



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад компенсирующего вида № 37 «Гвоздичка»
муниципального образования городской округ Симферополь
Республики Крым

КАРТОТЕКА КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ «ГИМНАСТИКА МОЗГА»



Подготовила: учитель-логопед
Мустафаева Л.С.

Движения пересекающие среднюю линию тела

Эти упражнения помогают использовать оба полушария гармонично и делать их "перекрестную" работу лучше.

"Перекрестные шаги" (можно под музыку или пение)

Перекрестные шаги - это перекрестно-латеральная ходьба на месте. Когда вы касаетесь правым локтем левого колена, а затем левым локтем - правого колена, то активируются одновременно обширные зоны обоих полушарий мозга. Перекрестные шаги - осознанная ходьба, которая способствует сбалансированной активизации нервов мозолистого тела. Шаги должны выполняться очень медленно. Когда упражнение делается в медленном темпе, оно вовлекает и тонкую моторную координацию и требует сознательной активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

Сохраняя равновесие, на счет «1-10» - соединить колено и локоть, за такое же время вернуться в исходное положение. Двигаться можно вперед, в стороны, назад. Параллельно выполняются движения глазами во всех направлениях.

Под музыку или счет сначала выполняются параллельные, а затем перекрестные движения руками, касаясь пальцами плеч, уха, бедер, колен, стоп ног.

Например: поочередно - левая рука к левому плечу, правая к правому - 2 раза. Поочередно - левая рука к правому плечу, правая к левому - 2 раза

Повторить первые движения.

Вначале руки впереди туловища, затем можно усложнить - руки со стороны спины.

"Ленивые восьмерки" - на листе бумаги правой рукой начертить знак бесконечности (ленивую восьмерку), затем то же самое левой рукой. А затем правой и левой одновременно "рисование" восьмерок в воздухе. Поочередно каждой рукой и обеими одновременно.

"Двойной рисунок" - в каждой руке по карандашу или ручке. На листе бумаги рисуется что угодно, при этом обе руки работают одновременно: навстречу друг другу; вверх-вниз, т.е. левой рукой вверх, правой вниз и наоборот; разводя в разные стороны. То же самое, но с написанием текста на бумаге - от простых слов, до коротких текстов.

"Слон"- это одно из наиболее интегрирующих упражнений Гимнастики Мозга. При его выполнении левое ухо прижимается к левому плечу так плотно, чтобы между ними можно было держать лист бумаги, затем левая рука вытягивается, как хобот. Колени расслаблены, а рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная от центра зрительного поля и идя вверх и против часовой стрелки, одновременно вытягивая верхнюю часть туловища вслед за пальцем и смотрят вдаль. Для большего эффекта упражнение надо выполнять медленно от 3 до 5 раз левой рукой и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

«Слон» активизирует и балансирует всю целостную систему «интеллект-тело». Движение осуществляется, в основном, центральными мышцами корпуса, что возбуждает вестибулярный аппарат, особенно полукружные каналы уха.

"Вращение шеи"- дышать глубоко, плечи расслабить, голова опущена вниз, медленно вращать головой из стороны в сторону, совершенно расслабляясь при выдохе. Подбородком делать небольшие круговые движения. После этих движений голос при чтении и говорении будет звучать сильнее.

"Рокер"- расслабляет бока после длительного сидения. Сесть на пол, коврик. Откинуться назад на руки массируя и ягодичы, делая при этом движения кругами, назад и вперед до тех пор, пока напряжение не исчезнет.

Брюшное дыхание - положить руку на брюшную область. Выдохнуть весь воздух короткими маленькими струйками, словно пытаясь удержать пушинку на лету. Сделать медленный глубокий вдох, нежно подобно шару. Рука опускается при выдохе и поднимается при вдохе.

Перекрестный шаг сидя

Сесть на коврик. Представить, что едите на велосипеде и касаетесь при этом противоположного колена локтем.

