#### Гимнастика для мозга

Дорогие ребята!

Учеба в школе – дело непростое. Иногда не все получается запомнить, зачастую волнение бывает такой силы, что на контрольной работе забываешь даже то, что хорошо знал. Мы предлагаем вашему вниманию некоторые упражнения, которые при регулярном использовании помогут вашему мозгу настроиться на выполнение сложных заданий, сконцентрировать внимание, использовать все потенциальные возможности мыслительной деятельности в полном объеме.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

Кинезиологические упражнение — это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель.

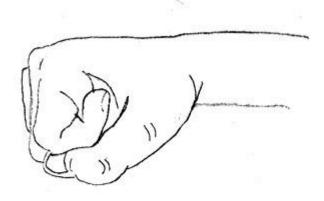
Кинезиологические упражнения повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Пальчиковые кинезиологические упражнения можно использовать для развития мышц руки и развития межполушарного взаимодействия коры головного мозга.

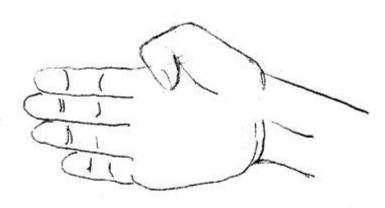
Упражнения необходимо проводить ежедневно. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе.

Желаю успеха!

# Упражнение: "Кулак-ребро-ладонь"



Ладонь, сжатая в кулак

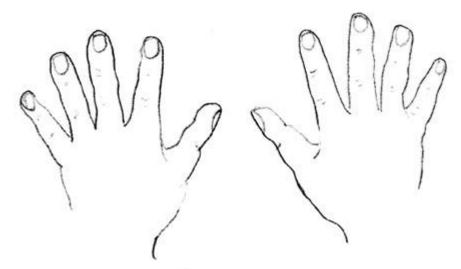


Ладонь ребром



Распрямленная ладонь

## Упражнение: "Фонарики"

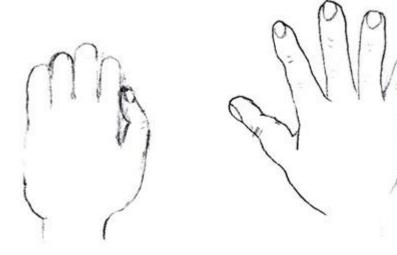


Фонарики зажглись Пальцы выпрямить

Поочередно

Фонарик погас

Фонарик зажегся



Пальцы одной руки сжаты

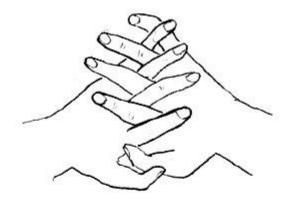
Пальцы другой руки выпрямлены

### Упражнение: "Дом -ежик-замок"



#### Ежик.

Поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.

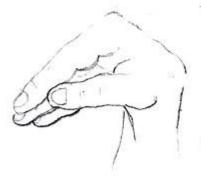


#### Замок.

Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести.



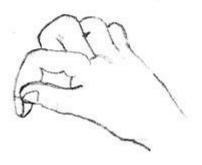
### Упражнение: "Гусь-курица-петух"



Гусь.
Ладонь согнуть под прямым углом, Пальцы вытянуть и прижать друг к другу.
Указательный палец согнуть и опирается на большой.

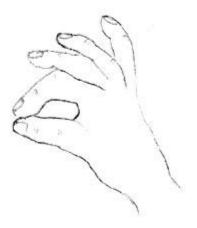
#### Курочка.

Ладонь немного согнуть. Указательный палец упирается в большой. Остальные пальцы накалываются друг на друга в полусогнутом положении.

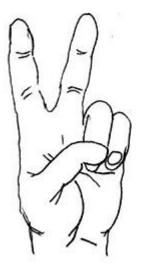


#### Петух.

Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой Остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх - это "гребешок".



### Упражнение: "Зайчик-колечко-цепочка"



Заяц.

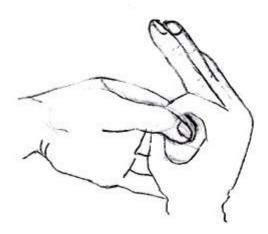
**Колечко** Указательный и большой пальцы соединяются.

