

Мастер-класс

«Кинезиология – гимнастика ума-тела-чувств»

С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела, интеллекта, чувств.

Под влиянием кинезиологических тренировок, в организме происходят положительные структурные изменения:

- сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне;
- совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы;
- гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга.
- каждое из упражнений способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, предлагаемый в рамках мастер-класса, это старт для тех, кто хочет иметь прекрасную возможность помогать себе или своим близким в проблемах обучения или жизненных трудностях, стать более активным, успешным, а главное, получать удовольствие и радость от процесса научения чему-либо новому.

Продолжительность занятий от 5–10 минут до 20–35 минут.

Упражнения выполняются ежедневно.

Длительность одного цикла 45–60 дней.

1. «Кнопки мозга»

Помогает проснуться и настроиться на работу. Приводят в готовность вестибулярный аппарат, активизируют деятельность мозга, готовя его к восприятию сенсорной информации.

Исходное положение: Выполняется стоя.

Одна рука массирует углубления между первым и вторым рёбрами в зоне слева и справа под ключицами. Другая рука находится на пупке, что позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести.

2. «Крюки»

Помогает вовлечься в любой процесс и полноценно воспринимать информацию. Активизируют работу интеллект – тело. Упражнение советуют использовать тем, кто находится в состоянии стресса, чтобы успокоиться и переключить внимание.

Повторить 8–10 раз.

Исходное положение: можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки

ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

3. «Колено – локоть»

Активизирует зону обеих полушарий образуется большое количество нервных путей (комиссур), обеспечивают причинно-обусловленный уровень мышления.

Исходное положение: Стоя.

Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой.

Повторить упражнение 8–10 раз.

4. «Сгибание пятки»

Включается в работу участок мозга, отвечающий за формирование и изложение мысли, активизируются творческие способности.

Исходное положение: Сидя.

Положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу.

Повторите тоже для другой ноги.

5. «Кулак». «Ребро». «Ладонь».

Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения.

Исходное положение: Сидя, руки находятся на плоскости стола.

Три положения руки последовательно сменяют друг друга:

1. Сжатая в кулак ладонь.
2. Положение ладони ребром на плоскости стола.
3. Распрямленная ладонь на плоскости стола.

Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе.

Повторить 8-10 раз.

6. «Слон»

Это наиболее интегрирующее упражнение. «Гимн мозга». Балансирует всю систему «интеллект – тело», стимулирует и восстанавливает нервные сети, способствует концентрации внимания. Укрепляют наружные глазные мышцы, снимают напряжение после работы на компьютере, снимают напряжение и боль в спине.

Исходное положение: Стоя.

Встаньте в расслабленную поз. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная то центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев.

Упражнение выполнять медленно от трех раз до пяти левой рукой, прижатой к левому уху и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

7. «Ленивые восьмерки для глаз»

Происходит миелинизация нервных сетей, что способствует формированию умений, навыков, а это особенно важно в сензитивный период развития детей. Помогает в периоды творческого застоя, легче найти решение в сложной ситуации.

Исходное положение: Стоя или сидя.

Вытянуть руку вперед, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описывать восьмерки в горизонтальном поле видения. Следить при этом за движением большого пальца, только глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз.

Повторить 8–10 раз.

8. «Ленивые восьмерки для письма»

Обводим контур рукой от центра против часовой стрелки: вверх, влево и обратно к центру;

затем по часовой стрелке: вверх, вправо и обратно через низ к центру.

Каждой рукой рисуется пять или более восьмёрок, затем также обеими руками.

9. «Зеркальное рисование»

Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации.

Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

10. «Энергетическая зевота»

Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче.

Исходное положение: Сидя.

Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти.

Повторить 5–8 раз.

11. «Думающая шляпа»

На поверхности уха находится 148 активных точек. Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать и говорить.

Исходное положение: Сидя или стоя.

Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз.

Помассировать участок сосцевидного отростка за ухом по направлению сверху вниз.