

# КЛАССИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Приводим полный комплекс кинезиологических упражнений, которые можно и нужно выполнять вместе с детьми. Времени они отнимают мало, но зато эти упражнения помогают создать новые нейронные связи и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой интеллекта. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет, у мальчиков до 8-ми лет.

Важно точно выполнять все движения и приемы. Взрослому нужно сначала самому освоить все упражнения (при регулярном применении вы и сами заметите изменения в организме и мышлении в лучшую сторону). И после этого обучать каждого ребенка.

## НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ:

- Занятия можно проводить в любое время дня;
- Если начали - делайте ежедневно, без пропусков;
- Занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- Упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- Если предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой;
- Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20-35 минут в день;
- Каждое упражнение выполняется по 1-2 минуте;
- Упражнения можно проводить в различном порядке и сочетании;

## ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗБИТЫ НА 4 ГРУППЫ:

- Первая группа: включает движения, пересекающие среднюю линию тела, образованную его левой и правой половинами; они стимулируют работу как крупной, так и тонкой моторики.
- Вторая группа: это упражнения, растягивающие мышцы тела. Эти упражнения снимают напряжение с сухожилий и мышц нашего тела.
- Третья группа: представляет собой упражнения, энергетизирующие тело, или, иными словами, обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. Эти упражнения основаны на точном знании зон рефлекторного и «психологического» функционирования тела.
- Четвертая группа: это позовые упражнения, которые способствуют углублению позитивного отношения, т. е. влияют на эмоциональную систему мозга. Они стабилизируют и ритмируют нервные процессы организма, также способствует спокойному, успешному чтению.

А теперь - сам комплекс.

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ПРОЦЕДУРА «РИТМИРОВАНИЕ»

Эта последовательность упражнений предназначена для эффективной подготовки к восприятию новой информации. Перед началом «Ритмирования» нужно выпить воды. Вода служит средством сообщения между мозгом и телом, повышающим энергетический уровень и улучшающим мыслительные способности. Затем можно приступить к выполнению трех упражнений – «Кнопки мозга», «Перекрестные шаги» и «Крюки».

= «Кнопки мозга». Выполнение упражнения способствует обогащению мозга кислородом. Можно выполнять стоя или сидя.

1. Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу и немного скослапив, колени расслаблены.
2. Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируют углубления

между первыми и вторыми ребрами под ключицами слева и справа от грудины.

3. Продолжайте выполнять упражнение по собственным ощущениям, дышите в обычном темпе.

4. Поменяйте руки и повторите упражнение.

= «Перекрестные шаги». Благодаря этим упражнениям одновременно активизируются обширные зоны обоих полушарий мозга. Мозг переключается в интегрированный режим работы, что помогает активизироваться для выполнения любой деятельности, быстрее в нее включиться.

Можно выполнять сидя или стоя.

1. Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его.

2. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснитесь его.

Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4 – 8 раз), дышите в обычном темпе.

Упражнение лучше делать в медленном темпе, чувствуя, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, возможно, вы выполняете его неправильно – либо слишком высоко поднимаете колено, либо слишком низко наклоняете локоть.

= «Крюки». Упражнение направлено на сознательную и сбалансированную активизацию моторных и сенсорных центров каждого полушария. Также оно способствует наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее, способствует снижению выброса адреналина, что помогает успокоиться и сознательно переключить внимание. Можно выполнять сидя или стоя.

1. Скрестите лодыжки.

2. Скрестите руки. Для этого вытяните руки вперед тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Перенесите одну руку через другую и соедините в замок ладонями внутрь. Опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

Прижмите язык к твердому небу за верхними зубами и глубоко дышите. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям.

## **I. ДВИЖЕНИЯ, ПЕРЕСЕКАЮЩИЕ СРЕДНЮЮ ЛИНИЮ ТЕЛА.**

Эта группа упражнений способствуют интеграции связей полушарий, что помогает полноценному восприятию материала. Сюда же относится рассмотренное выше упражнение «Перекрестные шаги».

