

ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА



Занятие включает в себя:

- растяжку;
- дыхательное упражнение;
- глазодвигательное упражнение;
- упражнение на мелкую моторику;
- любое телесное упражнение.

Упражнения даны в порядке усложнения. Не рекомендуется начинать выполнять более сложные упражнения, не отработав предыдущие. Одно занятие можно проводить несколько раз.

Растяжки

Нормализуют гипер- и гипотонус мышц. Любое отклонение от оптимального тонуса является и причиной, и следствием изменений в психической и двигательной активности ребёнка, негативно сказывается на общем ходе его развития. Наличие гипотонуса обычно связано со снижением психической и двигательной активности. Гипотонус сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий. Наличие гипертонуса, как правило, проявляется в двигательном беспокойстве, эмоциональной лабильности, нарушении сна. Для таких детей характерно отставание в формировании произвольного внимания, они с трудом расслабляются.

«Струночка»

Упражнение выполняется лёжа на спине. Ребёнку нужно почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, затем описать свои ощущения. Затем взрослый берёт одну руку ребёнка и немного растягивает (другая лежит расслабленно), затем другую. После этого ребёнок выполняет растяжки рук самостоятельно. Аналогично поочерёдно растягиваются ноги. Далее ребёнку предлагается представить себя сильно натянутой струной и растягивать тело, потягиваясь сначала двумя руками, двумя ногами, затем – правой (рука, бок, нога) и левой стороной тела (линейные растяжки). Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться.

«Кобра»

Исходное положение (и.п.) – лёжа на животе. Руки согнуть в локтях, ладонями опереться в пол на уровне плеч. Детям предлагается представить себя коброй:

- медленно поднять голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот;
- приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину; ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены;
- вернуться в и.п. и расслабиться, не задерживая дыхания.

«Звезда»

И.п. – лёжа на спине, а затем на животе. Ребёнку предлагается изобразить своим телом звезду, слегка разведя руки и ноги, а затем выполнить растяжки. Усложнение заключается в том, что ребёнок выполняет сначала линейные, а затем диагональные (реципрокные растяжки). При этом одновременно растягиваются сначала правая рука и левая нога, а потом – левая рука и правая нога.

«Растяжка по осям»

И.п. – лёжа на спине. Детям предлагают напрячь тело, расслабить. Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение верхней части тела, напряжение нижней части тела), левостороннее и правостороннее (напряжение правой, затем левой части тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.

«Растяжка с дыханием»

Ребёнку предлагается удобно лечь, закрыть глаза и сосредоточить внимание на своём теле; выполнить 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе, обращая внимание только на дыхание. Затем ребёнка просят напрячь всё тело как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться. Прodelать то же самое с каждой частью тела (взрослый называет поочерёдно части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности – правая рука, левая рука, шея, грудь, спина, живот, поясница, правая нога, левая нога); по позе ребёнка и «волне» его дыхания можно легко определить «зажатые» места. Снова предложить детям прислушаться к своему телу и при необходимости дополнительно поработать с напряжёнными участками тела, например, сделать несколько медленных круговых движений головой или расслабить икры ног и т.д.

«Лучики»

И.п. – лёжа на спине. Поочерёдное напряжение и расслабление:

- шеи, спины, ягодиц;
- правых: плеча, руки, кисти, бока, бедра, ноги, стопы; левых: плеча, руки, кисти, бока, бедра, ноги, стопы.

«Медуза»

Лёжа на спине совершать плавательные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

«Травинка на ветру»

И.п. – сидя на полу. Детям предлагается изобразить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Взрослый поясняет: «Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется к земле (вдыхая, наклонить туловище вперёд, пока грудь не коснётся бёдер; руки при этом вытягиваются вперёд, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу ещё дальше вперёд). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться к исходному положению, потянуться вверх)».

«Дерево»

И.п. – сидя на корточках. Детям предлагается спрятать голову в колени, обхватить их руками. Ребёнок изображает семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Ребёнок медленно поднимается на ноги. Затем распрямляет туловище, вытягивает руки вверх. Затем нужно напрячь тело и вытянуться. Подул ветер – ребёнок раскачивает тело, изображая дерево.

«Тянемся к солнышку»

Ребёнку предлагают встать у стены, касаясь её пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. Сделать вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание. Представить, что он кончиками пальцев рук пытается дотронуться до солнышка. При этом необходимо тянуться вверх телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. На начальном этапе освоения упражнения взрослый должен дать почувствовать ребёнку ощущение от вертикальной растяжки тела, слегка потянув его вверх за руки.

«Кошка»

Встать на четвереньки, опираясь на колени и ладони. На каждый шаг правой руки и левой ноги делать вдох, отводить голову назад, прогибать позвоночник вниз. На каждый шаг левой руки и правой ноги делать вдох, шипеть, опускать подбородок к груди, выгибать спину вверх.

