

Заключение

Кинезиология- наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. С помощью специально подобранных движений координируется работа правого и левого полушарий, развивается взаимодействие тела и интеллекта.

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья детей. И сами педагоги могут использовать популярные упражнения, не требующие специального оборудования, для снятия напряжения и развития межполушарных взаимодействий.

Орловский региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

Ресурсный центр дистанционного образования

Гимнастика для мозга



**Подготовила методист
Лопатенкова М.Ю.**

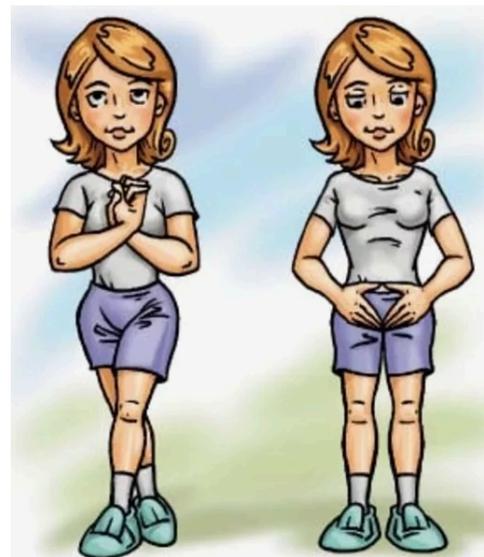


Элементы здоровьесбережения при обучении детей-инвалидов с применением дистанционных образовательных технологий

Здоровьесберегающие технологии- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Дети-инвалиды составляют особую группу в образовательном пространстве, поскольку требуют индивидуального подхода для успешной реализации творческих способностей и социализации в обществе. Дистанционные занятия по дополнительным общеобразовательным программам предусматривают динамические паузы для предотвращения утомления детей из-за длительного нахождения в статичном положении. Однако для многих детей с особенностями развития, обусловленных диагнозом, двигательные упражнения невозможны или могут спровоцировать избыточное возбуждение (ДЦП, РАС и др.). Для данной категории детей можно рекомендовать нейрогимнастику или гимнастику мозга.

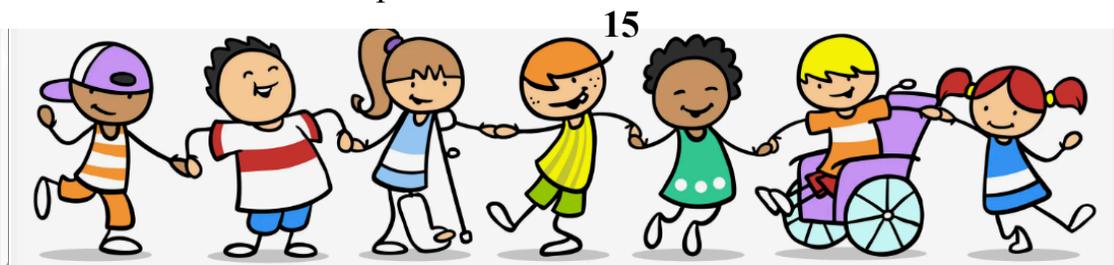
Вторая часть упражнения: разомкнуть ноги, расплести руки, опустить их и сомкнуть кончики пальцев между собой. Взгляд опустить вниз, дышать размеренно в течение минуты.



Это упражнение необходимо выполнять в ситуации, когда нужно успокоиться и принять правильное решение, оно позволяет избавиться от мышечных зажимов, способствует объединению эмоций с процессами мышления, ускоряет реакции, активизирует творческий потенциал.

Каждый спортсмен знает, как важно подготовить свое тело к тренировкам, чтобы не получить травму. Мозг тоже необходимо «разогреть», чтобы он был готовым к усвоению нового материала. Вот основные рекомендации:

- повышенная физическая активность, которая обеспечивает достаточное снабжение кислородом всего организма;
- рациональное питание, в котором должны присутствовать продукты, содержащие фосфор и полезные углеводы.
- достаточное потребление жидкости.



В широком смысле кинезитерапию можно представить как ЛФК. С её помощью можно укрепить здоровье, оптимизировать основные психические процессы (память, внимание, мышление, речь, слух, воображение, восприятие), повысить умственную работоспособность, улучшить психоэмоциональное состояние. Взрослым упражнения позволяют снять стресс, избавиться от плохого настроения, депрессии, бессонницы, раздражительности...

Очень эффективным является упражнение «Крюки Деннисона», названное по имени разработчика нейрогимнастики Пола Деннисона.