Средний, безымянный, мизинец вытянуты вперед.

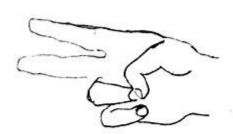


#### Цепочка.

Поочередно соединяем большой палец с указательным, со средним и.т.д. и через них попеременно "пропускаем" "колечки" из пальчиков другой руки.

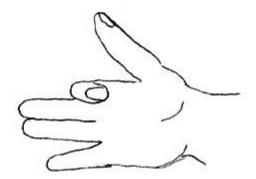


### Упражнение: "Ножницы-собака-лошадка"



Собака.

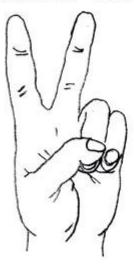
Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть.



#### Лошадка.

Большой палец правой руки поднять вверх сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх.

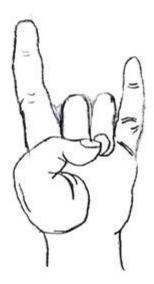
### Упражнение: "Зайчик-коза-вилка"



Зайчик - указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

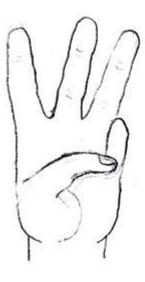
Коза.

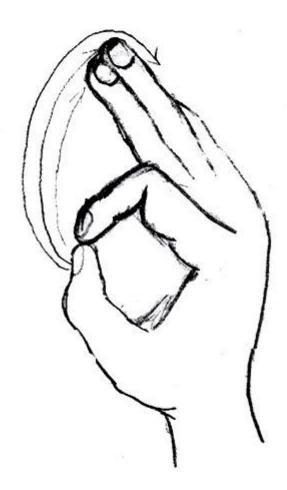
Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный прижать большим пальцем к ладони.



#### Вилка

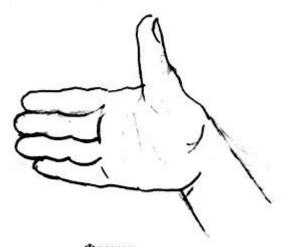
Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.





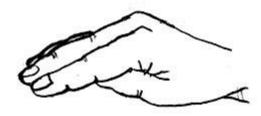
Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний безымянный мизинец. Упражнение выполняется в прямом порядке - от указательного пальца к мизинцу и в обратном - от мизинца к указательному пальцу. В начале движения выполняется по поочередно каждой рукой, затем двумя одновременно.

### Упражнение: "Флажок-рыбка-лодочка"



Флажок

Ладонь ребром, большой палец вытянут.



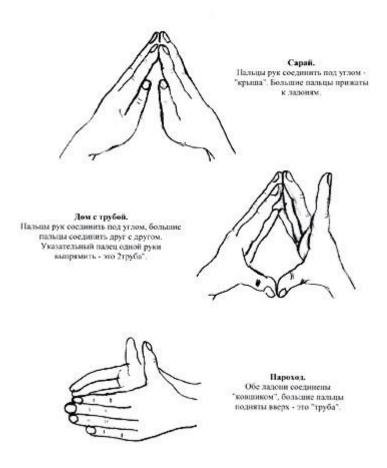
Рыбка

Пальцы вытянуты и прижаты друг другу, Указательный палец опирается на большой палец.



Лодочка.

Обе ладони поставлены на ребро и соединены "ковшиком", большие пальцы прижаты к ладони.



