

Консультация -практикум для педагогов.

Здоровьесбережение детей.

Кинезиология.

Кинезиология -это наука развития умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. Как известно, развитие головного мозга ребёнка начинается ещё внутриутробно. И продолжается примерно до 10 лет.

Кинезиологию можно назвать неким сплавом из теории и практики физиотерапии, акупунктуры и гомеопатии, восточной медицины, хиропрактик и других областей знания о нашем здоровье. Самая благоприятная пора для интеллектуального развития является возраст до 10 лет, когда кора головных полушарий ещё не сформирована окончательно.

Но к сожалению в последнее время отмечается рост количества детей с затруднениями в обучении, различными нарушениями в организме и трудностями в адаптации. И как раз кинезиология является одним из составляющих элементов для коррекционной работы, так как дает не только немедленный, но и накапливающийся эффект повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

В комплект кинезиологии включены упражнения растяжки, которые нормализуют гипертонус (неконтролируемое, чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемую мышечную вялость).

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленное и разнонаправленное движение глаз и языка развивает межполушарное взаимодействие, повышает энергетику организма.

Телесные упражнения развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные и преднамеренные движения и мышечные спазмы.

Упражнения на развитие мелкой моторики а также на релаксацию способствует расслаблению и снятию напряжения.

Эти упражнения направлены на улучшение взаимодействия полушария мозга. Что в свою очередь приводит к общей гармонизации в работе систем организма. При помощи кинезиологии можно укреплять здоровье, повышать тонус, снижать усталость утомляемость и раздражительность. Улучшать психоэмоциональное состояние, память. Повышать концентрацию и умственную работоспособность, стимулировать развитие слуха и речи, улучшать внимание и мышление. Развить восприятие пространственных представлений и воображения. Благодаря такому широкому действия методика используется самыми разными специалистами-педагогами, педиатрами, психологами, нейропсихологами, дефектологами и логопедами.

Упражнения необходимо проводить ежедневно. Учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному. Занятия проводить утром, без пропусков, ежедневно. В доброжелательной обстановке, стоя или сидя за столом.

Упражнения проводятся по специальным комплексам, длительность занятий по одному комплексу составляет 2 недели. Упражнение "ухо - нос"

Левая рука -взяться за кончик носа, правая- взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с точностью наоборот.

Упражнение "змейка"

Скрестить руки ладонями друг к другу, зажать пальцы в замок, вывернуть руки к себе.

Ребёнок с закрытыми глазами называет палец и руку к которым прикоснулся педагог.

Упражнение "колечко".

Как можно быстрее перебирать пальцы рук соединяя кольцом с большим пальцем указательный, средний и так далее. Поочередно выполняя в прямом и обратном (от

мизинца указательному пальцу) порядке.

В начале упражнения выполнять каждой рукой отдельно, затем двумя вместе.

Упражнение "кулак -ребро -ладонь"

Три положения руки на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Сжатая в ладонь, затем ребром на плоскости стола, затем ладонь на плоскости стола. Сначала правой затем левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз. Упражнения растяжки " тряпичная кукла и солдат"

Исходное положение стоя. Полностью выпрямиться и вытянуться в струнку, как солдат. Застыть в этой позе, как-будто одеревенеть и не двигаться. Теперь наклониться вперед, расставить руки, чтобы они болтались, как тряпки. Станете такими же мягкими, подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согнуть ноги в коленях и почувствовать, как ваши косточки становятся мягкими, суставы подвижными. Затем снова показать Солдата, вытянутого в струнку и попеременно становится солдатом И куклой, до тех пор пока не почувствуете, что дети вполне расслабились.

Дыхательное упражнение "ныряльщик"

Исходное положение стоя, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами, присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть открыть нос сделать вдох.

Телесное упражнение "робот".

Стать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз.

Передвигается вдоль стены вправо, затем влево приставными шагами. Руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаются используя противоположные руки и ноги.

Источник: интернет.