Для выполнения этого упражнения надо скрестить лодыжки, поставив одну ногу впереди другой. Кому сложно стоять, можно сидеть и даже лежать. Затем скрестить руки, соединить пальцы в «замок» и вывернуть их. Для этого нужно вытянуть руки вперед, тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз, затем перенести одну руку через другую, соединить ладони и соединить пальцы в замок. Далее руки опустить вниз и вывернуть их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. Язык прижать к твердому нёбу за верхними зубами. Дыхание глубокое, спокойное, Можно закрыть глаза, расслабиться в течение минуты.

14



Гимнастика мозга или нейрогимнастика- это комплекс простых движений, которые активизируют самые разнообразные умственные процессы, развивают межполушарные связи, оптимизируют мозговую деятельность.

На взаимодействие мозговых полушарий положительный эффект оказывают: пальчиковая гимнастика, кинезиологические упражнения, самомассаж, дыхательные упражнения, дидактические задания, творчество, прослушивание классических музыкальных композиций, логоритмика.

Нейрогимнастика полезна не только детям, но и взрослым. Начинать можно с 4-х лет, когда формируются межполушарные связи и закладывается основа интеллекта. Комплексное выполнение различных упражнений развивает речь и мышление, улучшает кровообращение, память, внимание; помогает устранить дислексию (трудности в обучении чтению) и дисграфию (трудности в обучении письму); повышает скорость обработки информации; развивает общую и мелкую моторику и т.д. Выполняют комплексы упражнений общей продолжительностью 5-10 минут, начиная с простых и постепенно усложняя движения. Занятия с детьми-инвалидами позволяют добиться положительной динамики в развитии.

3



Комплекс гимнастики для развития памяти и мышления включает в себя несколько видов нейроупражнений, которые можно использовать с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

«Параллельный счет»

На листе бумаги напишите в разнорядные цифры в два столбика от 1 до 5, чтобы на одной линии не было двух одинаковых. Или выведите на экран компьютера такую таблицу. Ребенок должен показывать количество пальцев на руке, соответствующее цифрам: правой рукой из правого столбца, левой - из левого.

«Энергетизатор»

Положите ладони на стол, опустите голову между ними и с силой выдохните. На вдохе начните поднимать голову, затем шею и верхнюю часть тела. Опустите голову на грудь, хорошо растянув мышцы шеи. Дышите глубоко. Повторите упражнение 3 раза.

«Лезгинка»

Сжать левую руку в кулак, большой палец должен быть направлен в сторону, а кулак развернут пальцами вверх. Правая ладонь располагается горизонтально и прикасается к мизинцу левой. Нужно менять положения правой и левой рук 6-8 раз. Необходимо добиться максимально высокой скорости смен позиций.

4



Нашу монотонную жизнь нейробиологи сравнивают с протоптанной тропой, поэтому, когда мы сходим с этой «тропы», мозг начинает активно работать. Можно начать со смены руки во время ежедневной чистки зубов, правшам писать левой рукой и т.п. Главное - ставить новые задачи, выполнять непривычные действия, постоянно учиться чему-то новому.

Неврологи предлагают простой, но информативный тест для проверки когнитивных способностей мозга человека, позволяющий даже выявить ранние признаки болезни Альцгеймера. Надо нарисовать часы и изобразить на них заданное время. Здоровый человек сделает это без проблем, а при возможных когнитивных нарушениях и зрительно-пространственном дефиците люди допускают различные ошибки (например, путают часовую и секундную стрелки, неправильно располагают или пропускают цифры и т.п.). Подобные результаты являются причиной обращения к специалистам для уточнения диагноза.

Универсальным методом развития эмоциональной сферы, умственных способностей через определенные упражнения является кинезитерапия, позволяющая развивать головной мозг через движения. Выполнение кинезиологических упражнений можно начинать в дошкольном возрасте и продолжать в течение всей жизни.

13



Упражнение «Лестница»

Соединяем большой и указательный палец одной руки и большой и указательный второй. Поворачиваем кисти, меняя положение пальцев, будто взбираемся по лестнице все быстрее и быстрее.

Упражнение «Коза- корова»

Одной рукой показываем два пальца, а другой- три. Меняем положение пальцев, увеличивая скорость.

Упражнение «Класс- отдать честь»

Одна рука показывает жест «класс», а вторая у виска, как отдают честь военные. Меняем руки, увеличивая скорость.

Упражнение «Пальцы в кольцо»

Соединяем на одной руке с большим пальцем поочередно от указательного пальца до мизинца, а на другой делаем наоборот- от мизинца к указательному. Это упражнение сложное, в процессе выполнения мозг будет пытаться синхронизировать работу, поэтому наращивать скорость надо постепенно.

Подобные упражнения на несогласованные движения правой и левой руки активизируют работу обоих полушарий, тренируя нейронные связи, повышая когнитивные способности.

«Ухо- нос»

Левой рукой необходимо прикоснуться к кончику носа, а правой- левого уха. Одновременно нужно отвести руки от уха и носа, хлопнуть в ладоши и изменить позицию: правая рука на носу, левая- на правом ухе.