#### КОМПЛЕКС № 1

- 1. Горизонтальная восьмерка. Вначале нарисуйте на доске или большом плакате восьмерку. Потренируйтесь рисовать восьмерку в воздухе. Первая фаза. Сядьте прямо. Лодыжку правой ноги положите на правое колено, развернув ногу как можно горизонтальнее. Правой рукой захватите нижнюю часть голени левой ноги и за ее стопу (левую) возьмитесь левой рукой, рот полуоткройте, язык на небе. Необходимо делать вдох через нос на счет «1-2-3-4». Упражнение делайте с закрытыми глазами. На вдохе необходимо представить кольцо, идущее сверху вправо и вверх (счет «1-2-3-4»), на выдохе кольцо, идущее сверху вправо и вниз (счет «1-2-3-4»). В дальнейшем эта восьмерка с уровня представления должна перерасти в четкую образную картину. Дети повторяют это упражнение 3 раза, взрослые 8 раз.
- **2.** Доминирующее опускание руки. Упражнение выполняется стоя вдвоем. Один медленно и равномерно поднимает правую руку до горизонтального положения (счет «1 2-3-4»), после чего другой опускает эту руку в три шага:

**Первый шаг:** создание легкого усилия мышцы руки {счет «1-2-3-4-5-6-7»), время — 7 с.

**Второй шаг:** создание большого напряжения (счет \* 1-2-3-4-5-6-7»), время — 7 с.

**Третий шаг:** доминирующее опускание руки (счет «1-2-3-4-5-6-7»), время — 7 с. Опускание руки повторяется 3 раза. При этом нельзя брать за суставы, стараться не сорвать мышцы, упражнение должно доставлять удовольствие. Левую руку можно включать вместо правой руки, если усиливают правое полушарие. Праворукость или леворукость не учитываются.

**3. Перекрестная марионетка (для правого полушария).** Упражнение выполняется стоя. На счет «1-2-3-4-5-6-7» медленно и равномерно поднимайте левую ногу, согнутую в колене, до уровня бедра. Когда нога оказывается поднятой до горизонтального уровня, правой рукой делайте усилие для йоги в три шага;

*Первый шаг:* легкое усилие мышцы ноги — 7 с.

**Второй шаг:** сильное усиление — 7 с.

*Третий шаг:* доминирующее опускание ноги — 7 с. Руки при этом удобнее прикладывать чуть выше

колена. Левой рукой можно на что-то опереться или удержать ее, отставив в сторону и согнув в локте. Спина должна быть прямой. Упражнение выполняется только для левой ноги. Дети выполняют упражнение 3 раза, взрослые — 8 раз.

- **4. Перекрестная марионетка (для левого полушария).** Выполняется, как и для правого полушария. Отличие состоит в том, что по 4чичаечся правая, а не лева" нога. Усиление делается левой, а не правой рукой. Это упражнение максимально открывает работу правого полушария. Оно выполняется 3 раза. Упражнение выполняется только для правой ноги.
- **5.Односторонняя марионетка.** Выполняется стоя. Медленно на счет «1-2-3-4-5-6-7» поднимается правая нога, усиление в три шага создается тоже правой погон. Спина прямая. Дети повторяют 3 раза, взрослые 8 раз,
- **6.** Усиление руки (без доминирующего опускания). Выполняется вдвоем. Один медленно и равномерно на счет « 1-2-3-4-5-6-7» поднимает правую руку до горизонтального положения. Другой делает усиление руки в два шага.

**Первый шаг:** легкое усиление (счет «1-2-3-4-5-6-7»),

**Второй шаг:** большое усиление {счет «1-2-3-4-5-6-7»). Чтобы пука ребенка не взмывала вверх после второго усиления, партнер плавно» постепенно и легко опускает его руку, а тот, в свою очередь, так же плавно продолжает опускать ее до конца (счет «I-2-3-4-5-6-7»), Дети выполняют это упражнение 3 раза, а взрослые — 8 раз.

