

Развитие межполушарных связей с помощью кинезиологических упражнений

В педагогике гимнастику для мозга называют кинезиологическими упражнениями. Кинезиология – это прикладная наука, которая изучает развитие головного мозга через двигательную активность и пропагандирует выполнение специальных кинезиологических упражнений, которые позволяют укрепить межполушарные связи.

Основной целью кинезиологии является помощь детям, развивающимся с какими-либо проблемами. Она помогает сбалансировано развивать оба полушария головного мозга, что в результате повышает уровень сформированности мелкой моторики: координацию, точность и согласованность движений пальцев рук, а так же способствует улучшению мыслительной работы, значительно улучшаются память, внимание, речь, когнитивные качества. Систематическое выполнение упражнений данного комплекса повышает общую работоспособность мозга.

Основной принцип нейрогимнастики – это одновременно синхронная работа обеих рук и ног, при этом каждое из которых выполняет своё задание. Именно при таких упражнениях тренируется согласованная работа двух полушарий.

Преимущества нейрогимнастики:

- Развитие межполушарных взаимодействий;
- Улучшение кровообращения в мозге;
- стимулирование развития памяти и мыслительной деятельности;
- повышение энергии;
- снижение утомляемости;
- улучшение как крупной, так и мелкой моторики;
- улучшение письма и чтения.

Рекомендовано заниматься каждый день продолжительностью не более 5-7 минут с постоянным усложнением тренировок.

Основные кинезиологические упражнения

Упражнение «Кулак – ладонь»

Пальцы одной руки сжаты в кулак, пальцы второй – широко расставлены. Менять позы. Повторить 8 – 12 раз.

Упражнение «Центр ладони»

Пальцы руки сжаты в кулак, большой палец в сторону, пальцы развернуты от себя. Большой палец одной руки соприкосается с центром ладони другой руки. Менять позиции. Повторить 8 – 12 раз.

Упражнение «Фоторамка»

Выполнять поворот кистей так, чтобы большие пальцы обеих рук соприкасались с указательными, при этом одна кисть развернута ладонью к лицу, другая – тыльной стороной. Повторить разворот 8 – 12 раз.

Упражнение «Танец»

Пальцы правой руки сжаты, большой палец поднят вверх, ладонь развернута к себе. Левая рука в кулаке, большой палец отведен в сторону, пальцы повернуты к себе.

Упражнение «Крестик»

Правая кисть в кулаке, большой палец отведен в сторону. Развернуть кисть пальцами от себя. Левая кисть – пальцы широко расставить («солнышко»), тыльной стороной повернуть от себя. Скрестить руки. Менять положения.

Упражнение «Покажи»

Выполнять сначала правой рукой: пальцы сжаты в кулак, большой палец отведен в сторону – это поза 1. Поза 2 – пальцы сжаты в кулак, указательный палец поднят вверх. И смена поз 1 и 2. Затем проделать то же левой рукой. Затем чередовать: правая рука – поза 1 (большой палец в сторону), левая рука – поза 2 (указательный палец вверх) и менять позиции.

Упражнение «Ок – два»

Поза 1 – «Ок», большой и указательный пальцы сводятся, образуя круг. Остальные пальцы поднять вверх. Поза 2 – указательный и средний поднять вверх. Выполнять чередование позиций: сначала только правой рукой, затем только левой рукой. После чередовать позы 1 и 2 двумя руками (одна рука – поза 1, вторая – поза 2 и поменять).

Упражнение «Нейрогимнастика»



Красный круг – хлопнуть (по коленям) или топнуть (по полу).



Зеленый квадрат – поднять в сторону руки или расставить на ширине плеч ноги.



Синий треугольник – соединить кисти рук или стопы.



Желтый прямоугольник – скрестить кисти рук или стопы.

