«Тренировка мозга. Нейропсихологические приемы»

Подготовила: педагог-психолог
Завалеева Инна Михайловна

«Мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный»
Мишель де Монтень

Уважаемые родители! Хочу поделиться своим опытом работы по использованию комплекса упражнений, которые я применяю в своей работе и считаю, что их очень эффективными. Это кинезиологические упражнения.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. И именно эти упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта.

Применение данной методики позволяет улучшить у воспитанников память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и общую моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю. Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, сихронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, облегчают процесс чтения и письма. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в обучении.

Всем нам известно, что человеческий мозг состоит из двух полушариев. Обычно у человека одно из полушарий является доминирующим и это проявляется в различии способа переработки информации. Люди с доминирующим левым полушарием обладают логическим складом ума. А творческие личности – это люди с доминирующим правым полушарием.

Я предлагаю Вам определить, какое полушарие доминирует именно у Вас. Для этого воспользуемся одной из методик определения функциональной асимметрии полушарий (см. приложение 1).

Сферы специализации левого и правого полушарий головного мозга (см. приложение 2).

Какие результаты бы Вы не получили, никогда не поздно начать тренировать свой мозг, чтобы оба полушария головного мозга стали равноценно развиты. Так вот роль кинезиологии заключается в том, чтобы синхронизировать работу обоих полушариев, передавать информацию из одного полушария в другое.

Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

• выполнять упражнения утром;

• ежедневно, без пропусков;

• требовать точного выполнения движений и приемов;

• упражнения проводить стоя или сидя за столом.

В своей работе я использую специальный комплекс кинезиологических упражнений, в который включены: дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию, массаж.

Я предлагаю Вам выполнить несколько простых, но действенных упражнений вместе со мной. Начнем с самых простых упражнений.

1. Упражнение «Кулак – ладонь». Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. Движения по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатия - разжатия производились попеременно, не соскальзывая на одновременные.

Вот ладошка, вот кулак.

Всё быстрей делай так.

2. Упражнение «Оладушки». Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая – на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая – ладонью вверх, левая – ладонью вниз. По мере усвоения – движения ускорять.

Мы играли в ладушки – жарили оладушки.

Так пожарим, повернем – и опять играть начнем.

3. Упражнение «Ожерелье». Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к

указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Ожерелье мы составим,

Маме мы его подарим.

4. Упражнение «Обнимашки». Движения помогают снять напряжение, раскрепощают, стимулируют способность к восприятию и переработке информации, повышают работоспособность.

«Обнимашки» - упражнение,

Здесь не надобно уменье.

Снизу – правая рука,

Сверху – левая рука.

А теперь наоборот. Вот!

По плечам себя похлопать

Не забудь!

Энергичным будь!

5. Упражнение «Кулак – ребро – ладонь». Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола: 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.

Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь,

Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).

6. Упражнение «Лезгинка» - левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.

7. Упражнение «Ухо – нос» Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т. е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук "с точностью до наоборот".

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Следующая форма кинезиологических упражнений, с которой я бы хотела вас познакомить – это глазодвигательные упражнения, которые позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие.

1 упражнение:

Часто – часто поморгай,

После глазки закрывай,
Сосчитай так до пяти
И сначала всё начни.
(можно выполнить 2 раза).
2 упражнение:
Зажмурь глаза, до трёх считай,
Затем их шире открывай.
И так, считая до пяти,
Ты, не моргая, вдаль - гляди!

Еще одной формой кинезиологических упражнений является зеркальное рисование. Это рисование двумя руками одновременно. Перед вами лист бумаги, приклейте его скотчем к столу, чтобы он не скользил, возьмите в обе руки по карандашу (см. приложение 3).

Обратите внимание на ваши рисунки. Надеюсь, вы лишний раз убедились, что одно из полушарий у вас, все - таки, доминирует, так как вам не удалось добиться полной симметрии в рисунке. Постоянные занятия симметричным рисованием помогут вам. Рисуем обеими руками одновременно симметричные зеркальные рисунки – и у вас работают оба полушария гармонично!

Уважаемые родители, используйте эти простые упражнения в вашей практике, наслаждайтесь движениями сами и вдохновляйте своих детей. Я надеюсь, что данная информация Вам пригодится. Удачи Вам и здоровья!

