

*Мозг, хорошо устроенный,
стоит больше, чем мозг,
хорошо наполненный
(Мишель де Монтень).*

Актуальность темы

В настоящее время растет число детей с минимальными мозговыми дисфункциями (30% от общего числа).

Определенную роль в их возникновении играют нарушения функциональной асимметрии коры больших полушарий головного мозга и межполушарного взаимодействия.

Кинезиология

– наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не принимали участия в учении, и решить проблему неуспешности.

Коррекционно-развивающая работа направлена от движения к мышлению, а не наоборот.



Развивающая кинезиологическая программа

(по материалам книги Сиротюк А.Л.)

Цели:

- Развитие межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия, синхронизация работы полушарий,
- Развитие мелкой моторики
- Развитие ВПФ
- Развитие речевой активности
- Предупреждение нарушений устной и письменной речи

Кинезиологические упражнения помогают улучшить:

- Память
- Внимание
- Речь
- Пространственные представления
- Мелкую и общую моторику
- Снизить утомляемость
- Повысить способность к произвольному контролю

Упражнения проводятся по специально разработанному комплексу, в который включены:

- Растяжки
- Дыхательные упражнения
- Глазодвигательные упражнения
- Телесные упражнения
- Упражнения для развития мелкой моторики
- Упражнения на релаксацию
- Массаж

Растяжки

нормализуют гипертонус и гипотонус

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»



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.

«Тряпичная кукла и солдат»

Стоя, полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались 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. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.



Дыхательные упражнения

улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность

“Свеча”

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.



«ДЫШИМ НОСОМ»

Лежа на спине или стоя, дышать только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.



«Нырляльщик»

Стоя, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.



упражнения

позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие



Взгляд влево вверх”

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углов 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.

“Горизонтальная восьмерка” Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

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