

**Мозг, хорошо устроенный, стоит больше,
чем мозг, хорошо наполненный.**

Мишель де Монтень.

Гимнастика Брэйн Джим - Кинезиологическая гимнастика



**Воспитатель физической культуры:
Алехина Е.Н.**

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. Известно, что старение организма начинается со старения мозга. Поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу.



«Гимнастика мозга» – ключ к развитию способностей вашего ребенка!

Современные кинезиологические методики, в том числе американская гимнастика мозга Брэйнджим, направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга (больших полушарий), что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

Целью занятий гимнастикой Брэйнджим

является развитие межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия (синхронизация работы полушарий головного мозга, развитие способностей, памяти, внимание, речи, мышления). Таким образом, развивая моторику, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов. Работы В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, И.М. Сеченова доказали влияние манипуляций рук на функции нервной высшей деятельности, развитие речи. Следовательно, развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Требования к выполнению кинезиологических упражнений:

**точное выполнение движений
и приёмов**

**занятия должны проводиться
в спокойной, доброжелательной
обстановке**

**продолжительность занятий
может составлять от 5-10 до
20-35 минут в день**

заниматься необходимо ежедневно.

**Комплексы кинезиологической гимнастики
включают в себя:**

«растяжки»

дыхательные упражнения

**глазодвигательные
упражнения**

телесные упражнения

**упражнения на
релаксацию
и массаж**

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

“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. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.



“Дерево”

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.



“Сорви яблоки”

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в

стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.



Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

“Свеча”

Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.



Глазодвигательные упражнения

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

“Глаз – путешественник”. Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный воспитателем.

“Взгляд влево вверх” Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

Телесные упражнения

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

“Перекрестное марширование”

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.



“Робот”

Встать 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, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

Упражнения на релаксацию

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

“Путешествие на облаке”

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить 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. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. 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.

“Дирижер”

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)

Упражнения для развития мелкой моторики



“Колечко”

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

“Кулак – ребро - ладонь”

На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.



Применение гимнастики Брэн Джим позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Кроме того, отмечается улучшение подчёрка, повышение работоспособности, активизация интеллектуальных и познавательных процессов. Занятие гимнастикой Брэн Джим дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.



Кинезиология и профилактика нарушения осанки

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и т. д. Осанка имеет не только эстетическое, но и социальное значение. Ведь максимальную работоспособность как в труде, так и в учебной деятельности можно достичь, лишь имея правильную (рациональную) осанку.

Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление ее нарушений и их активное устранение. Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Правильная осанка не возникает сама по себе: как и любой двигательный навык, ее необходимо формировать с самого раннего детства.

Осанка в большой мере отражает внутренний мир человека – его настроение, самочувствие и даже характер. Известно, что когда человек здоров, бодро настроен, энергичен и решителен, он и внешне преобразуется – распрямляет плечи, смотрит прямо, подтягивает живот.

Гимнастика для профилактики нарушения осанки с использованием кинезиологической гимнастики и дыхательных упражнений с гимнастическими палками

Комплекс №1

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, враспынную, с забрасыванием ног (скрестным шагом). Ходьба. Построение с палками в звеня.

- И.п. — о с., палка на полу «Домик»-(10 раз)
- И.п. - палка внизу.1-палку к груди,2-палку вверх,3-палку к груди,4-и.п.-(10раз)
- И.п.- палка впереди в прямых руках, хватом с веру пошуре. 1-повернуть палку вертикально,2-и.п.-(10раз)
- И.п.- ноги врозь, палка на лопатках.1- поворот вправо, руки вверх,2-и.п.
- 3-поворот влево, руки вверх,4-и.п. При повороте ноги не сдвигать.(10раз)
- И.п.- ноги врозь, палка вертикальным концом на полу, руки на верхнем конце палки.
- 1-4-присесть, сделать поворот кругом под правой рукой,5-8-поворот кругом под левой рукой,9-и.п. Ноги не сдвигать.(10раз)
- И.п.- палка к груди.1-3-опуская палку на колено поднятой ноги, подтянуть колено к груди, постоять, сохраняя равновесие,4-и.п.То же другой ногой(10раз).
- И.п.- лежа на спине, палка стоит на полу.1-поднять палку над головой, посмотреть на неё,2-и.п.(8раз).
- И.п.- лёжа на спине, палка на бёдрах.1-поднять палку вверх,2-и.п.(8раз)
- И.п.- о с., палка внизу.1-прыжком ноги врозь, палку вверх,2-и.п.
- Прыжки с чередованием с ходьбой(2раза по10)
- Упражнение на дыхание «Семафор»(2раза).



