

ЧТО ТАКОЕ КИНЕЗИЛОГИЯ?

Кинезиология — наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики. Успешность обучения детей зависит от своевременного развития межполушарного взаимодействия и подбора индивидуальных методик, учитывающих индивидуальный профиль функциональной асимметрии полушарий и половые дихотомии.

Самый благоприятный период для интеллектуального развития — это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (но оптимальна для данных условий), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершается регулирующая и координирующая роль нервной системы.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

Учреждения Волгоградской области, где помогут «особому» ребенку

Центр "Нейро"

Адрес: г. Волгоград, п-т Ленина, 189

Телефон: 8 (8442) 71-47-70

Учреждение социального обслуживания «Социально-реабилитационный центр «Нежность» Волгоградского регионального отделения общероссийского общественного благотворительного фонда «Российский детский фонд»

Адрес: г. Волгоград, ул. Мира, 13

Телефон: 8 (8442) 36-64-25

Государственное бюджетное специализированное учреждение социального обслуживания «Областной реабилитационный центр для детей-инвалидов «Надежда»

Адрес: г. Волжский, ул. Пионерская, 26

Телефон: 8 (8443) 25-07-31

Государственное казенное учреждение социального обслуживания «Волжский комплексный центр социального обслуживания населения»

Адрес: г. Волжский, ул. Кирова, 22

Телефон: 8 (8443) 31-50-62

Реабилитационный центр для детей-инвалидов

Адрес: г. Волгоград, ул. Асланова, д. 5а.

Телефон: 8 (8442) 54-42-66.

Детское отделение неврологии и рефлексотерапии «Реацентр»

Адрес: г. Волгоград, ул. Краснознаменская, 25Б

Телефон: 8 (8442) 33-05-29, 50-46-36

Государственное бюджетное специализированное учреждение социального обслуживания центр реабилитации детей-инвалидов «НАДЕЖДА»



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Авторы: Осьмакова Н.В. психолог,
Соловьева Н.В. психолог



Волжский, 2018

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20-35 мин в день. Заниматься необходимо **ежедневно**. Длительность занятий по одному комплексу упражнений - 45-60 дней.

Желательно реализовать кинезиологический цикл:

- комплекс упражнений для развития межполушарных связей (6-8 недель);
- перерыв (2 недели);
- комплекс упражнений для развития правого полушария (6-8 недель);
- перерыв (2 недели);
- комплекс упражнений для развития левого полушария (6-8 недель);

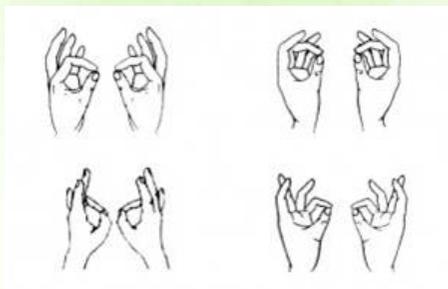
Цель:

- развитие межполушарной специализации;
- развитие межполушарного взаимодействия;
- развитие комиссур (межполушарных связей);
- синхронизация работы полушарий;
- развитие мелкой моторики;
- развитие потенциала способностей;
- развитие памяти, внимания;
- развитие речи;
- развитие мышления;
- устранение дислексии.

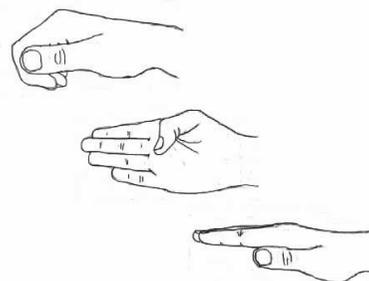


Упражнения для развития межполушарного взаимодействия улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

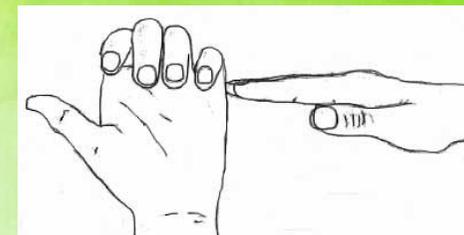
1. Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



2. Кулак-ребро-ладонь. Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе. Количество повторений - по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произнося их вслух или про себя.



3. Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.



4. Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

5. Ухо-нос.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