Дыхательные упражнения

Улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль и произвольность. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха. После чего, поддавшись естественного желания вдохнуть, сделать глубокий вдох ртом или носом так, чтобы было приятно, лёгкое, без напряжения ощущение вдоха. Внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи.

И.п. – сидя на полу. Вдох. Ребёнку предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох. Надувая в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания). Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

И.п. – сидя на полу. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используется большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри используется мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

И.п. – сидя на полу. Глубокий вдох, руки медленно поднять до уровня груди. Задержать дыхание, внимание сконцентрировать на середине ладоней. Медленно вдохнуть, руки опустить вдоль тела.

И.п. – сидя на полу. Ребёнок кладет одну руку на живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе – опускается.

И.п. – сидя на полу. Глубоко вдохнуть. Задержать дыхание. Выдохнуть с сильным, открытым звуком а-а-а (чередовать со звуками ы-ы-ы, у-у-у, о-о-о)

И.п. – сидя на полу. Глубоко вдохнуть. Задержать дыхание. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф. Вдох. На выдохе р-р-р. Вдох. На выдохе: з-з-з. Вдох. На выдохе: ж-ж-ж-ж. Вдох. На выдохе: мо-ме-мэ-му.

И.п. – сидя на полу, скрестив ноги, с прямой спиной. Поднять руки вверх над головой с вдохом и опустить вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь в туловище. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребёнка дышать правильно, у него просто нет возможности дышать по-другому.

И.п. – сидя на полу. Прямые руки вытянуты вперёд или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом – левая кисть вниз, правая – вверх.

Глазодвигательные упражнения

Позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие, активизируют процесс обучения. Поэтому полезно использовать при обучении трёхмерное пространство. В трёхмерной среде глаза находятся в постоянном движении, что стимулирует работу головного мозга.

И.п. – лёжа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырём основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и четырём вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Глаза сначала смотрят на расстояние вытянутой руки, затем на расстояние локтя и, наконец, ближе к переносице. Упражнение совершается в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях на время, равное предшествующему движению глаз. При выполнении глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребёнка рекомендуется использовать какие-либо яркие игрушки, предметы, лазерные указки. В начале освоения этих упражнений ребёнок следит за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигает его самостоятельно, держа сначала в правой, затем в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения ребёнка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

И.п. – лёжа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырём основным направлениям и четырём вспомогательным; сведение глаз к центру.

И.п. – лёжа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырём основным направлениям и четырём вспомогательным; сведение глаз к центру. Упражнение выполняется с плотно сжатыми челюстями.

И. п. – лёжа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырём основным направлениям и четырём вспомогательным; сведение глаз к центру. Движения глаз совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха сделать движения глазами, затем удерживать глаза в крайнем положении на фазе задержки дыхания. Возврат в и.п. сопровождается пассивным выдохом. Упражнения выполняют с легко прикушенным языком.

И. п. – лёжа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырём основным направлениям и четырём

вспомогательным; сведение глаз к центру. С подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо и т.д.).

И.п. – сидя на полу. Голова фиксирована. Выполнять движения глаз по траектории лежащей восьмёрки: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы. Упражнение выполняется с подключением дыхания, однонаправленных и разнонаправленных движений языка:

- глаза и язык вправо по траектории лежащей восьмёрки: вдох - пауза – и.п. – выдох – пауза;

- глаза и язык влево по траектории лежащей восьмёрки: вдох - пауза – и.п. – выдох – пауза;

- глаза вправо по траектории лежащей восьмёрки, язык влево: вдох - пауза – и.п. – выдох – пауза;

- глаза влево по траектории лежащей восьмёрки, язык вправо: вдох - пауза – и.п. – выдох – пауза.

Развитие мелкой моторики

Обеспечивает развитие межполушарного взаимодействия, снятие синкинезий и мышечных зажимов. Центром тонкой моторной координации является лобная доля мозга, отвечающая за внутреннюю речь и самоконтроль.

«Колечко»

Поочерёдно и как можно быстрее ребёнок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно все пальцы. Можно выполнять упражнение, начиная от указательного, затем в обратном направлении – от мизинца. Вначале выполняем одной рукой, затем обеими вместе.

«Кулак – ребро – ладонь»

Ребёнку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости пола; распрямлённая ладонь на плоскости пола. Ребёнок выполняет упражнение вместе со взрослым, затем по памяти (8-10 повторений). Сначала правой, потом левой, затем обеими руками вместе.

«Лезгинка»

Ребёнок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой руки. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

«Ухо – нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

«Лягушка»

Положить руки на пол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости пола. Одновременно менять положение рук. Усложнение в ускорении упражнения.

«Замок»

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки. По просьбе взрослого совершать движение тем пальцем, на который ему укажут,

не прикасаясь к нему. Сложность состоит в движении выбранным пальцем, не допуская лишних движений.

«Массаж ушных раковин»

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.