

Гимнастика для мозга (кинезиология)

Ум ребенка находится на кончиках его пальцев

(В. Сухомлинский)

Рука является вышедшим наружу головным мозгом.

Кинезиология, это наука, которая помогает восстановить баланс ребенку, т.е. равновесие между мышлением, телом и эмоциями, где каждая часть вносит свой вклад в развитие. В условиях дисбаланса (стресса) приток крови к коре головного мозга либо блокируется, либо ухудшается, что приводит к плохой взаимосвязи между собой двух полушарий и к непроизвольному отключению некоторых органов чувств. В результате ребенку тяжело думать и действовать одновременно.

Для восстановления равновесия «мозг – тело» нужно разблокировать доступ к двум полушариям, высвободить застоявшуюся энергию, чтобы привести к восстановлению каналов взаимосвязи. Кинезиология – это учение о развитии умственных способностей и улучшению всего здоровья через физические упражнения. Слово «кинезиология» происходит от греческого слова «кинезис», обозначающего движение, и «логос» - наука, т. е. наука о движениях.

На основе «Прикладной кинезиологии», была сформулирована «Образовательная кинезиология» и составлены упражнения «Гимнастики для мозга». Эти упражнения помогают снизить стрессовый прессинг и улучшить процесс обучения. Образовательная кинезиология - современное направление психотерапии, при котором проводится энергетическая коррекция, используя движения и дыхание, с помощью которой устраняются проблемы в обучении и психоэмоциональном развитии школьников.

С помощью физических нагрузок в кинезиологии можно решить ряд проблем в школе, улучшить сообразительность, память и внимание, навыки письма, счета и чтения, раскрыть творческие способности и внутренний потенциал.

Гимнастика для мозга – это уникальный метод, при котором развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот. Нас раньше учили нужно вначале подумать, а потом сделать. Так вот, можно иначе, если речь идет о методах в кинезиологии. Начните вначале работать руками, ногами и телом, как умные мысли сами начнут посещать голову. Многочисленные исследования в этой области доказали стопроцентную правоту этих слов. Как следствие - кинезиология прочно внедряется в педагогическую практику.

Суть упражнений состоит в том, что они позволяют создавать новые нейронные связи и улучшают совместную работу двух полушарий головного мозга. А что происходит, когда левое полушарие работает в полную силу с правым и наоборот? Правильно – крепнет интеллект и расширяется разум.

Правое полушарие отвечает за гуманитарные науки, образное мышление, творческий подход, координацию движений и пространственное восприятие.

Левое полушарие отвечает за математический и аналитический склад ума, речь, за восприятие слуховой информации, постановку целей и проработку четких программ.

Баланс – это работа сразу двух полушарий тесно связанных между собой системой нервных волокон, которое называют мозолистым телом. Именно оно является связующим

звеном по обмену информации между полушариями. Если нарушается проводимость энергии через мозолистое тело, то одно полушарие берет на себя почти всю нагрузку, а другое полушарие блокируется. В результате ребенок может либо не думая делать, либо размышляя и не делать. Обычно блокируется именно левое полушарие и ребенок не способен мыслить, повышать эрудицию, быстро соображать, у него не срабатывает смекалка и конструкторская мысль.

Цель упражнений «Гимнастика для мозга»:

- Балансировка и синхронизация межполушарного взаимодействия и всех связей;
- Развитие мелкой моторики, способностей, памяти и внимания;
- Развитие речи, навыков письма и чтения, мышления;
- Устранение дислексии, стресса, апатии;
- Раскрытие внутреннего потенциала, творческого подхода и личного роста.

Несколько правил по применению кинезиологических упражнений:

1. Основным требованием к использованию кинезиологических упражнений является четкое выполнение движений. Вначале сам педагог (лучше, если это будет опытный кинезиолог) должен «отчеканить шаг», а потому уже показывать это детям.
2. Все упражнения очень простые, поэтому их можно выполнять в любом месте и в любое удобное время.
3. Заниматься ежедневно.
4. Занятия должны быть оформлены в виде игры.
5. Продолжительность занятий от 5 до 20 минут.
6. Одно упражнение не должно занимать более 2 минут.
7. Внутри комплекса упражнения можно как угодно менять местами.

Итак, разберем несколько упражнений в системе «Гимнастика для мозга».

