

Кинезиологические упражнения

Автор :Галкина Ю.В.
15.05.23

Кинезиология – это наука о развитии нашего головного мозга посредством движений. Ее методики можно назвать универсальными для развития умственных способностей с помощью специальных двигательных упражнений, направленных на синхронизацию работы обоих полушарий мозга.

Здесь задействованы не только механические, но и психофизиологические законы развития человека.

Кинезиология помогает улучшать двигательную координацию и регулировать утомляемость у танцоров, спортсменов, гимнастов, работников, связанных с физическим трудом.

Нужны ли такие упражнения детям? В чем польза кинезиологических упражнений для развития детей дошкольного возраста?

Использование упражнений кинезиологии позволяет:

- укреплять здоровье;
- повышать тонус;
- снижать усталость, утомляемость и раздражительность;
- улучшать психоэмоциональное состояние;
- понижать чрезмерную активность;
- повышать концентрацию и умственную работоспособность;
- улучшать память;
- стимулировать развитие слуха и речи;
- улучшать внимание, мышление;
- развивать восприятие, пространственные представления, воображение.

Наш мозг состоит из двух полушарий, каждое из которых выполняет свои функции, отвечая за протекание определенных процессов (левое – логическое, правое – творческое). В идеале они гармонично дополняют друг друга. И человеку необходима правильная работа не только каждого из них по отдельности, но и во взаимосвязи.

Итак, за что отвечает каждое из полушарий мозга?

Левое.

Помогает нам выделить в каждой проблеме ключевые моменты, то есть отвечает за логические и аналитические мыслительные процессы, помогает думать последовательно. Кроме того, оно обеспечивает:

- индуктивное мышление (сначала происходит анализ, а затем синтез);
- обработку вербальной информации;
- речевые и языковые способности;
- способность чтения и письма;
- запоминание (стихов, имен, названий, дат, фактов);
- понимание буквального смысла получаемой информации;
- планирование будущего;
- математические склонности, способности работать со схемами, таблицами, формулами, числами;
- контроль правой стороны нашего тела.

Правое.

Отвечает за творческие процессы, интуицию. Оно помогает разбираться в ситуации, находя порой нестандартные, но при этом правильные решения.

Также правое полушарие обеспечивает:

- развитие образного мышления;
- ориентацию в пространстве;
- способность решать головоломки, ребусы, творческие задачи;

- одновременную обработку множества разнообразных блоков информации, рассматривание проблемы в целом;
 - дедуктивное мышление (сначала – синтез, затем – анализ);
 - обработку невербальной информации, которая выражается в образах, символах;
 - запоминание образов (картин, голосов, поз, лиц), восприятие совокупности черт как единого целого;
 - способность понимать чужую образную речь,
 - чувство юмора;
 - восприятие эмоций, интонаций, тембра голоса;
 - ориентацию в настоящем;
 - развитие воображения, фантазии, творческих способностей (в частности художественных);
 - различение музыкальных мелодий, ритма, темпа, музыкальной гармонии;
 - спонтанные эмоции;
- контроль левой половины тела.

Поэтому так важно, чтобы сохранялось равновесие между функционированием обоих полушарий. Активизировать работу всех отделов коры нашего головного мозга и достичь эффективного взаимодействия между полушариями как раз и помогают кинезиологические упражнения. Их комплексы по праву называют «умной гимнастикой» или гимнастикой мозга.

КНОПКИ МОЗГА

Следующие три упражнения заслуживают отдельного внимания. Выполняемые вместе, они словно включают наш организм. При этом улучшается кровообращение мозга, синхронизируется работа обоих полушарий, улучшается сенсорное восприятие, значительно повышается концентрация внимания. Эти три простых упражнения помогают снять умственное и нервное напряжение, сосредоточиться на запоминании чего-то нового. Это «трио» весьма полезно для детей с гиперактивностью.

Выполнить эти задания малышу будет не так-то просто, особенно если у него раньше не было опыта подобных упражнений. Поэтому от взрослых потребуется максимум внимания и терпения.

Выполнять все задания нужно каждой рукой примерно по 25–30 секунд.

1. Указательный палец одной руки массирует точку в центре носогубной складки над верхней губой, средний – точку под нижней губой – симметричную верхней. Ладонка другой руки находится на пупке. Выполняя такой массаж, нужно переводить глаза по квадратной траектории (слева наверх, затем справа вниз). Далее руки нужно поменять и повторить все сначала.
2. Указательным и средним пальцем (вместе) левой руки надавливают под нижней губой. Пальцы другой руки массируют копчик. Точно так же руки нужно поменять.
3. Ладонку одной руки кладем на пупок, а пальцы другой должны массировать копчик. Через 20–30 секунд меняем руки.