

I. Психокоррекционные упражнения.

Психокоррекционные упражнения предназначены для улучшения психоэмоционального состояния и повышения обучаемости как детей, так и взрослых. Предлагаются упражнения:

1. Упражнение «Массаж трех зон»

Предлагается для объединения разных частей тела и достижения целостного психического восприятия своего организма. Его можно применять как мини-зарядку каждое утро.

2. Упражнение «Раздельное дыхание»

Предлагается для интеграции левой и правой частей тела, для функционального объединения левого и правого полушарий головного мозга. Считается, что это упражнение уравнивает психическое состояние.

Современные требования в области образования приводят учащихся и учителей к психическим перегрузкам, что ведет к ухудшению восприятия учебного материала или возникновению психосоматических заболеваний.

II. Роль кинезиологических упражнений в оздоровлении дошкольников.

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья малышей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Формами такой работы могут стать комплексы кинезиологической и дыхательной гимнастик, точечного массажа, растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж помогут обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.

Кинезиология для дошкольников при помощи особых упражнений улучшает развитие нервной системы и речи ребёнка, кроме того, кинезиологические упражнения развивают мышление ребенка через движение.

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

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга

складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Мозолистое тело необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей.

Для успешного обучения и развития ребенка одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Они развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Большую роль играет вода. Она помогает активизировать работу мозга. Всего один стакан чистой воды способен изменить работу головного мозга.

Ученые Университета Восточного Лондона (University of East London) провели эксперимент, который показал, что стакан воды способен ускорить работу головного мозга на 14%. Употребление воды способно улучшать работу мозга благодаря активизации необходимых связей между клетками. Необходимо не спеша небольшими глотками выпить полстакана-стакан воды. Вода — это универсальный растворитель, электролит, который помогает передавать по нервной системе электрические сигналы от различных частей тела к мозгу, чтобы их работа была согласованной.

Упражнения рекомендуется проводить ежедневно, утром. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры с пяти лет можно предлагать детям комплексы пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящих из трех положений рук последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами (названием упражнения или счетом), произносимыми вслух или про себя.

На развитие головного мозга еще влияют растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.

III. Примерные упражнения для дошкольников.

Комплекс № 1 Упражнения для развития мозолистого тела (комиссур, межполушарных связей) (8 недель)

1. **«Колечко»**. Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочередно последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
2. **«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, затем — 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.
3. **«Лезгинка»**. Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняется смена правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений.
4. **«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 почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.
5. **«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».
6. **«Змейка»**. Соедините ладони, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте указанным кинезиологом пальцем. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.
7. Расправьте пальцы левой руки, слегка нажав точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторите это 5 раз. При

нажатию сделайте выдох, а при ослаблении вдох. Потом сделайте то же самое для правой руки.

8. «Горизонтальная восьмерка».

Упражнение предлагается для интеграции работы правого и левого полушарий головного мозга, для согласования глазодвигательных мышц, для интеграции и включения в работу всех полей зрения.

1-я, 2-я неделя занятий. Упереться языком во рту в зубы, «стараясь их вытолкнуть наружу». Расслабить язык. Повторить 10 раз.

Прижимать язык во рту то к левой, то к правой щеке. Повторить 10 раз.

Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгнуть его горкой. Расслабить. Повторить 10 раз.

3, 4, 5, 6-я неделя занятий. Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставить вытянутыми указательный и средний. Нарисовать в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начните слежение немигающими глазами, устремленными на 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».

7-я, 8-я неделя занятий. Одновременно с глазами следить за движением пальцев по траектории горизонтальной восьмерки хорошо выдвинутым изо рта языком.

- упражнения для пальчиков без предметов: одной рукой (ведущей), второй рукой;
- выполнение упражнения одновременно двумя руками.

Комплекс № 2 Упражнения для развития мозолистого тела (комиссур, межполушарных связей) (8 недель)

Предварительно нарисуйте на карточке (размером с почтовую открытку) две пересекающиеся линии в виде буквы х и две параллельные.

1. «Перекрестно-параллельные шаги»

1) «Перекрестные движения» Стоя, поднять (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой. Сделать 8-12 таких шагов. Когда рука касается противоположного колена, а взгляд в этот момент сконцентрирован на пересечении линий буквы х, как бы «пересекается» средняя линия левого и правого полушарий мозга. Упражнения помогают двум полушариям работать согласованно.

2) «Параллельные движения» («Лошадка») Во время ходьбы дотрагиваться ладонью левой руки до колена левой ноги, а ладонью правой руки – до колена правой ноги. Одноименные руки и ноги соприкасаются друг с другом поочередно то с одной стороны

тела, то с другой. Сделать 8 – 12 таких шагов. Во время выполнения упражнения смотреть на карточку с параллельными линиями.

3) Повторить «Перекрестные движения»

2. «**Паровозик**». (Предлагается для интеграции прошлого опыта с новым, для функционального объединения передних и задних долей больших полушарий головного мозга)

Правую руку положить на левое плечо и слегка сжать мышцу. Левую руку согнуть в локте и выполнять легкие вращения в области плечевого сустава делая 10—12 маленьких кругов вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

3. «**Мельница**». Выполнять так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. При этом касаться рукой противоположного колена, «пересекая среднюю линию». Время упражнения 1—2 мин. Дыхание произвольное.

Комплекс № 3 Упражнения для развития абстрактно-логического мышления (левое полушарие) (8 недель)

В результате упражнений улучшается память, повышаются интеллектуальные возможности, активизируется работа головного мозга.

1. Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до десяти. Начинают с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.
2. Одну минуту массировать щеки круговыми движениями пальцев. Двумя пальцами рисовать как бы крути на подбородке и лобной части лица. Считать при этом до 30.
3. Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз, — 1 мин.
4. Массировать нос подушечками указательных пальцев, нажимая на кожу от основания носа до ноздрей, — 20 раз.
5. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения, сначала слева направо, затем наоборот — 10 раз.

IV. Кинезиологическая гимнастика

Кинезиологическая гимнастика против стрессов улучшает настроение и самочувствие.

«Кинезиологическая гимнастика» -- это целостный двигательный комплекс нормализующих упражнений для улучшения психоэмоционального состояния, профилактики стрессов и общего оздоровления.

Комплекс упражнений кинезиологической гимнастики составлен авторами из приемов работы с мышцами, которые используются в кинезиологии для определения мышечных реакций при проведении кинезиологических коррекций. С их помощью кинезиологи работают с определенными «мышцами-индикаторами». Особенность этих мышц заключается в том, что они чувствительны к психофизиологическому состоянию организма и реагируют на изменение эмоционального состояния человека. При хроническом стрессе

эти мышцы могут переходить в состояние хронического напряжения (закрепощения). Снятие мышечного напряжения способствует снятию не только физического, но и психического (эмоционального) напряжения. С позиции биоэнергетических представлений, закрепощенные мышцы отражают блокировку энергетических потоков тела, и поэтому снятие мышечного напряжения сопровождается улучшением «энергетики» всего организма.

Надеюсь, что эти несложные упражнения помогут Вам в более быстром восстановлении своего здоровья. Желаю Вам отличного самочувствия и помните - борьба с болезнью на физическом уровне - это движение.