

Кинезиологические упражнения для детей дошкольного возраста.

Все привыкли к тому, что нужно развивать память, внимание, интеллект, тело своё совершенствовать. Но почему-то при этом мало кто обращает внимание на сам мозг, от которого развитие всего этого в большинстве случаев и зависит. Даже тело развиваться и совершенствоваться не будет, если перед этим мозг хорошенько не настроится и не обдумает, как подступиться к работе над телом.

Хорошо известно, что мозг состоит из двух частей: левой и правой. У кого-то функционирует лучше левая часть, у кого-то правая, а у самых счастливых - обе. Выигрывают, естественно, последние, использующие своё богатство максимально.

Левое полушарие мыслит логически. Правое помогает создавать новое, генерировать идеи, интегрировать. Однако можно быть математиком с хорошо развитым левым полушарием и при этом ничего нового придумать. А можно быть творцом и сыпать идеи налево и направо и ни одну из них не реализовать из-за непоследовательности и нелогичности своих действий. Такие люди встречаются часто. И не хватает им только одного: работы над совершенствованием своего мозга, приведения его в гармоничное состояние.

Психофизиологи уже давно разработали систему упражнений для гармонизации полушарий мозга. Хорошо в этом отношении музыкантам, например, пианистам. Им с раннего детства прививают гармоничное восприятие окружающего. Ведь самый главный инструмент для развития мозга - это руки. Действуя двумя руками, человек развивает оба полушария.

Упражнения.

Многие из них нам хорошо известны с детства.

1. "Ухо-нос".

Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук "с точностью до наоборот". Я пробовала, в детстве получалось лучше.

2. «Кулак-ладонь».

Поставьте руки перед собой: левая сжата в кулак, ладонь правой смотрит вниз и расположена на уровне противоположного запястья. Теперь одновременно меняем их положение. Сверху всегда должен быть кулак, снизу-ладошка.

3. "Зеркальное рисование".

Положите на стол чистый лист бумаги, возьмите по карандашу. Рисуйте одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы должны почувствовать расслабление глаз и рук, потому что при одновременной работе обоих полушарий улучшается эффективность работы всего мозга.

4. «Капитан».

Одну руку ставим «козырьком» около лба, следите чтобы большой палец был спрятан, а не торчал в сторону. Пальцы на другой сложите в знак «класс». Как и в предыдущих упражнениях надо одновременно менять положение рук.

Для усложнения можно добавить хлопок перед сменой рук.

5. «Хлопанье в ладони»

Занятие подходит для детей и взрослых. В парах или каждый сам (например, напротив стены) следует хлопать в ладони перекрестно и параллельно. Заканчивается упражнение всегда перекрестным хлопаньем.

6. "Колечко".

Поочередно и очень быстро перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец. Сначала можно каждой рукой отдельно, потом одновременно двумя руками.

7. «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.

8. «Лягушка».

Поочередно одна рука сжимается в кулак, а другая – ладонью на столе. Происходит смена положения рук.

Речевое сопровождение:

Лягушка хочет в пруд,
Лягушке скучно тут,
А пруд зарос травой,
Зеленой и густой.

9. «Цепочка».

Большой и указательный пальцы левой руки в кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой — указательный, большой — средний и т. д. В упражнении участвуют все пальчики.

Речевое сопровождение:

Хоть и вредный мухомор,
Я его не трону.
Вдруг понадобится он
Жителю лесному.

10.«Фонарик».

Руки направлены вверх. Одна рука зажата в кулак, ладонь другой распрямить. По сигналу происходит смена положения рук.

11."Скорая помощь"

Объясняю порядок действий. Перед вами лежит листок с буквами алфавита, почти всеми. Под каждой буквой написаны буквы Л, П или В. Верхняя буква проговаривается, а нижняя обозначает движение руками. Л - левая рука поднимается в левую сторону, П - правая рука поднимается в правую сторону, В - обе руки поднимаются вверх. Всё очень просто, если бы не было так сложно всё это делать одновременно. Упражнение выполняется в последовательности от первой буквы к последней, затем от последней буквы к первой. На листке записано следующее.

А Б В Г Д Е Ж З И К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Я

Л П П В Л В Л П В Л Л П Л Л П В П Л П В Л В В П Л

Вот так можно развивать свой драгоценный мозг на благо себе. Тренируйтесь на здоровье и с удовольствием! А главное, почувствуйте разницу между собой прежним и собой натренированным!

Теперь вспомним уроки физкультуры. Недаром нас заставляли делать упражнения, в которых нужно было левой рукой доставать до правой ноги и наоборот. Они ведь тоже развивают наши полушария, и помогают им

- касаетесь левым локтем правого колена, потом правым локтем левого колена, желательно, чтобы при этом спина была прямая. Таких перекрестных движений надо сделать по шесть, всего 12. Можно делать и считать.

- касаетесь левым локтем левого колена, потом правым локтем правого колена, желательно, чтобы при этом спина была прямая. Таких параллельных движений надо сделать также по шесть.

- Снова 12 перекрестных движений;

- Еще 12 параллельных движений;

- и последние 12 перекрестных движений.

Все это займет у вас не более 1,5 минут, а эффект вы сразу почувствуете в заметно посвежевшей голове.

Вообще-то упражнение применяется для коррекции лево- и правополушарных детей. Оно взято из прикладной кинезиологии – современной науке о теле и основано на наблюдении за грудными детьми. Если младенец не прошел стадию ползания, у него могут быть проблемы в совместной работе полушарий, а значит, он не будет использовать свой потенциал, работая только половиной мозга. Мы будем применять эти знания в профилактических целях для восстановления согласованной работы мозга.