных механизмах взаимодействия структур головного мозга и способах их гармонизации. Занимаясь с ребенком кинезиологическими упражнениями, можно в значительной степени повысить его интеллект именно за счет налаживания этой взаимосвязи между отделами мозга.

Детская страничка

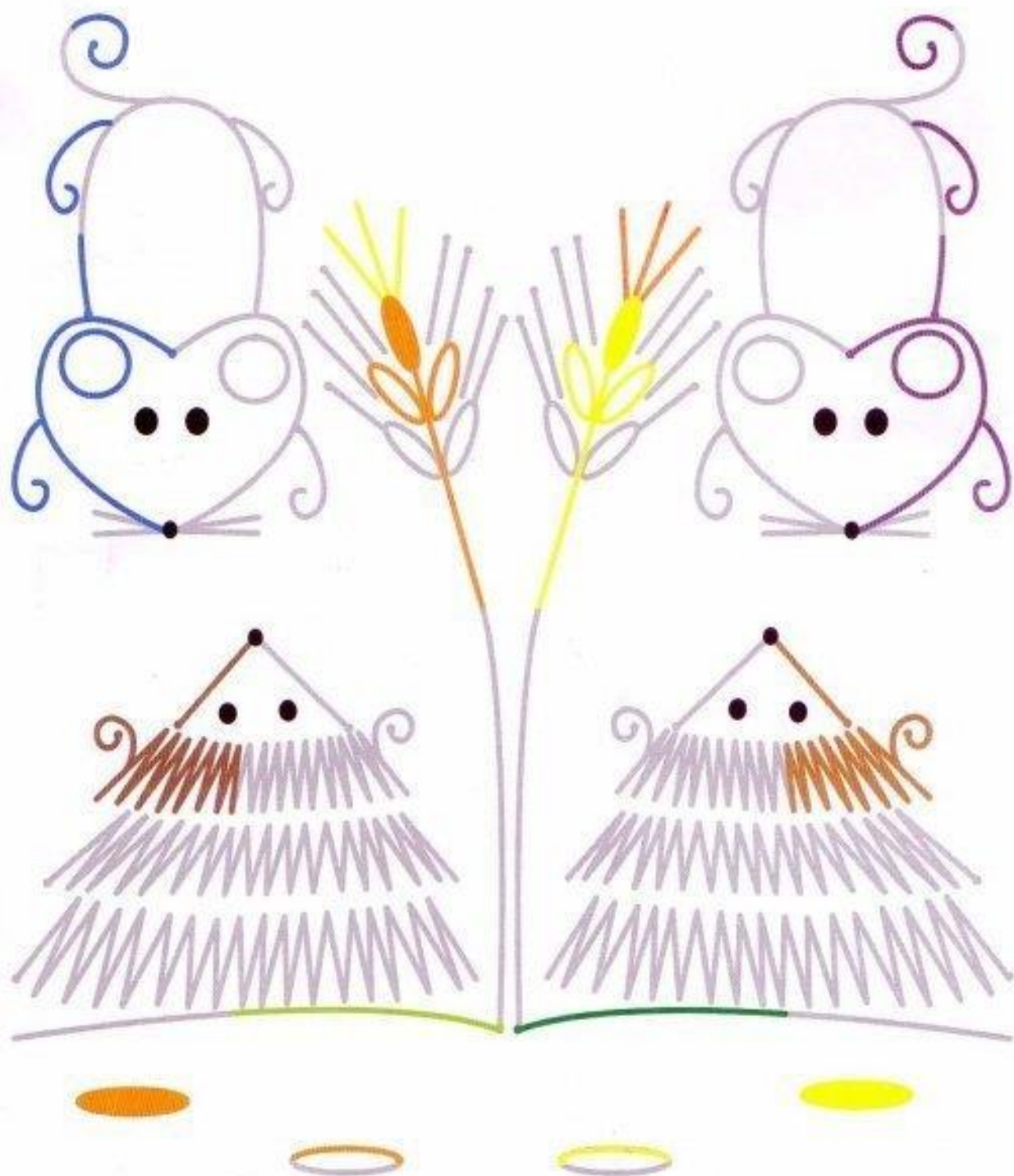


Нарисуй обеими руками одновременно