#### КОМПЛЕКС № 2

- **1.** Задержите дыхание. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно, Можно ввести элемент соревнования в группе.
- 2. Совместные движения глаз и языка. Выдвинутым изо рта языком и глазами делайте совместные движения из стороны в сторону, вращая их по кругу, по траектории горизонтальной восьмерки. Сначала отрабатываются однонаправленные движения, затем разнонаправленные.
- **3.** Сделайте медленные наклоны головы  $\kappa$  плечам и «кивающие» движения вперед- назад. Затем сделайте круговые движения головой в одну сторону, затем в другую.
- **4.** Бегая по комнате, размахивайте руками и громко кричите. По команде останемтесь и расслабьтесь. Можно выполнять упражнение, сидя пли лежа на полу.
- **5.** Можно сидеть или стоять, поставив ноги на ширину плеч. Руки, согнув в локтях, расположите на уровне груди и соедините пальцы в виде шатра. Внимание сосредоточьте на пульсации в пальцах. Рот полуоткройте, язык на небе, вдох через нос, выдох через рот, Закройте глаза. Это упражнение выполняется три раза.
- **6.** Параллели. Для выполнения упражнения предлагается лист плотной бумаги с нарисованными на нем черной тушью двумя параллелями. Располагается на расстоянии 20 см от глаз, освещение нормальное и равномерное. Необходимо в течение 45 с смотреть на центр листа, между параллелями, после чего взгляд переведите на светлый фон. С появлением постобраза глаза закройте, а «параллели» мысленно переведите в центр лба, после чего некоторое время «смотрите» на них в таком положении. Упражнение можно повторять до трех раз.
- **7.** Пуантом. Возьмите большой лист бумаги и акварельные краски. Используя краски, пальцами рук (без кисточки) на бумаге сделайте рисунки па свободную тему, Можно использовать зеркальное рисование двумя руками одновременно. Хорошие результаты приносит рисование красками пальцами ног.

#### Кинезиологический комплекс упражнений направленных на снятие стресса

Следует выполнять под спокойную музыку.

- 1. Лобно-затылочная коррекция (фронтально-акцепитальная коррекция). Одну ладонь положите на затылок, другую— на лоб. Закройте глаза и подумайте о любой негативной ситуации. Сделайте глубокий вдох-выдох. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумайте и осознайте то, как можно было бы данную проблему разрешить. После появления своеобразной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается «глубоким вдохом выдохом. Упражнение выполняется от 30 с до 10 мин.
- **2. Луч света.** Направьте яркий туч света от фонарика в середину лба. Длительность упражнения ел 30 до 60 с. Но время упражнении смотрите на черный диет бумаги.
- **3.Молния.** Проведите рукой вдоль переднего срединного меридиана от нижней губы к лобковой кости, затем в обратном направлении (расстегивая и застегивая «молнию»). Затем проведите рукой вдоль заднею срединного меридиана от верхней губы к копчику и в обратном направлении (расстегивая и застегивая «молнию» сзади), Движения проводить вверх-вниз несколько раз. Всегда заканчивать движением вверх.

- **4. Ахилл**. Легко ущипните обеими руками оба ахиллова сухожилия, затем мягко погладьте подколенные сухожилия несколько раз, сбрасывая в стороны и наружу.
- **5. Уши.** Мягко расправьте и растяните руками внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха 5 раз, Помассируйте участок от сосцевидного отростка за ухом по направлению вниз к ключице 5 раз.
- **6. Постукивание.** Сделайте массаж в области вилочковой железы в форме легкого постукивания 10—20 раз круговыми движениями слева направо.

Для снятия стресса иногда достаточно фронтально-акцепитальной коррекции (лобно-затылочное упражнение).

#### Упражнения для снятия эмоционального напряжения

- **1.** Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальнем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Повторите упражнение 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.
- **2.** Сделайте двумя грецкими орехами круговые движения в каждой ладони. Упражнение так же развивает тонкую моторику рук.
  - 3. Слегка помассируйте копчик мизинца.
- **4.** Поместите орех на кисть руки со стороны мизинца (на ладони) и ладонью другой руки слегка нажмите и сделайте орехом круговые движения (3 мин).
- **5.** Медуза. Сидя на стуле, совершайте плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

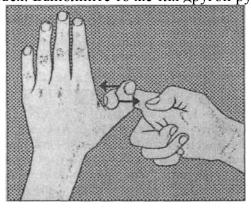
#### Методика стирания негативной информации из памяти

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый лист бумаги, карандаши, старательную резинку. Мысленно нарисуйте па листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, обратная ассоциации, символ и т.д. Мысленно возьмите стирательную резинку и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги мысленно созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите старательную резинку и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время упражнение можно повторить.