«Зеркальное рисование»

На листе бумаги выводить одинаковые рисунки, но в зеркальном расположении относительно друг друга. Это могут быть буквы, картинки, узоры.

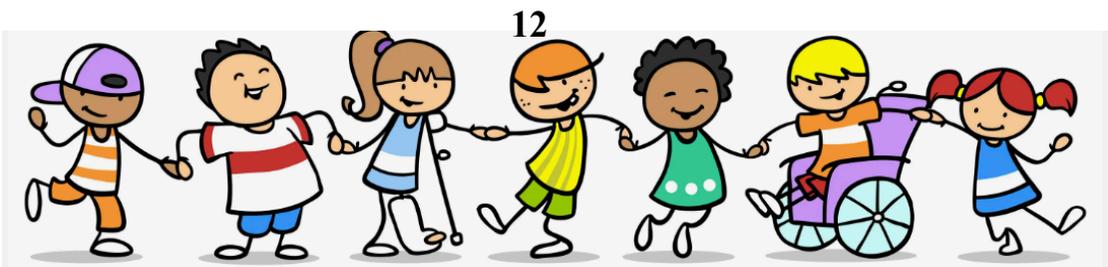
«Окей- класс»

Одной рукой показываем жест «ок», а другой- жест «класс». Меняем руки, увеличивая скорость.

«Пазл»

Одно из самых сложных упражнений, необходимо осваивать постепенно. Следует научиться выполнять без ошибок 10 раз, а затем наращивать темп.

Одна рука показывает средний и указательный пальцы, а вторая рука- безымянный и мизинец. Меняем пары пальцев на каждой руке: указательный и средний сжимаем, а безымянный и мизинец выпрямляем.



Важным направлением становления всесторонне развитой личности ребенка является развитие его мыслительных операций. На дистанционных занятиях с детьми-инвалидами можно использовать различные развивающие упражнения.

Найди общее название

- 1)пожарный, ветеринар, скульптор
- 2)чайник, кастрюля, тарелка
- 3)зеленый, розовый, красный
- 4)медведь, волк, лиса
- 5)стрекоза, жук, муха
- 6)квадрат, круг, треугольник
- 7)груша, слива, яблоко
- 8)метро, троллейбус, автобус
- 9)стрекоза, жук, муха
- 10)лисичка, мухомор, подберезовик

Исключи лишнее понятие

- 1)Василий, Федор, Семен, Иванов, Петр
- 2)Дряхлый, маленький, старый, изношенный, ветхий
- 3)Скоро, быстро, поспешно, постепенно, торопливо
- 4)лист, ветка, кора, чешуя, сук
- 5)ненавидеть, презирать, негодовать, возмущаться, понимать
- 6)темный, светлый, голубой, яркий, тусклый
- 7)гнездо, нора, курятник, сторожка, берлога

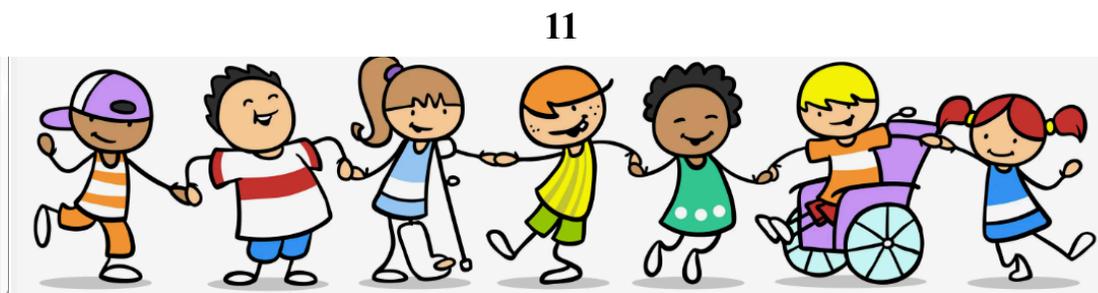


Для взрослых людей вопрос нейропластичности также является актуальным. Если они изо дня в день выполняют одни и те же функции, примерно по одному и тому же алгоритму, чаще общаются онлайн, а не вживую, мало спят и замечают признаки выгорания, то налицо проблемы с работой мозга. Можно провести простой тест: необходимо согнуть правую руку в локте, кулак сжать, ладонь левой руки поставить перпендикулярно кулаку. Затем поменять положение рук: левую согнуть и сжать в кулак, а правую поставить перпендикулярно. Повторить смену рук не менее 10 раз, увеличивая скорость. Если не получилось сделать верно, значит уже есть проблемы с нейропластичностью.