Источники:

1. Кулакова Т.В. Веселая кинезиология http://dou-1tuapse.ru/documents/funny_kineziology.pdf
2. Панина О.В. Пальчики играют- речь нам развивают http://ped-kopilka.ru/blogs/olga-panina/palchiki-igrayut-rech-nam-razvivayut.html
3. Тест «Доминирующее полушарие» https://psychojournal.ru/tests/83-test-na-opredelenie-dominiruyuschego-polushariya.html#t20c
4. Швыгарь О.А.Секрет талантливых дошколят или кинезиология на все случаи жизнихttps://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/10/31/master-klass-kineziologiya-na-vse-sluchai-zhizni

Приложение 1.

Тест для определения функциональной ассиметрии головного мозга.

1. Сплетите пальцы рук в замок.

Если верхним окажется большой палец левой руки, напишите на листе бумаги букву «Л», если большой палец правой руки - букву «П».

2. Прицельтесь в невидимую мишень.

Если для этого Вы пользуетесь левым глазом, закрывая правый, напишите букву «Л», если наоборот - «П».

3. Скрестите руки на груди, приняв позу Наполеона.

Если кисть левой руки окажется лежащей сверху, пометьте это буквой «Л», если правой - буквой «П».

4. Поаплодируйте.

Если Вы бьёте левой ладонью по правой, то это буква «Л», если правая ладонь активнее - буква «П».

Теперь оцените получившийся результат по данной схеме:

«ПППП» (100 % правша) – ориентация на стереотипы, консерватизм, бесконфликтность, нет желания ссориться и спорить.

«ПППЛ» – одна из самых ярких черт характера – нерешительность.

«ППЛП» – это довольно ярко проявленный контактный тип характера. Кокетство, решительность, чувство юмора, артистизм. (Чаще у женщин…)

«ППЛЛ» – такое сочетание не часто встречается. Характер приближен к предыдущему, только более мягкий.

«ПЛПП» – аналитик, с одновременной мягкостью. Привыкает медленно, осторожен в отношениях, терпимость и некоторая холодность. (Чаще у женщин…)

«ПЛПЛ» – очень редкое сочетание. Беззащитность, подверженность различным влияниям. (Чаще у женщин…)

«ЛППП» – это сочетание встречается часто. Эмоциональность, не достает упорства и настойчивости в решении важных вопросов, подверженность чужим влияниям, хорошая приспособляемость, лёгкое вхождение в контакт, дружелюбие.

«ЛППЛ» – более значительная, чем в предыдущем случае, мягкость характера и наивность.

«ЛЛПП» – дружелюбие и простота, некоторая разбросанность интересов и склонность к самоанализу.

«ЛЛПЛ» – мягкость, простодушие, доверчивость.

«ЛЛЛП» – энергичность, эмоциональность, решительность.

«ЛЛЛЛ» (100 % левша) – «антиконсервативный тип характера». Способность по-новому взглянуть на старое. Сильные эмоции, выраженный индивидуализм до эгоизма, упрямство, иногда доходящее до замкнутости.

«ЛПЛП» – очень сильный тип характера. Но неспособность менять свою точку зрения. А также упорство в достижении поставленных целей и энергичность.

«ЛПЛЛ» – подобие предыдущего типа, только не так неустойчив и склонен к самоанализу. Испытывает некоторые трудности в приобретении друзей.

«ПЛЛП» – характер легкий, умение избегать конфликты, лёгкость же в заведении знакомств и общении, частая смена увлечений.

«ПЛЛЛ» – независимость и непостоянство, желание всё делать самому.

Если у Вас получилось больше букв «П», то доминирует левое полушарие, и наоборот.

Приложение 2.

Левое полушарие:

Логическое мышление является основной сферой специализации левого полушария.

Левое полушарие мозга отвечает за языковые способности. Оно контролирует речь, способности к чтению и письму, запоминает факты, имена, даты и их написание.

Аналитическое мышление:

Левое полушарие отвечает за логику и анализ. Именно оно анализирует все факты. Числа и математические символы также распознаются левым полушарием.

Буквальное понимание слов:

Левое полушарие способно понимать только буквальный смысл слов.

Математические способности: Числа и символы также распознаются левым полушарием. Логический аналитический подходы, которые необходимы для решения математических, проблем, тоже являются продуктом работы левого полушария.

Правое полушарие:

Интуиция является основной сферой специализации правого полушария.

Пространственная ориентация: Правое полушарие отвечает за восприятие месторасположения и пространственную ориентацию в целом.

Музыкальность: Музыкальные способности, а также способность воспринимать музыку зависят от правого полушария.