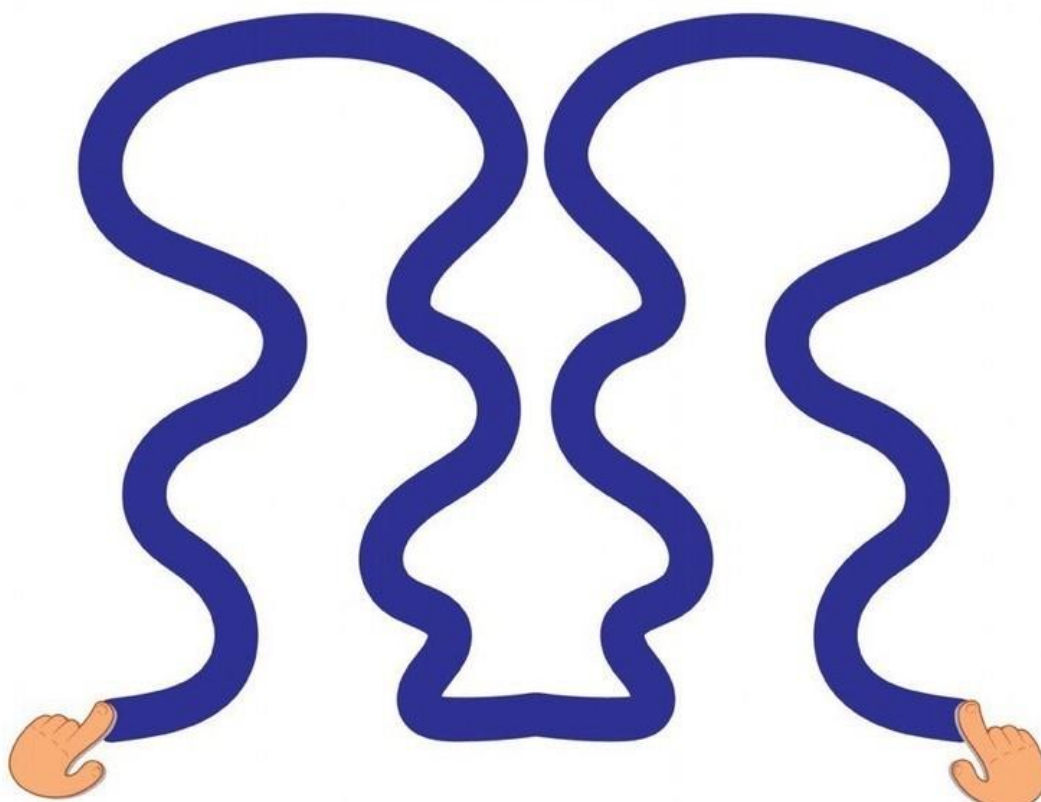
 Дорисуй и раскрась рисунок обеими руками.



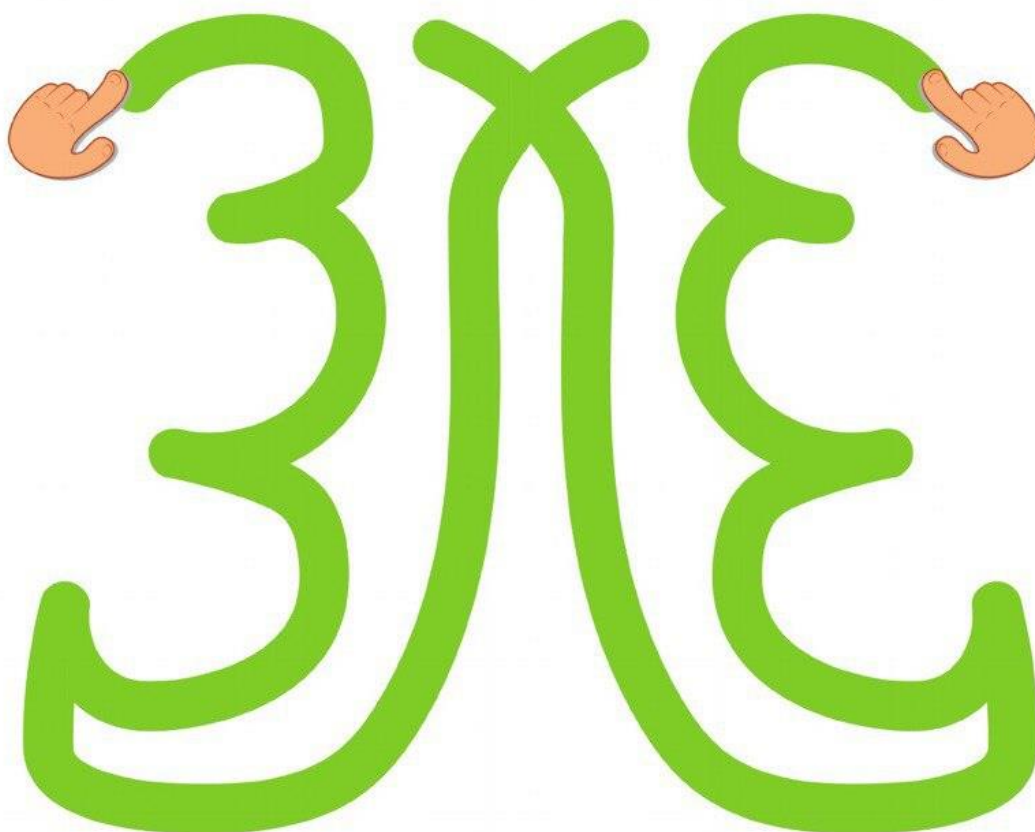
С мышами во ржи подружились ежи.



ПРОВЕДИ ПО ЛИНИЯМ СРАЗУ ОБЕИМИ РУКАМИ



ПРОВЕДИ ПО ЛИНИЯМ СРАЗУ ОБЕИМИ РУКАМИ



ПРОВЕДИ ПО ЛИНИЯМ СРАЗУ ОБЕИМИ РУКАМИ



ПРОВЕДИ ПО ЛИНИЯМ СРАЗУ ОБЕИМИ РУКАМИ