Для того, чтобы сформировать новые нейронные связи, нужно практиковаться ежедневно, начиная с простых упражнений, рекомендованных детям. Можно подобрать для себя комплексы и постепенно осваивать их, увеличивая количество действий и скорость выполнения.

Упражнение «Пальцы 2+1»

Одна рука ладонью кверху, указательный и средний палец вытянуты. На них кладем указательный палец второй руки. Затем меняем положение. Первое время надо стараться выполнять точно, а затем следует увеличить скорость.



Вычитание:

надо отгадать слово и убрать из него буквы, чтобы получилось новое

сосуд-а=там хранят деньги (банка-банк)

нравоучительное стихотворение-ня=низкий голос (басня-бас)

птица-местоимение=преступник (ворона-вор)

фантазия-та=оружие рыцаря (мечта- меч)

волосы на лице мужчины-торжественный стих=сосновый лес (борода- бор)

в нем можно варить- ёл=домашнее животное (котёл- кот)

молодое растение-ок=высота человека (росток- рост)

Задания на аналогию:

пароход-пристань= поезд-? (депо, вокзал, рельсы, шпалы, станция)

нога-костыль=глаза-? (зрение, очки, слезы, веки, ресницы)

игла- острйё= бритва- (сталь, металл, резать, лезвие, рукоятка)

болезнь- лечение= поломка- (мастер, ремонт, деталь, смазка)

Упражнение «Составь новое слово»

Задание: выбери из каждого слова определенный слог и составь новое слово. Например, «каша, река, тарелка – карета».

Тело, лето, фонтан – _____.

Пыль, лето, сосна – _____.

Соболь, бабочка, капуста – _____.

Ответы: телефон, собака, пылесос.

10



Развитие логического мышления:

определить, по какому принципу объединены в одну группу непохожие слова.

1. Вата, сова, дрова, олива (если заменить «в» на «Ф», то получатся новые слова- фата, софа, дрофа, олифа)

2. Сень, беда, корь (ясень, ябеда, якорь)

3. Блок, дали, вена, лист (как собственные, так и нарицательные)

4. Духи, орган, хлопок, замок (двухударные слова)

5. Алый, бордовый, вишневый, голубой (в алфавитном порядке).

Сложение:

надо отгадать слово и добавить букву, чтобы получить новое.

бу+отенок= нераспустившийся цветок (бутон)

б+пища= несчастье (беда)

к+насекомое=прическа у девочки (коса)

у+загородный дом=успех (удача)

о+противник=длинная яма (овраг)

у+девочка-ребенок=снасть рыболова (удочка)

с+шерсть зверей=раздается во время веселья (смех)

ав+помидор=оружие (автомат)

при+битва=волны у берега (прибой)

м+суп из рыбы=насекомое (муха)

об+для зачерпывая пищи=на тетрадке или книге (обложка)

7



Подчеркни ошибку:

1. Дятел, синица, бабочка, ворона- это птицы.
2. Волк, медведь, курица, лисица- это звери.
3. Муха, комар, муравей, карп- это насекомые.
4. Лягушки, жабы, караси- это земноводные.

Упражнения «Определения»

Придумай как можно больше определений, характеризующих предметы или явления. Например: снег- холодный, пушистый, легкий, белый, кружевной, переливающийся, красивый и т.д.

Река-

Салют-

Облака-

Котенок-

Радуга-

Упражнение «Подбери определения»

Обдумай перечисленные определения и угадай предмет или явление, которое они характеризуют:

Порывистый, ураганный, теплый, пронизывающий- (ветер).

Темная, тихая, лунная- (ночь).

Длинная, асфальтовая, лесная, разбитая- (дорога).

Крепкий, душистый, горячий, сладкий- (чай).

Жаркое, солнечное, веселое, долгожданное- (лето).

Волшебная, интересная, народная, добрая- (сказка).

8



Упражнение «Анаграммы»

Переставьте буквы в словах так, чтобы получилось новое слово.

Тёрка- (актёр).

Атлас- (салат)

Среда- (адрес)

Автор- (товар)

Баян- (баня)

Волос- (слово)

Кулак- (кукла)

Выбор- (обрыв)

Шпала- (лапша)

Упражнение «Вставь недостающий слог»

Вставьте слог из двух букв так, чтобы получилось два слова, первое будет заканчиваться на ударный слог, а второе- начинаться с него.

Мет(...)са- метро, роса

Соба(...)ток- собака, коток

Лестни(...)пля- лестница, цапля

Ре(...)мыш- река, камыш

Пуга(...)шадь- пугало, лошадь

Ко(...)бор- коза, забор

Упражнение «Вставь по аналогии»

Человек- сердце, машина-?

Птица- летать, змея-?

Ручка- писать, ?- рисовать

Доктор- шесть, врач-?

9