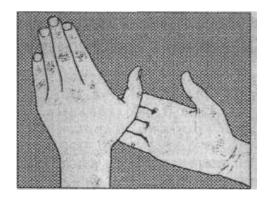
#### Гимнастика для космонавтов

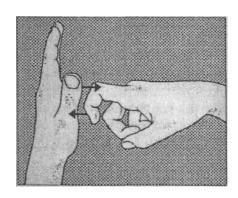
Это доступная форма гимнастических упражнений без использования спортивного инвентаря обладает высоким физиологическим КПД, позволяет развивать мышечную силу на уровне атлетизма, хорошую суставную подвижность (гибкость) и координацию движений, тренирует сердце и дыхательную систему, обладает профилактическим и лечебным действием. Гимнастика показывает хорошие результаты при лечении детей и подростков с двигательными нарушениями вследствие детского церебральною паралича. Секрет этого феномена заключается в том, что все ее упражнения выполняются на уровне предельного мышечного напряжения. Главное условие упражнении — самосопротнвление.

- **І.** Указательным пальцем правой руки тяните на себя большой палец левой руки, который должен сопротивляться изо всех сил. Выполните то же для другой руки.
- 2. Пальцами правой руки с усилием нажимайте на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. Выполните то же тля другой руки.

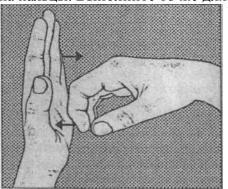


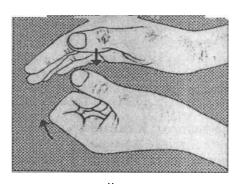
**3.** Указательным пальцем право» руки с усилием нажимайте на большой палец левой руки со стороны ладони. Большим пальцем необходимо сопротивляться. Повторите то же для другой руки.



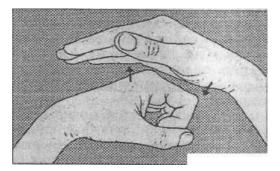


**4.** Согнутыми пальцами правой руки изо всех сил пытайтесь оттолкнуть левую кисть, которой давите на пальцы. Выполните то же для другой руки.

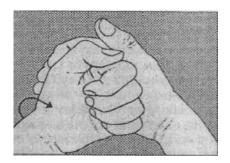




**5.** С усилием зажмите правой ладонью кулак левой руки со стороны ладони. Кулак пытайтесь разжать. Выполните то же для другой руки. **6.** С усилием зажмите правой ладонью кулак левой руки с тыльной стороны. Кулак пытайтесь разжать. Выполните то же для другой руки.



**7.** С усилием зажмите правой ладонью кулак левой руки с тыльной стороны. Кулак пытайтесь развернуть. Выполните то же для другой руки.



#### Использованная литература

- Первые шаги . Модель воспитания детей раннего возраста. Материалы Московского городского конкурса 2001 2002. Москва 2002г.
- Инна Светлова. Развиваем мелкую моторику и координацию движений рук. Москва 2003 г.
- А.В. Семенович. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. Москва 2002г.
- Н.В. Нижегородцева, В.Д.Шадрина. Психолого педагогическая готовность ребенка к школе. Москва 2001г.
- 5. Елена Косинова. Пальчиковая гимнастика. Москва 2001г.
- 6. И. Резник. Создайте установку на успех. // Дошкольное воспитание №10 2004г.
- Е.Плутаева, П.Лосов. Развитие мелкой моторики у детей 5-7 лет. // Дошкольное воспитание №3 2005г.
- С. Прищепа, И.Попкова, Г.Коняхина. Мекая моторика в психофизическом развитии дошкольника. // Дошкольное воспитание №1 2005г.
- А.Сиротюк. Обучение без стресса: психофизиологическая подготовка. // Дошкольное воспитание №1 2005г.
- Г.А.Любина, О.В.Желонкина. Рука развивает мозг. // Дошкольное воспитание. №1 2004г.
- Е.Леонова, Е.Гетенькина. Поможем себе! Пальчиковая гимнастика. // Дошкольное воспитание №3 2004г.
- Т.Гризик, Л. Темащюк. Развития речи детей 4-7 лет. Обследование мелкой моторики рук. // Дошкольное воспитание №2 2002г.