

Примеры кинезиологических упражнений

Для начала урока:

1. Глазодвигательные упражнения

Позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарные взаимодействия и повышают энергетизацию организма, включают структуры мозга, контролирующие мышление, речь и поведение, активизируют процесс обучения.

- движение по 4 направлениям и диагоналям. Совершаются в медленном темпе (от 3 до 7с) с фиксацией в крайних положениях.

- движение по 4 направлениям и диагоналям с дыханием. На фазе глубокого вдоха сделать движения глазами, затем, удерживайте в крайнем положении на фазе задержки дыхания, возврат в исходное положение с пассивным выдохом. Упражнение выполняется с легко прикушенным языком.

- движение по 4 направлениям и диагоналям с привлечением движения языка (глаз и язык право – вдох, пауза, в исходное положение – выдох и т. д)

-« Восьмерка». Упражнения для оптимизации навыков письма. Закрывать глаза. Пальцами одной руки проведите перед глазами горизонтальную восьмерку. Следуйте закрытыми глазами за движениями пальце. Продолжайте рисовать, увеличивая размеры восьмерки. Отдохните и откройте глаза.

2. Двигательные упражнения

Развивают тонкую моторику. Чем больше задействуется мелкие мышцы тела, тем больше прорабатывается нервных путей между лобными отделами мозга и другими отделами, развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные движения (синкезии).

- Кулак – ребро – ладонь

Три положения руки последовательно сменяющих друг друга. Повторить 8 – 10 раз. Выполнение сначала руками поочередно, затем совместно.

- Колечко

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем все остальные по очереди в прямом и обратном направлениях. Выполнение сначала руками поочередно, затем совместно. (8 – 10 раз)

-Лягушка.

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая на столе ладонью вниз. По очереди менять положение рук. Совмещать с движением языка влево, вправо(8 – 10 повторений)

- **Лезгинка.** Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе так, что большой палец указывает налево. Правая рука вытянутыми пальцами прикасается к мизинцу левой руки, ладонь смотрит вниз. После этого одновременно меняется положение правой и левой руки в течение 6 – 8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений.

Для середины урока.

Выполнение перекрестных движений способствует активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

- Ухо – нос.

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно опустить ухо, нос и хлопнуть в ладоши.

- Мельница.

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо влево вверх вниз. Время выполнения 1 – 2 минуты. Дыхание произвольное.

- Перекрестное марширование.

Медленно шагать, попеременно касаясь то правой, то левой рукой до противоположного колена, чередовать с односторонними касаниями.

Для конца урока:

1. Упражнения на дыхание улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

-Кулачки.

Сжать пальцы в кулак с загнутыми внутрь большими пальцами. Сделать вдох, не торопясь сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие, сделать вдох. Повторить 5 раз с закрытыми глазами.

- Свеча

Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

2. Релаксация телесная.

- Огонь и лед.

По команде « Огонь» - интенсивные движения телом, по команде « лед» - замереть, сильно напрягая мышцы. Выполнить 6 – 8 раз.