Упражнения, растягивающие мышцы тела, помогающие удержать вертикальную позу и не сутулиться. Освобождают от напряжения, которое возникает при длительном сидении и чтении.

Сова - схватить и плотно сжать мышцы правого плеча левой рукой. Повернуть голову и посмотреть назад через плечо. Вдохнуть глубоко и развернуть плечи. Посмотреть через левое плечо и распрямить плечи.

Опустить подбородок на грудь и глубоко вдохнуть, расправляя мышцы. Повторить тоже самое, схватив левое плечо правой рукой.

Активизация руки - вытянуть правую руку вверх, прислонив к уху. Легко выдохнуть воздух сквозь сомкнутые губы. Схватить вытянутую правую руку левой рукой и двигать её вперед, назад, к себе, от себя.

Сгибание стопы ног - сесть на стул, положить левую ногу на правое колено. Помассировать левую ногу в лодыжке, икрах, под коленом, оттягивать и одновременно сгибать ступню к себе и от себя. Повторить: правую ногу на левое колено.

Потягивание с усилием и фиксация позы на три счета.

Упражнения, повышающие энергию тела.

Помогают подключать миллиарды нервных тончайших клеток, называемых нейронами, к различным системам тела.

Кнопки Мозга- для того, чтобы выполнить это упражнение, необходимо положить одну руку на пупок, а другой рукой стимулировать точки под ключицами между ребрами. Рука на пупке позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести тела. Здесь расположены мышцы, играющие важную роль в поддержании равновесия тела. Упражнение приводит в готовность вестибулярный аппарат, который активизирует мозг, подготавливая его к восприятию сенсорной информации. Если у человека мало подвижные глаза (при зрительном торможении), то вестибулярная активизация заставит глаза двигаться так, чтобы мозг мог воспринимать зрительную информацию извне

Другая рука легко массирует углубления между первыми и вторыми ребрами в зоне под ключицами, слева и справа от грудины. Это стимулирует приток крови через сонные артерии к мозгу. Сонные артерии - одни из первых артерий, отходящие от сердца. Их задача - нести свежую, обогащенную кислородом кровь в мозг. Кнопки Мозга находятся как раз над местом, где разветвляются две сонные артерии. При массировании этих точек активизируются барорецепторы (рецепторы давления). Нервные клетки барорецепторов могут воспринимать изменения кровяного давления и с помощью рефлекса каротидного синуса поддерживать нормальное давление крови, поступающей в мозг. Повторить тоже, переменив руки.

Кнопки Земли - сесть удобно. Прикоснуться двумя пальцами правой руки к точкам под нижней губой, а левой - к верхнему краю лобовой кости.

Вдохнуть "энергию" глубоко в центр тела. Держать руки на точках, делая глубокий вдох и выдох.

Кнопки баланса- сесть удобно. Надавить пальцами правой руки за правым ухом в углублении у основания черепа, а левую руку положить на пупок. Вдохнуть "энергию". Минуту позже надавить в углублении за левым ухом и "выдохнуть" энергию

Кнопки Космоса- встать. Прикоснуться двумя пальцами правой руки над верхней губой, а левую руку положить на копчик. Постоять так минуту, вдыхая энергию вверх по позвоночному столбу.

Энергетическая зевота- представить, что зеваете. Надавить кончиками пальцев на любые напряженные места на челюстях с обеих сторон. Сделать глубокий, расслабляющий, зевающий звук, мягко удаляющий напряжение.

Упражнение "Крюки"

Это сложное перекрестное движение оказывает на мозг тот же интегрирующий эффект, что и Перекрестные шаги. Оно приводит к сознательной и сбалансированной активизации моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга.

Поза, углубляющая позитивное отношение, поднимает настроение. Сесть удобно. Положить левую лодыжку поверх правой. Перекрестить руки на груди - левая поверх правой, схватить их в замок, переплетая пальцы между собой, и положить их на груди. Посидеть минуту, находясь в этом положении, закрыть глаза и прижать язык к твердому небу за верхними зубами. Это действие возбуждает средний мозг, который находится прямо на твердое небо, а также помогает избавиться от напряжения в языке вызванного несбалансированной позой.