Комплекс №2

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, по сигналу повернуться через левое плечо и идти в другую сторону, «гусиным» шагом. Бег друг за другом, «змейкой», по диагонали. Ходьба. Построение в звенья с палкой.

1. И.п.-о.с «Ладонка»-пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.

2. И.п.- палка впереди в прямых руках хватом сверху пошире.

1-повернуть палку вертикально, концом вверх, 2-и.п. 3-повернуть палку другим концом вверх, 4-и.п. (10раз)

3. И.п.руки перед грудью, палка горизонтально. 1-палку вперед. 2-и.п. (10раз)

4. И.п.-палка на лопатках, сзади на сгибах рук. 1-2-наклон вперед, одновременно поднимая руки вверх, 3-4-и.п. (10раз)

5. И.п.-палка вертикально одним концом на полу, правая рука на верхнем конце палки, 1-4-присев пониже, обойти палку в правую сторону, 5-8-присев пониже, обойти палку в левую сторону, 9-и.п. (10раз)

6. И.п.- ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках.

1-наклоняясь вперед, палку поднять назад-вверх, голову не опускать, 2-и.п. (10раз)

7. И.п.- лежа на спине, палка на бедрах. 1-палка к груди, 2-палка вверх, 3-палка к груди, 4-и.п. (10раз)

8. И.п.-лежа на спине, руки вверх, палка горизонтально. 1-поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено, 2-и.п. То же другой ногой (10раз)

9. И.п. -о.с., палка на полу. Прыжки через палку вперед-назад в чередовании с ходьбой. (2раза по 10)

10. Упражнение на дыхание «На турнике». И.п. - о.с. Гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. 1-поднять палку вверх, подняться на носочки-вдох, 2-палку опустить назад на лопатки - длительный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф»



Комплекс №3

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом на прямых ногах

Ходьба. Построение с палками в звенья

И.п.- о.с. «Колечко»

И.п.- о.с.1-2-палку верх за голову на лопатки,3-4-и.п. (10раз)

И.п.- палка одним концом на полу вертикально, руки на верхнем конце палки.

1-быстро поднять руки вверх, с хлопком над головой,2-и.п.(10раз)

И.п. – ноги на ширине плеч, палка впереди.1 – наклон вперед, левым концом палки коснуться правой ноги,2 – и.п.,3 – наклон вперед, правым концом палки коснуться левой ноги, 4 – и.п.(10 раз)

И.п. – о.с., палка сзади в опущенных руках.1 – отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступней до палки,2 – и.п.,3 – то же другой ногой, голову не опускать, 4 – и.п.(10раз)

И.п. – сидя, палка перед грудью, 1 – 2- наклон вперед, коснуться палкой ступней ног, 3-4 – и.п.

Ноги прямые.(8раз)

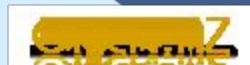
И.п. – лежа на спине, палку вверх, хват шире плеч. 1-4 – палку вперед – вниз, положить палку на бедра, 5 – 8- и.п.(10раз)

И.п. – лежа на животе, палка в прямых вытянутых руках. 1 – 2 – палку поднять вверх, посмотреть на нее, 3-4 –и.п. Ноги от пола не отрывать.(8раз)

И.п. – руки на поясе, палка на полу. Прыжки вдоль палки вправо – влево в чередовании с ходьбой(2раза по 10).

Упражнение на дыхание «Насос».





Спасибо за внимание!