«Ленивые восьмерки для глаз». Важное коррекционное упражнение, которое рекомендуется выполнять после работы на компьютере. Снимает усталость глаз, боль в спине и напряжение в мышцах шеи, устанавливается связь «рука – глаз», так что улучшаются действия, требующие зрительной работы. Включаются оба полушария головного мозга, вследствие чего улучшается концентрация внимания, письма, чтения.

1. Вытяните руку перед собой, чуть согнув в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец выпрямите на уровне переносицы. Прямо перед собой этой рукой начинайте движение по форме перевернутой восьмерки (знак бесконечности). Держите голову прямо и расслаблено. Следите за движением пальца только глазами: то есть глаза вслед за рукой рисуют восьмерку, при этом голова все время удерживается в прямом положении. Большой палец начинает движение от центра и идет вверх, далее против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Движения должны быть медленными и осознанными.

2. Повторите движение как минимум по три раза каждой рукой, плавно и непрерывно.

Обе руки вытяните вперед и сцепите в замок, большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие («Х»). Сосредоточьтесь на центре перекрестия. Прodelайте «Ленивые восьмерки»

минимум три раза.

«Ленивые восьмерки для письма». Выполняется аналогично «Ленивым восьмеркам для глаз». Восьмерка рисуется перед собой на столе. Сначала правой рукой минимум четыре раза, затем левой минимум четыре раза, затем указательными пальцами, образуя перекрестие («Х»), минимум четыре раза. Выполняется для активизации связи «рука – глаз» перед письменной работой или чтением. Помогает прояснить мысли.

«Слон». Одно из наиболее интегрирующих упражнений, так как оно активизирует все каналы восприятия аудиальный, визуальный и кинестетический. Особенно рекомендуется людям с нарушением внимания, так как способствует полноценной активизации ретикулярной формации и настройке внимания. Также улучшаются память, навыки чтения и понимания прочитанного, услышанного. Стимулирует внутреннюю речь, способствует творческому мышлению.

1. Поставьте ноги на ширине плеч, чуточку скослапьте, расслабьте колени. Плотно прижмите левое ухо к левому плечу. Вытяните левую руку, как хобот. Глаза смотрят на пальцы вытянутой руки.

2. Рукой рисуйте ленивую восьмерку, начиная от центра, идя вверх по часовой стрелке. Глаза следят за движением кончиков пальцев. Старайтесь рисовать всем телом, для этого нужно немного присесть и корпусом задавать движение руке. Для того чтобы задействовать аудиальный канал восприятия, одновременно с движением гудите «У», но можно выполнять упражнение без звука. Выполняйте упражнение медленно от трех до пяти раз левой рукой и столько же правой.

«Энергезатор». Повышает уровень кислорода в крови, расслабляет мышцы шеи и плеч. Помогает пробудить весь организм после долгого сидения или работы за компьютером. Если его делать около 10 минут, стимулирует и повышает концентрацию внимания. Выполняется сидя.

1. Положите руки перед собой на стол.

2. Наклоните подбородок к груди, ощутите грудную клетку. Затем сделайте вдох, снова расслабьте спину и опустите подбородок к груди.

## **II. УПРАЖНЕНИЯ, РАСТЯГИВАЮЩИЕ МЫШЦЫ ТЕЛА.**

Когда мышцы растягиваются и принимают естественное состояние и длину. Они посылают в мозг сигнал о том, что человек находится в спокойном, расслабленном состоянии и готов к познавательной работе.

«Сова». Помогает расслабить мышцы шеи, спины, снять напряжение, возникшее при длительном напряжении в статичной позе, например, при длительном письме. Благодаря этому восстанавливается кровообращение, нормализуется приток крови к головному мозгу. Это активизирует навыки внимания, памяти, чтения. С помощью «уханья» освобождаются челюстные зажимы, что способствует совершенствованию навыков внутренней речи, мышлению, и как следствие, более плавной и связной речи. Можно выполнять сидя и стоя.

1. Правой рукой захватите мышцу посередине левого плеча (надостную мышцу).

2. Поверните голову немного влево, к руке, которая сжимает мышцу. Одновременно выполняйте следующие движения: рука сжимает мышцу, шея вытягивается немного вперед, подбородок выпячивается, глаза расширяются, губы сворачиваются трубочкой и произносят звук «УХ».