Упражнение № 1. «Думательная шляпа»

Упражнение «включает» кратковременную память и активизирует работу мозга. Его очень полезно выполнить перед выходом к доске или сдачей экзамена.

Выполнение

Ребенок должен ухватиться за свои ушки таким образом, чтобы его большой палец оказался с тыльной стороны, а все остальные - спереди. Пусть помассируйте ушки сверху вниз, а затем чуть развернет их к затылку.

Упражнение № 2. «Кнопки мозга»

Родители точно помнят, что у Электроника была кнопка, вернее так казалось злему Ури. А ведь была! Надо просто нажать на неё и вспомнить ответ на вопрос. Включиться, одним словом. А находится она под ключицами, слева и справа от грудной клетки, между первым и вторым ребром.

Выполнение

Ребенок должен просто помассировать эту область с одной стороны большим, а с другой — средним и указательным пальцем. Или же просто погладить всю область ладонью.

Упражнение № 3. Восьмерки и узоры

Знак восьмерки, это бесконечность, взаимосвязь и цикличность. Поэтому упражнение помогает развить творческий потенциал, заглянуть вглубь себя и открыть уникальные способности.

Выполнение

Ребенок должен рисовать пальцем в воздухе знак бесконечности и следить взглядом за этими движениями. Далее задача усложняется – нужно нарисовать восьмерки сразу обеими ручками. Кстати восьмерки можно заменить кругами, спиралями или любыми узорами.

Упражнение № 4. Позитивные точки

Данное упражнение помогает ребенку сосредоточиться, сконцентрироваться, вспомнить нужный ответ, ослабить эмоциональную нагрузку и найти выход из запутанной ситуации.

Выполнение

Ребенок ставит средний и указательный палец двух рук на точки, которые находятся между бровями и волосами, т.е. посередине лба. Пальцы нужно держать до тех пор пока, ребенок почувствует тепло.

Упражнение № 5. Перекрестные шаги

Это основа походки, танцевальных «па» и маршировки. Перекрестные шаги помогают связать левое и правое полушария, что помогает активизироваться речевым и языковым центрам.

Выполнение.

Ребенок подтягивает правое колено к левому локтю. Затем сгибает правую ногу (имитация бега с захлестыванием голени) и касается лодыжки левой рукой. Затем нужно поменять локоть и колено.

Упражнение № 6. «Крюки Кука»

Упражнение снимает напряжение, убирает «хватку стресса» и помогает прийти к логическому мышлению и привести мысли в порядок.

Выполнение

Ребенок садится и укладывает правую стопу на левое колено. Затем правую руку на пятку, а левой рукой обхватывает правый голеностоп. Нужно посидеть пару минут, затем опустить ножку на пол и раздвинуть стопы. Далее следует разомкнуть ручки и соединить кончики пальцев обеих рук друг с другом, по принципу «домика». И еще посидеть пару минут. Затем поменять локти и колени.

Упражнение № 7. «Крюк Деннисона»

Если ребенок не уверен в себе, застенчив, боится собственного голоса и взгляда класса, то это упражнение поможет ему раскрепоститься и поверить в себя.

Упражнение помогает выйти из стресса, успокоиться, расслабиться и блистательно ответить возле доски или прочесть выученный стих. Для гиперактивных детей, это поможет сгруппироваться и унять свои эмоции.

Выполнение

Ребенок встает и скрещивает ножки. Затем скрещивает ручки и вытягивает их вперед таким образом, чтобы две ладошки переплелись и вышел «замочек». Сгибает локти (вывернув кисти вовнутрь так чтобы они «смотрели» вниз) и прижимает их к груди. Глазки поднимает вверх и «цепляется» за недвижимую мишень, оставляя подбородок опущенным.

Упражнение № 8. Растяжение

Упражнение улучшает память, помогает сконцентрироваться и развивает усидчивость.

Выполнение.

Ребенок опирается на спинку стула и делает выпад вперед, при этом согнув в колене правую ногу, тогда как левая - остается прямой. Затем нужно встать. После чего надо поменять ножку и повторить упражнение.

Хотите, чтобы ваши детки стали вундеркиндами? Даже если нет, то научить их быстро воспринимать информацию, обрабатывать её и выдавать в нужное время – очень полезный навык для детей. А раскрытие потенциала, творческой жилки и лидерских качеств – безусловно, поможет вашему ребенку в будущем.