

Кинезиология или нейрогимнастика

«Обучая левое полушарие, вы обучаете только левое полушарие. Обучая правое полушарие, вы обучаете весь мозг!» (И. Соньер.)

Что же такое кинезиология? В переводе на русский язык «кинезиология» обозначает гимнастика мозга.

Кинезиология – это наука о развитии головного мозга через движение, т.е. наука о развитии умственных способностей через специально организованные двигательные упражнения. То есть, осуществляет развитие по принципу от движения к интеллекту.

Кинезиология – это по сути моторное развитие, которое позволяет нарастить новые нейронные связи. Чем больше образуется нейронных связей, тем развитее интеллект. Когда человек осваивает что-то новое для себя, он наращивает нейронные связи. Таким образом, кинезиология включает и нейромоторное развитие - как связь мозговой и двигательной активности.

Кинезиологию можно рассматривать и как:

- здоровьесберегающую технологию, так как двигательная активность для детей – это наиболее естественный и любимый вид активности.

Движение – это естественная биологическая потребность детей- как метод активного развития дошкольников.

Кинезиология – призвана гармонизировать работу мозга, активизируя оба полушария.

Кинезиотерапия - комплексное применение различных движений для оздоровления детей.

Дошкольный возраст — наиболее благоприятный период для развития мозговых структур, а также интеллекта, межполушарных связей и психических процессов. Мы знаем, что мозг человека состоит из двух полушарий — левого и правого. Они соединены между собой мозолистым телом, через которое и проходит обмен информацией между двумя полушариями. В протекании психических функций принимают участие оба полушария мозга, где каждое выполняет свою роль. Правое полушарие отвечает за воображение, которое позволяет человеку воображать, фантазировать, мечтать, и, как следствие, — сочинять и учить наизусть. «Правополушарные» дети лучше танцуют, воспринимают музыку, любят рисовать, понимают юмор. Левое полушарие отвечает за языковые способности ребёнка, письмо и чтение. «Левополушарные» люди имеют возможность последовательно обрабатывать информацию, делать выводы. Работа обоих полушарий очень важна для человека. У новорожденного оба полушария развиты одинаково, но в процессе развития, обучения одно из полушарий развивается активнее другого. Если межполушарное взаимодействие не сформировано, то происходит неправильная обработка информации и у ребенка возникают сложности в обучении, такие как:

- Проблемы в письме.
- Проблемы в устной речи.
- Трудности в запоминании информации.

- Сложности в счете как в письменном, так и в устном.
 - Сложность в восприятии учебной информации.
- На несформированность межполушарного взаимодействия указывают такие признаки, как:
- Зеркальное написание букв и цифр.
 - Логопедические отклонения.
 - Неловкость движений.
 - Агрессия.
 - Плохая память.
 - Отсутствие познавательной мотивации.
 - Инфантильность.

Если нарушается работа межполушарных связей, то это ведет к нарушению пространственных ориентаций, страдает адекватное эмоциональное реагирование и координация работы зрительного и аудиального восприятия. Ребенок в таком состоянии плохо воспринимая информацию на слух или глазами. К счастью, полушария мозга можно развивать. Особенно это важно в дошкольном возрасте, ведь это период активного развития мозговых структур. Именно упражнения по кинезиологии позволяют активизировать межполушарное воздействие, синхронизировать работу обоих полушарий головного мозга, формирует новые нейронные связи между полушариями головного мозга. Существует целый ряд кинезиологических упражнений, которые улучшают мыслительную деятельность, развивают межполушарное взаимодействие, мелкую моторику, память, внимание, речь, мышление.

К комплексу таких упражнений относятся:

- - растяжки;
- - дыхательные упражнения;
- - глазодвигательные упражнения;
- - телесные упражнения;
- - упражнения на тренировку тонких движений пальцев рук;
- - упражнения на релаксацию.

Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот. Именно упражнения по кинезиологии позволяют активизировать межполушарное воздействие, синхронизировать работу обоих полушарий головного мозга, формирует новые нейронные связи между полушариями головного мозга.

ИГРАЕМ И СНОВА ИГРАЕМ

Гимнастика мозга представляет собой простые и доставляющие наслаждение движения и упражнения. Они занимают немного времени, принося несоизмеримую пользу. Упражнения необходимо проводить ежедневно.

➤ Сначала начинают с пальчиковых игр. После того, как ребёнок научился выполнять пальчиковые игры, с пяти лет даётся комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений. Ребёнок выполняет их вместе со взрослыми, затем самостоятельно по памяти, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность.

➤ Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребёнку помогать себе командами, произносимыми вслух или про себя.

➤ Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов. Все упражнения данной системы — перекрестные.

Перекрестность — главный принцип гимнастики мозга - означает подключить оба полушария мозга, (правое отвечает за левое полушария, и наоборот). Пример небольшого комплекса упражнений, которые повышают умственную энергию и к тому же имеют оздоровительный эффект.

1 упражнение – «ладони по столу» – это мы кладем руки на стол то внутренней, то внешней стороной поочередно. Вот так

2 упражнение – «кулак ладонь». Одна рука сжата в кулак, вторая ладонь вытянута. Вот так. И поочередно чередуем.

3 упражнение – «локоть – кулак». Одна рука сжата в кулак, вторая выпрямленная ладонь, но на стол кладется локоть. Вот так и тоже чередуем.

4 упражнение – «круги» – рисуем круги одновременно обеими руками зеркально симметричные друг другу, вот так.

5 упражнение – «лезгинка». Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук.

6 упражнение – «ладонь – ребро» – правая ладонь, левая ребро и наоборот. Вот так.

7 упражнение - «колечко» поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.

8 упражнение - «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. А теперь давайте все это соединим вместе.

Учитель-дефектолог: Чумакова А. Ю.