3. Возвращаемся в исходное положение: рука опускает мышцу, шея и глаза занимают свое исходное положение, губы расслабляются.

4. Выполняйте упражнения, чередуя пункты 2 и 3. С каждым «УХ» перемещайте голову по направлению от плеча, которое сжимает рука, к другому плечу (5 – 6 «УХ» в одну сторону).

5. Делайте упражнение по ощущениям, сколько считаете нужным.

6. Поменяйте руку и повторите то же самое.

«Помпа». Стресс может вызвать напряжение и укорочение икроножной и камбаловидной мышц. Упражнение направлено на их растяжение и расслабление зажимов. Способствует усилению целого ряда навыков: легче протекает коммуникация (упражнение связано с вербальными навыками и сильно облегчает коммуникацию детей с дефектом речи), способствует развитию речи и языковых способностей, понимающего слушания, чтения, формирует навыки достижения результата, способность завершать начатое, улучшает социальное поведение. Упражнение выполняется стоя.

1. Стойте прямо, одну ногу выставите вперед и согните колено, другое отведите назад и расположите на носочке. Вес тела перенесите на переднюю ногу.
2. Глубоко вдохните. С выдохом сгибайте колено ноги, выставленной вперед, а отведенную назад ногу опускайте с носка на всю стопу. Тело должно оставаться в прямом положении, не наклоняясь вперед.
3. Возвратитесь в исходное положение, затем повторите.
4. Поменяйте ноги и сделайте то же самое. Следите за тем, чтобы вес тела всегда приходился на ногу вперед.

### **III. УПРАЖНЕНИЯ, ПОВЫШАЮЩИЕ ЭНЕРГИЮ ТЕЛА.**

Эта группа упражнений обеспечивает необходимой скоростью и интенсивностью протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. К ним относится представленное выше упражнение «Кнопка мозга».

«Думающий колпак». Активизирует весь механизм слухового восприятия и способствует развитию памяти, усвоению информации на слух.

1. Возьмите правое ухо правой рукой, левое – левой таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные – спереди.
2. Массируйте край уха, продвигаясь сверху вниз, чуть оттягивая и выворачивая к затылку. Затем разомните мочку уха.
3. Повторите 3 и более раз.

### **IV. УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ.**

Упражнения этой группы способствуют спокойному, успешному учению. К ним относится также упражнение «Крюки».

«Позитивные точки». После выполнения упражнения ослабевают эмоциональные реакции, что помогает сбалансировать стрессовое состояние. Легче вспоминается выученный материал, лучше усваивается и запоминается новая информация.

1. Найдите точки на лбу, расположенные посередине между линией волос и бровей. Положите на них средний и указательный пальцы обеих рук.
2. Держите пальцы на этих точках. Если вы переживаете за предстоящую стрессовую ситуацию, можете представить ее успешное разрешение. Упражнение выполняйте сидя или стоя.

Дополнительные рекомендации.

- Дети могут выполнять приведенные упражнения, как перед началом занятия, так и во время него.
- Тем, кому приходится подолгу сидеть в статичной позе – например, за компьютером – рекомендуется упражнения «Энергизатор», «Ленивые восьмерки для глаз».
- Детям, испытывавшим сложности с математикой, можно порекомендовать «Ленивые восьмерки», «Слона», «Сову».
- Для улучшения чтения и понимания прочитанного можно выпить воды, сделать «Кнопки

мозга», «Перекрестные шаги», «Помпу», «Думающий клапан».

- Для достижения совершенства в любой сфере деятельности необходима интеграция обоих полушарий, чему способствуют упражнения первой группы – движения, пересекающие среднюю линию тела.

- Дети, которые себя плохо ведут, не слушаются воспитателя, нарушают правила поведения, имеющим сложности в общении, рекомендуются упражнения второй группы, растягивающие мышцы тела. Они способствуют более гибкому поведению и налаживанию коммуникации.

- Для успокоения можно делать упражнения четвертой группы. Их полезно предлагать детям, которые чем – то расстроены, не могут успокоиться после драки, ссоры; педагогам после тяжелого дня.