

Образовательная кинезиология (часть VI)

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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Кинезиологические упражнения позволяют активизировать межполушарное взаимодействие, приводят к гармонизации баланса жизненной энергии у человека и обладают оздоравливающим и антистрессорным эффектом, снижают утомляемость, повышают способность к произвольному контролю, улучшают мыслительную деятельность, память и внимание.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУИР

Перед выполнением упражнений необходимо выпить несколько глотков воды, желательно комнатной температуры. Этот прием позволяет улучшить концентрацию внимания, повысить активность и энергичность, помочь более гибко принимать решения.

Пить воду особенно важно перед началом и в процессе любой умственной деятельности или в ситуации возможного стресса.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Все электрохимические процессы, происходящие и в мозге, и в теле, зависят от проводимости нервных импульсов. Вода – наилучший проводник электрического сигнала в теле человека. Она необходима для оптимальной работы лимфатической системы, выполняющей защитную функцию организма. Вода наполняет клетки крови кислородом, что снижает нагрузку на сердце и легкие. Для работоспособного и энергичного состояния необходимо пополнять свои водные запасы.

Кинезиологические упражнения

1. Кнопки мозга.

Для выполнения упражнения, необходимо положить одну руку на пупок, а другой рукой стимулировать точки под ключицами между ребрами. Рука на пупке позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести тела. Здесь расположены мышцы, играющие важную роль в поддержании равновесия тела.

Упражнение приводит в готовность вестибулярный аппарат, который активирует мозг, подготавливая его к восприятию сенсорной информации. Если у человека малоподвижные глаза (при зрительном торможении), то вестибулярная активизация заставит глаза двигаться так, чтобы мозг мог воспринимать зрительную информацию извне .

Лёгкое массирование углублений между первыми и вторыми ребрами в зоне под ключицами, слева и справа от грудины, стимулирует приток крови через сонные артерии к мозгу. Сонные артерии – одни из первых артерий, отходящие от сердца. Их задача – нести свежую, обогащенную кислородом кровь в мозг. Кнопки Мозга находятся как раз над местом, где разветвляются две сонные артерии. При массировании этих точек активизируются барорецепторы (рецепторы давления). Нервные клетки барорецепторов могут воспринимать изменения кровяного давления и с помощью рефлекса каротидного синуса поддерживать нормальное давление крови, поступающей в мозг.

Встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены.

- Положите одну руку ладонкой на пупок.
- Пальцы другой руки разместите под ключицами (с одной стороны большой, а с другой стороны – указательный и средний)
- Массируйте «кнопки мозга». Можно просто активно гладить эту область всей ладонью. Рука на пупке остается неподвижной.
- После того как движения станут привычными, попробуйте дополнить их слежением глазами слева направо и наоборот. Голова при этом остается неподвижной. Это поможет расширить угол зрения, что необходимо для быстрого усвоения нового материала.
- Поменяйте руки и повторите упражнение.

2. Перекрестные шаги – это перекрестно-латеральная ходьба на месте. Когда вы касаетесь правым локтем левого колена, а затем левым локтем – правого колена, то активируются одновременно обширные зоны обоих полушарий мозга. Перекрестные шаги – осознанная ходьба, которая способствует сбалансированной активизации нервов мозолистого тела.

Если выполнять упражнение регулярно, в мозолистом теле образуется и миелинизируется большее количество нервных путей, связывающих оба полушария быстрее и более интегрированно, делая возможным причинно-обусловленный уровень мышления.

Перекрестные шаги выполняют очень медленно. Когда упражнение делается в медленном темпе, оно вовлекает и тонкую моторную координацию и требует сознательной активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

Чем больше задействованы мелкие мышцы тела, тем больше передние доли мозга работают в связи с базальным ганглием лимбической системы и мозжечком.

Это простое движение эффективно для активизации полноценного функционирования мозга и распространения активности на передние доли. Перекрестные шаги замечательно активизируют полноценную работу системы «интеллект-тело». Есть множество вариаций этого упражнения.

3. Крюки.

Для выполнения упражнения «Крюки» вначале скрестите лодыжки. Далее вытяните руки вперед, тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Теперь перенесите одну руку через другую, соедините ладони и возьмите пальцы в замок. Затем опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. Это сложное перекрестное движение оказывает на мозг тот же интегрирующий эффект, что и **Перекрестные шаги**.

Выполнение данного упражнения приводит к сознательной и сбалансированной активизации моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга.

Находясь в этом положении, прижмите язык к твердому небу за верхними зубами. Это действие возбуждает средний мозг, который находится прямо на твердом небом, а также помогает избавиться от напряжения в языке вызванного несбалансированной позой.

Поза «Крюки» способствует объединению эмоции лимбической системы с процессами мышления в лобных долях мозга, приводя к интегрированному состоянию, которое помогает наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее.

Упражнение состоит из двух частей.

I.

- Встаньте устойчиво, скрестив ноги.
- Скрестите руки и переплетите пальцы в замок (см. слайды выше).
- Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз.
- Прижмите язык к твердому небу сразу за верхними зубами. Глаза поднимите вверх и удерживайте взгляд в этом направлении. Подбородок при этом располагается ровно, голова не задрана. Дыхание спокойное, тело расслабленное. Вас может слегка покачивать – это нормальная реакция организма. Если качает сильно, можно выполнять упражнение сидя.

II.

- Поставьте ступни параллельно.
- Разомкните замок из кистей, опустите руки и соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом. Разместите их таким образом, чтобы соединенные большие пальцы располагались параллельно полу, а остальные были направлены вниз.
- Взгляд направлен в пол, голова при этом не опускается. Язык упирается в твердое небо. Пойдите так, расслабившись, некоторое время.

Данное упражнение выполняется от двух минут и больше.

ВАЖНО!!!

Выполнять упражнения в представленной последовательности:

- Питьё воды
- Кнопки мозга
- Перекрёстные шаги
- Крюки

Каждое из упражнений готовит к выполнению последующего!!!

Систематическое выполнение данных упражнений позволит наиболее эффективно усваивать новую информацию, быстро и гибко принимать решения.

Литература

1. Грузд, О. Упражнения «Гимнастика мозга» [Электронный ресурс] / О. Грузд. – Режим доступа: <http://soul.psiakon.ru/gimnastika-mozga/upraznenia-gm>. – Дата доступа : 22.01.2020.
2. 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.
3. Ханнафорд, К. Мудрое движение. Мы учимся не только головой / К. Ханнафорд; Пер. с англ. С. М. Масгутовой. – М. : Восхождение, 2000. – 140 с.