Разъедините ноги, сомкните кончики пальцев между собой и дышите глубоко в течение другой минуты.

Упражнения для развития мелкой моторики.

«Колечко»

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнить нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

«Лезгинка»

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном

положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук **6-8 раз**.

Упражнения для развития крупной моторики.

Формирование одновременных и реципрокных сенсомоторных взаимодействий, ощущения границ своего тела и его положения в пространстве.

"Бревнышко". Из положения лежа на спине (ноги вместе, руки вытянуты над головой) перекатываться по несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

"Колобок". Лежа на спине, подтянуть колени к груди, обхватить их руками, голову подтянуть к коленям. В таком положении перекатиться несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

"Письмо в воздухе". И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вперед перед грудью. Одновременно (в одну сторону) руки в воздухе "прописывают" буквы, цифры, а также целые слова. Этот же прием применяется при коррекции письма - при пропуске букв, их заменах, "зеркальном" написании и других ошибках. При этом вначале педагог может вместе с ребенком выполнять необходимые упражнения, взяв его ладони в свои.

Этот прием также помогает снять у ребенка страх перед школьной доской или тетрадью.

"Паучок". Сесть на пол, руки поставить немного позади себя, ноги согнуть в коленях и приподняться над полом, опираясь на ладони и стопы. Шагать одновременно правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и левой ногой (упражнение выполняется по четырем направлениям - вперед, назад, вправо, влево). То же, только шагать одновременно разноименная рука и нога. После освоения добавляются движения головы, глаз и языка в различных сочетаниях.

"Слоник" Ребенок становится на четыре конечности так, чтобы вес был распределен поровну между руками и ногами. Одновременные шаги правой стороной, затем левой. На следующем этапе ноги идут параллельно, а руки наперекрест. Затем руки параллельно, ноги наперекрест.

Марш

1) И.п. - стоя, прямые руки вытянуты вперед. Одна рука ладонью вверх, другая вниз. Ребенок начинает маршировать, на каждый шаг меняя

положение ладоней. То же, но смена ладоней через шаг, затем через два. После освоения добавляются различные глазодвигательные упражнения в различных сочетаниях.

2) И.п. - стоя на четвереньках. Ребенок выпрямляет и приподнимает над полом одну ногу, отводит ее сначала в одну, потом в другую сторону. Остальные части тела при этом неподвижны. То же с закрытыми глазами. После освоения одновременно с ногой вытягивается вперед разноименная рука. Затем одноименная.

3) И.п. - стоя на одной ноге, руки вдоль тела. Закрывая глаза, максимально долго удерживаем равновесие. Затем сменяем ногу. После усвоения можно подключать различные пальчиковые и др. движения.

Массаж

1) Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до **10**, начать упражнение с открытыми, затем с закрытыми глазами.

2) Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до **30**.

3) Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох.

Повторить **5** раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.

4) Поглаживание шеи.

И. п. – стоя. Правую руку положить на шею ниже затылка и выполнить 8-10 растираний. Поменять руки и выполнить то же левой рукой.

5) Массаж биологически активных точек на лице.

Энергично потереть ладонью о ладонь, согреть их. Прижать ладони к щекам, пальцы наложить на закрытые глаза. Выполнить синхронное поглаживание двумя ладонями от бровей вверх – в стороны – к вискам – 5-7 раз.

Релаксация

“Волна”.

Цель: добиться согласованных действий от всех участников группы, учить соотносить свои действия с действиями окружающих, подстраиваться под них. Под сопровождение спокойной музыки дети, стоя в кругу, и, взявшись за руки, поочередно поднимают руки вверх таким образом, чтобы движение рук было плавным, без заминок, разрывов и скачков, как – бегущая волна.

“Волна” движется сначала вправо, затем влево.