Воображение: Правое полушарие дает нам возможность мечтать и фантазировать. С помощью правого полушария мы можем сочинять различные истории.

Художественные способности: Правое полушарие отвечает за способности к изобразительному искусству.

Эмоции: Хотя эмоции и не являются продуктом функционирования правого полушария, оно связано с ними более тесно, чем левое.

Мистика: За мистику и религиозность отвечает правое полушарие.

Мечты: Правое полушарие отвечает также и за мечты.

Приложение 3.
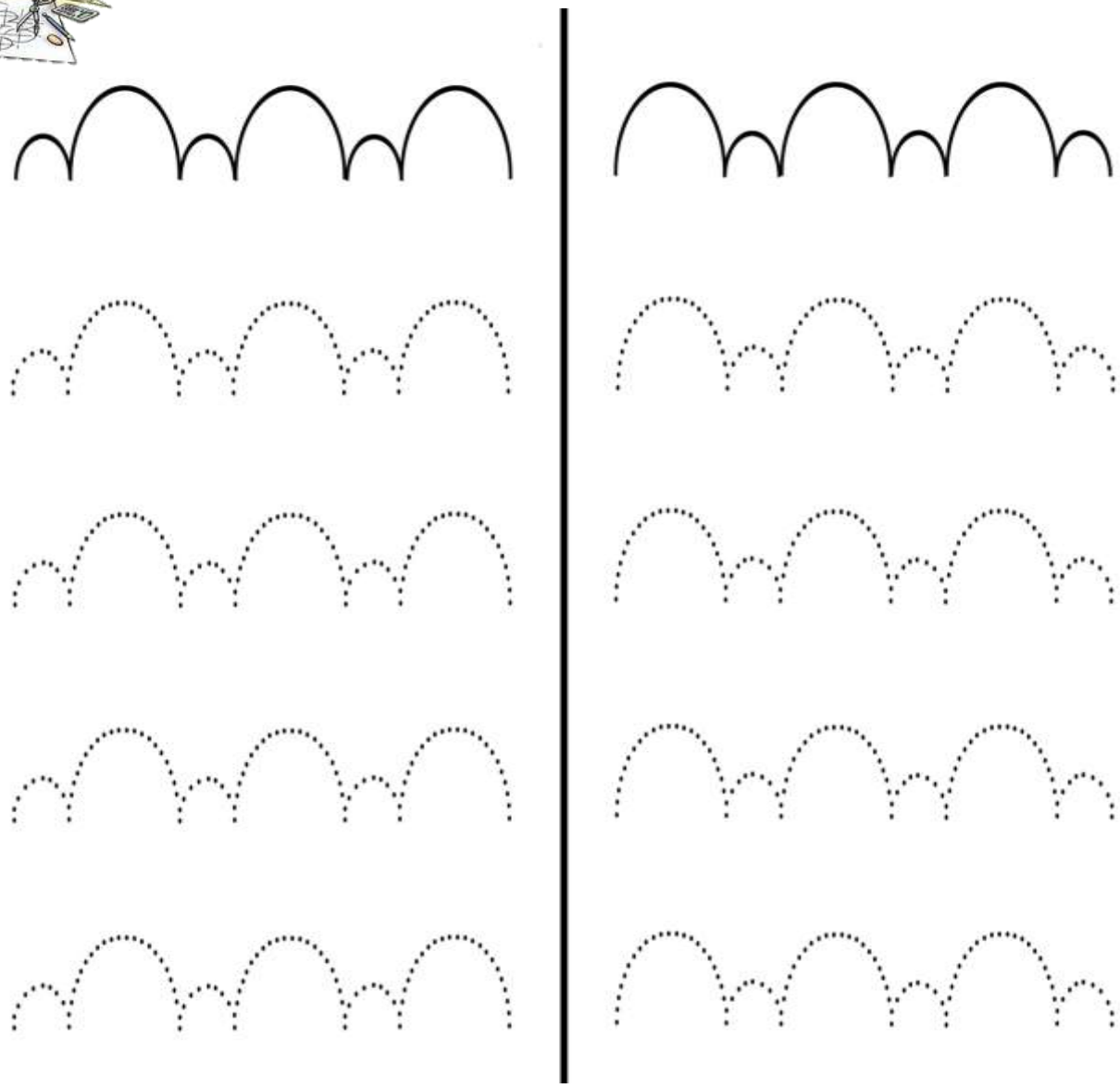
Рис. «Зеркальное рисование»