

Кинезиологические упражнения

Блок 1

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия – улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания.

1. «Массаж ушных раковин». Цель – энергетизация мозга. Уши сильно разотрем и погладим и помнем.

Расправить и растянуть внешний край каждого уха, одновременно рукой в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха (5 раз). Помассировать ушную раковину.

2. «Качание головой». Покачаем головой - неприятности долой.

Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.

3. «Кивки». Покиваем головой, чтобы был в душе покой.

Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед, медленно раскачивать.

4. «Шея – подбородок». Опустить и головой покрути.

Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами.

5. «Домик». Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой руки.

6. «Ладонка». С силой на ладонку давим, сильной стать ее заставим.

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.

7. «Колечко». Ожерелье мы составим, маме мы его подарим.

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

8. «Внимание». Чтобы внимательными быть, нужно на ладонь давить.

Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии – выдох, при ослаблении – вдох. То же самое с правой руки.

9. «Поворот». Ты головку поверни, за спиной что? Посмотри.

Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.

10. «Ладонки». Мы ладонки разотрем, силу пальчикам вернем.

Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх – вниз по ладони левой руки. То же для правой руки.

11. «Потанцуем». Любим все мы танцевать, руки – ноги поднимать.

Поднять (не высоко) левую ногу, согнув ее в колени, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой.

12. «Дерево». Мы растем, растем, растем и до неба достаем.

Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечка, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на

ногах, расправить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер. Раскачивать тело, имитируя дерево.

13. «Водолазы». Водолазами мы станем, жемчуг мы со дна достанем.

Лечь на спину, вытянуть руки, по команде одновременно поднять прямые ноги, руки и голову. Держать эту позу максимально долго.

14. «Отдохни» - для снятия эмоционального напряжения. Сам себя ты успокой, тихо песенку пропой.

Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

15. «Кулак – ребро – ладонь». Ребенку показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь. Ребенок выполняет движение вместе с взрослым, затем по памяти в течение 8-10 повторений. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками.

16. «Лезгинка». Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении, прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук (6-8 раз). Необходимо добивать высокой скорости смены положения рук.

17. «Лягушка». Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и однонаправленно менять положение рук.

18. «Ухо – нос». Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с «точностью до наоборот».

19. «Зеркальное рисование». Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу. Рисовать одновременно двумя руками зеркально – симметрические рисунки. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Блок 2

Упражнения для развития творческого (наглядно – образного) мышления – правое полушарие.

20. «Очищение». Нужно правильно дышать, чтоб внутри все очищать.

1 вариант. Вдох, пауза, выдох, пауза. Выполнение дыхательных упражнений будет более эффективным, если использовать образное представление, т.е. подключать правое полушарие. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, «расположившегося» в животе, соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

2 вариант. Дыхание только через левую, а потом и правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используется большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец левой руки). Дыхание медленное, глубокое.

Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации.

Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

3 вариант. Глубокий вдох. Пауза. На вдохе произносить звуки: пФ – пФ – пФ – пФ – пФ. Пауза. На выдохе: р – р – р – р. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: з – з – з – з. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: ж – ж – ж – ж. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: мо – ме – мэ – му.

21. «Позевай». Крепко зубки мы потрем, а потом сладко зевнем.

Закрывать глаза. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными пальцами одновременно справа и слева, сделать громкий расслабляющий звук зевоты.

22. «Руки». Рукам чтоб силу дать – нужно крепче их сжимать.

Согнуть руки в локтях. Сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости кистей. Затем расслабить руки и встряхнуть.

23. «Запястье». Чтоб сильна была рука – разотрем ее слегка.

Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же правой рукой.

24. «Ладонь». На ладонь сильней нажми силу ты в нее вотри. Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Руки поменять.

25. «Полет». Мы как птицы полетим – сверху вниз мы поглядим.

Стоя, сделать несколько взмахов руками, разводя их в стороны. Закрывать глаза, представить себе, что вы летите, размахивая крыльями.

26. «Гибкость». Чтобы очень легким стать – нужно ножки нам сгибать.

Лежа на полу, коснуться локтем (кистью руки) колена. Слегка приподнимая плечи и сгибая ногу.

27. «Успокойся». Себя мы успокоим сами, мы постоим с закрытыми глазами.

Сжать пальцы в кулак с загнутым большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимать кулак с усилием. Затем ослабляя усилие сжатия кулака, сделать выдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно с закрытыми глазами.

Блок 3

Упражнения для развития абстрактно – логического мышления (левое полушарие). В результате упражнений улучшается память, повышаются интеллектуальные возможности, развиваются математические способности, активизируется работа мозга.

28. «Язычок». Язычок вы покажите, на него все посмотрите.

Движения языком вперед – назад.

29. «Язычок». Нужно двигать язычком, он оплатит вам добром.

Движение языка в разные стороны.

30. «Ротик». Чтоб лучше нам жевать, нужно ротик открывать.

Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения сначала слева направо, затем наоборот.

Блок 4

Упражнения для профилактики нарушений зрения и активизации работы мышц глаз.

31. «Глазки». Чтоб зоркими нам быть – нужно глазками крутить.

Вращать глазами по кругу по 2 – 3 секунды.

32. «Глазки». Зорче глазки чтоб глядели. Разотрем их еле – еле.

В течении минуты массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

33. «Глазки». Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг.

Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

34. «Глазки». Чтоб зоркими нам стать. Нужно на глазки нажать.
Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1 – 2 секунды.
35. «Глазки». Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать.
Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд.
36. «Глазки». Глазки влево, глазки в право, вверх и вниз и все сначала.
Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую.
37. «Глазки». Быстро, быстро поморгай – отдых глазкам потом дай.
Быстро моргать в течении 1 – 2 минут.
38. «Глазки». Треугольник, круг, квадрат нарисуем мы подряд.
Нарисовать глазами геометрические фигуры (круг, треугольник, квадрат) сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелке.
39. «Глазки». Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой.
Необходимо отрабатывать движение глаз по четырем основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и по четырем вспомогательным; сведение глаз к центру. Каждое из движений делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя, и, наконец, около переносицы.

Блок 5

Упражнения на дыхание.

40. «Глубоко мы все подышим, сердце мы свое услышим».
Сесть, вытянуть ноги и скрестить их. Кисти рук развернуть ладонями в стороны, переплести пальцы в замок и на уровне груди удобно вывернуть их. Расслабиться, закрыть глаза, глубоко дышать.
40. «Глубоко мы все вздохнем и дыхание прервем. Вниз закрутим ушки, ушки – непослушки».
Глубоко вздохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком «А – а – а». (У – у – у)
41. «Если медленно подышим, то весь мир вокруг услышим».
Стоя, опустить руки, сделать быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем медленно выдыхая, опустить руки ладонями вниз.
Данные блоки можно разбить на комплексы упражнений.