

Кинезиология для дошкольников

Кинезиология – это наука о развитии головного мозга при помощи движений. Кинезиологические упражнения активизируют межполушарное взаимодействие.

Под влиянием таких тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Эта методика выявляет скрытые способности и возможности мозга человека.

В ходе систематических занятий у ребенка исчезают явления дислексии, развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания.

Перед интенсивной умственной нагрузкой рекомендуется использовать комплекс упражнений:

Растяжки - убирают 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 окружающей действительности. Движения глаз и языка тоже развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергию организма.

При выполнении **телесных движений** развивается межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Растяжки

1. “Тающий снеговик”

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться.

2. “Тряпичная кукла и деревянный Буратино”

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку. Застыньте, как будто вы Буратино, одеревенели, и не двигайтесь. Наклон вперед и расставьте руки, они болтаются как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Далее вы снова, как будто вырезаны из дерева (пока вы не почувствуете, что расслабление наступило).

Дыхательные упражнения

1. “Надуй шарик”

Лежа на спине. Расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик. Пауза -задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

2. “Дыхание”

Тихо-тихо мы подышим,
Сердце мы свое услышим.

И. п. - о. с.

1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — сделать паузу длительностью 4с;

2 — плавный выдох через нос.

3. “Нырятьщик”

И. п. – стоя. Глубокий вдох - задержать дыхание(закрыть нос пальцами). Присесть, как бы нырнуть в воду, считать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

Телесные упражнения

1. “Робот”

И. п. стоя лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, далее передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

2. «Колено – локоть».

И. п. стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 5–10 раз.

3. “Мельница”

И. п. стоя. Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Выполнять 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

Упражнения на релаксацию

1 “Путешествие на облаке”

Сядьте удобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните... приглашаю вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Ветер овеивает ваши лица. Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Облако перенесет вас место, где вы счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

3.Релаксация “Ковер-самолет” Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка. (сопровождает спокойной речью, рассказывая , представляя удивительную картину мира...)

Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

У детей при системном применении подобных упражнений наблюдается прогресс в способностях к обучению, а также управлению своими эмоциями.