

Образовательная кинезиология (часть V)

Якубовская Елена Аркадьевна,
старший преподаватель
кафедры специальной педагогики
Института инклюзивного образования
БГПУ им. Максима Танка

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Они влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, но и позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики.

РЕПОЗИТОРИУМ БГУ

Под влиянием кинезиологических упражнений в организме происходят положительные структурные изменения. Данные упражнения позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

Комплекс упражнений для развития межполушарного взаимодействия

1. Массаж ушных раковин.

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши полностью ладонями.

РЕПОЗИТОРИЙ ИБГПУ

2. Перекрестные движения.

Мысленно проведите линию от лба к носу, подбородку и ниже – она разделяет тело на правую и левую половины

- ▶ Локтем левой руки тянитесь к колену правой ноги. Легко касаясь, соедините локоть и колено. Движение идёт от плеча.
- ▶ Это же движение повторите правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.
- ▶ Соедините левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Повторить 4–8 раз.

«Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, проследите, не низко ли опускается локоть, не слишком ли высоко поднимается колено, нет ли излишнего наклона в пояснице.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУ

3. Качание головой.

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

РЕПОЗИТОРИЙ ВГУ

4. Горизонтальная восьмерка.

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

Руку вытяните вперёд и чуть согните в локте. Пальцы сожмите в кулак, большой палец выпрямить и направить вверх, удерживая его на уровне глаз по средней линии. Нарисуйте в воздухе большую восьмёрку, лежащую на боку. Движение начинается против часовой стрелки вверх и влево кругом, возвращаясь в исходную позицию, затем завершите движение по правой стороне. Глаза следят за движением большого пальца и двигаются плавно без остановок и фиксаций. Допускается небольшое движение головы, шея при этом расслаблена.

5. Симметричные рисунки.

Обе руки свободно выпрямлены перед собой. Представьте, что в руках по карандашу, а перед вами – холст. Одновременно двумя руками от центра начинайте рисовать на воображаемом холсте зеркальные изображения (можно прописывать таблицу умножения, слова родного языка и иностранные слова, формулы и т.д.).

РЕПОЗИТОРИЙ БГУ

6. Медвежьи покачивания.

Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

РЕПОЗИТОРИЙ ЕЭГУ

7. Поза скручивания.

Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5 – 10 с. Выполните то же самое в другую сторону.

8. Дыхательная гимнастика. Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

9. Гимнастика для глаз.

Выполните плакат-схему зрительно-двигательных траекторий в максимально возможную величину (лист ватмана, потолок, стена и т.д.).

На схеме с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вверх-вниз, влево-вправо, по часовой стрелке и против нее, по траектории «восьмерки». Каждая траектория имеет свой цвет: № 1, 2 – коричневый, № 3 – красный, № 4 – голубой, № 5 – зелёный. Упражнения выполняются только стоя.

Использование кинезиологических упражнений способствует не только развитию умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий головного мозга, что помогает развитию способностей ребёнка и коррекции проблем в различных областях психики.

РЕПОЗИТОРИЙ ВУЗОВ

Кинезиологические упражнения способствуют развитию творческих способностей на основе наглядно-образного мышления, стабилизируют психику, развивают интуицию. Улучшают память, повышают интеллектуальные возможности, помогают преодолеть математические трудности.

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность, восстанавливают и формируют правильное дыхание. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, профилактика глазных заболеваний. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей наблюдается значительный прогресс способности к обучению.

Литература

1. Деннисон, П. И., Деннисон Г. И. Гимнастика мозга : Книга для родителей и педагогов / П. И. Деннисон , Г. И. Деннисон. – 2-е изд., дополн. – М. : Восхождение, 1998. – 72 с.
2. Сиротюк, А. Л. Коррекция обучения и развития школьников / А. Л. Сиротюк. – М. : ТЦ Сфера, 2002. – 80 с.
3. Сиротюк, А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников / А. Л. Сиротюк. – М: ТЦ Сфера, 2001. – 48 с.
4. Ханнафорд, К. Мудрое движение. Мы учимся не только головой / К. Ханнафорд; Пер. с англ. С. М. Масгутовой. – М. : Восхождение, 2000. – 140 с.