

Выступление на методическом объединении учителей начальных классов в 2014-2015 учебном году

Составила учитель-логопед Смирнова Наталия Львовна

Кинезиология. Комплекс упражнений №2

Дорогие коллеги, напоминаю вам, что длительность занятий по одному комплексу упражнений — 45—60 дней.

Занятия должны проводиться ежедневно.

Сегодня мы продолжим знакомство с комплексом упражнений на развитие межполушарных связей.

«Массаж ушных раковин», «Перекрестные движения»

- * **Массаж ушных раковин.** Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.
- * **Перекрестные движения.** Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

«Качание головой», «Горизонтальная восьмерка»

- * **Качание головой.** Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.
- * **Горизонтальная восьмерка.** Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

«Симметричные рисунки», «Медвежьи покачивания»

- * **Симметричные рисунки.** Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.).
- * **Медвежьи покачивания.** Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

«Поза скручивания»

- * **Поза скручивания.** Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой — за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5—10 с. Выполните то же самое в другую сторону.

«Дыхательная гимнастика»

- * **Дыхательная гимнастика.** Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

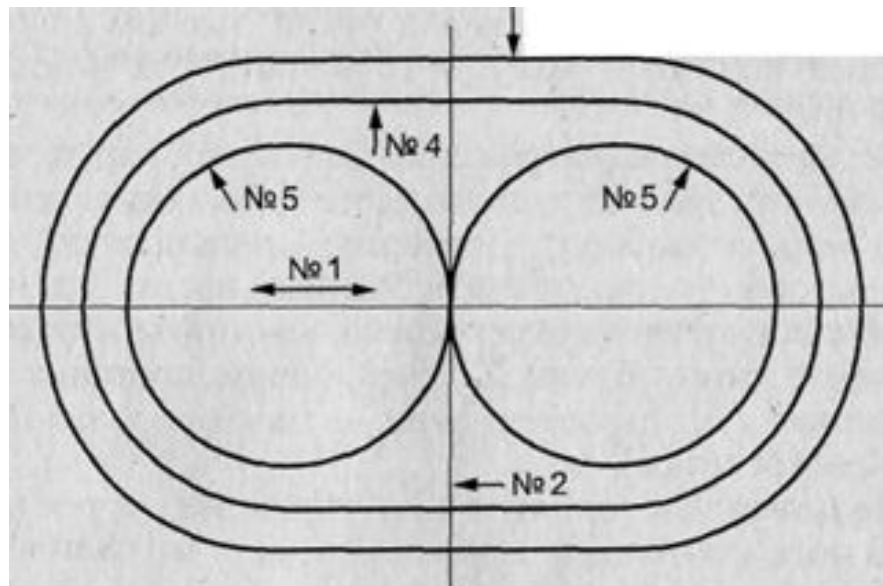
Когда вы выполняете дыхательную гимнастику ускоряются обменные процессы, нормализуются нарушенные функции, рассасываются воспалительные образования, устраняются органические изменения и повышается иммунитет.

«Гимнастика для глаз»

- * **Гимнастика для глаз.** Выполните плакат-схему зрительно-двигательных траекторий в максимально возможную величину (лист ватмана, потолок, стена и т.д.)- На ней с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вверх-вниз, влево-вправо, по часовой стрелке и против нее, по траектории «восьмерки».

«Гимнастика для глаз»

- * Каждая траектория имеет свой цвет: № 1, 2 — коричневый, № 3 — красный, № 4 — голубой, № 5 — зелёный. Упражнения выполняются только стоя:



Комплекс упражнений для развития межполушарного взаимодействия №3

Предварительно нарисуйте на карточке (размером с почтовую открытку) две пересекающиеся линии в виде символа X.



Начало

- * Зафиксируйте взгляд на пересечении этих линий, выполняя при этом следующие упражнения: Стоя. Поднимите (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене, и кистью (локтем) правой руки дотроньтесь до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой. Повторите упражнение 7 раз. Когда рука касается противоположного колена, а взгляд в этот момент сконцентрирован на пересечении линий буквы Х, как бы «пересекается» средняя линия левого и правого полушария мозга. **Упражнение помогает двум полушариям работать согласованно.**

«Паровозик»

- * **Паровозик.** Правую руку положите на левую надостную мышцу, одновременно делая 10—12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменяйте позиции рук и повторите упражнение.

«Перекрестное марширование»

- * **Перекрестное марширование.** Сделайте 6 пар перекрестных движений, «маршируя» на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот. Повторите «маршировку», выполняя односторонние подъемы бедра-руки вверх. Затем снова повторите упражнение перекрестно. Смотрите при этом на пересечение линии буквы Х. Упражнение повторите 7 раз. Разновидность этого упражнения — ходьба с высоким подниманием рук и ног.

«Мельница»

- * **Мельница.** Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. При этом касайтесь рукой противоположного колена, «пересекая среднюю линию» тела. Время упражнения 1—2 мин. Дыхание произвольное.

«Перекрест»

- * **Перекрест.** Для выполнения этого упражнения предлагается чистый лист плотной бумаги с нарисованным на нем символом X. Он располагается на плоскости, на расстоянии примерно 20 см от глаз, при этом его освещение должно быть нормальным и равномерным. Необходимо в течение 45 с смотреть в центр перекреста (после недельных занятий образ перекреста вызывается произвольно). Через 45 с взгляд переведите на светлый фон. С появлением образа глаза закройте, а перекрест медленно перенесите в область лба, а затем в темя. Это символ единства мозга. Упражнение повторяйте 3 раза.

Упражнение «Взгляд влево вверх».

- * **Упражнение «Взгляд влево вверх».** Поза: правой рукой фиксируйте голову за подбородок. Взяв карандаш или ручку, левую руку выбросите в сторону вверх под углом 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинайте делать упражнение в течение 7 с. Смотрите на предмет в левой руке, затем меняйте взгляд на «прямо перед собой» (счет «1-2-3-4-5-6-7»). Упражнение выполняйте 3 раза, потом доводите до 8 раз. Затем упражнение выполняйте «с точностью до наоборот».

Полезные советы

В дальнейшем для того чтобы полностью проявить свои способности во время какой-либо ответственной (но привычной) работы или деятельности, достаточно представить символ Х. Это будет являться как бы кодом для мозга. Его можно использовать всякий раз, когда необходимо заставить работать оба полушария одновременно.

ИТОГИ

Сегодня мы закончили рассматривать упражнения для развития межполушарного взаимодействия. В дальнейшем я расскажу о других комплексах упражнений, которые помогут нашим детям эффективно справляться с трудностями обучения.