

Олена БОНДАРУК,
фахівець (консультант) КУ «Інклюзивно-ресурсний центр» Ізяславської міської ради

Кінезіологія – «гімнастика мозку»

Кінезіологія — наука про розвиток розумових здібностей та фізичного здоров'я через визначені рухові вправи (Сиротюк А.Л.). Це своєрідна «гімнастика мозку». З її допомогою процес навчання і виконання будь-якого виду діяльності стає ефективнішим. Мета кінезіології – відновлення зв'язку між лобною та потиличною відділами головного мозку, встановлення балансу між лівою і правою півкулями, зняття емоційного стресу. Функції між півкулями мозку розділені, але тільки їх взаємозв'язана робота формує повноцінну роботу психіки людини.

«Рух – двері у навчання» – девіз автора метода американського психолога Пола Деннісона. Він доказав, що будь-яку дитину можна «включити»: хтось включиться на повну силу, а хтось тільки навчиться освоювати фізичні рухи і задійювати дві півкулі головного мозку. Ніхто не залишається на місці. За допомогою фізичних навантажень в кінезіології можливо вирішити низку проблем у навчанні, покращити кмітливість, пам'ять і увагу, навички письма, рахунку, читання, розкрити творчі здібності та внутрішній потенціал.

Вправи «Гімнастики мозку» і всі техніки кінезіології пропонують допомогу, розвиваючи, корегуючи, відновлюючи природні, аутогенні моделі руху тіла.

Ці вправи прості й цікаві, їх можна виконувати де завгодно, у вигляді гри.

Користь кінезіологічних вправ:

- розвивають півкульне мислення;
- розвивають мовлення, а також загальну та дрібну моторику;
- розвивають інтелектуальні й творчі здібності;
- покращують довготривалу та короткочасну пам'ять;
- формують просторові уявлення;
- полегшують процес читання і письма.

Кінезіологічні вправи пристосовують механізми діячого організму до зовнішнього середовища.

Техніка виконання:

1. Вправи необхідно виконувати щодня, у будь-які режимні моменти та як частину заняття для дітей.
2. Тривалість вправ може становити від 5-10 до 20-25 хвилин у день. В залежності от віку й індивідуальних особливостей дитини..
3. Вправи повинні проходити у доброзичливій атмосфері.
4. Всі вправи необхідно виконувати чітко і разом з дитиною, поступово ускладнюючи завдання.
5. Кожне заняття повинно включати вправи для розвитку різних півкуль та їх взаємодії.

Кінезіологічні вправи

Вправа «Ліхтарики»



*Ліхтарики засвітилися.
Випрямити пальці рук.*



*Ліхтарики згасли.
Зігнути пальці.*

Вправа «Кільце»

Послідовно з'єднувати великий палець із вказівним, середнім, підмізним, мізинцем. Вправа виконується у прямому і зворотному напрямку, спочатку однією рукою, потім обома. Темп виконання поступово збільшується.



Вправа «Ланцюжок»

Почергово перебирати всі пальці рук, з'єднуючи з великим. Виконувати вправу можна як від вказівного пальця до мізинця, так і навпаки. Спочатку вправу слід виконувати під рахунок кожною рукою окремо, потім обома руками.



Вправа «Дім – їжак – замок»

«Дім». З'єднати пальці рук під кутом, великі пальці – паралельно.

«Їжак». Поставити долоні рук під кутом, пальці однієї руки – між пальцями іншої.



«Замок». Долоньки стиснути, пальці переплести між собою.

Вправа «Будинок – будинок з трубою – кораблик»



«Будинок». Пальці рук з'єднати під кутом. Великі пальці тісно притиснуті до долоні.

«Будинок з трубою». Пальці рук з'єднати під кутом, великі пальці з'єднати, вказівні випрямити.

«Кораблик». Долоньки з'єднати ковшиком, великі пальці підняти вгору.

Вправа «Ножиці – собака – коник».



«Ножиці». Долоньку поставити на ребро. Мізинець та підмізничний пальці зігнути, притиснути до долоні великим пальцем. Вказівний та середній роз'єднати.

«Собака». Долоньку поставити на ребро, пальці зімкнені. Мізинець роз'єднати, вказівний зігнути, великий палець підняти догори.

«Коник». Права долоня на ребрі, великий палець піднятий доверху. Зверху на неї накладається ліва долоня, утворюючи гриву. Великий палець піднятий доверху. Два великі пальці утворюють вухка.

Вправа «Засць – кільце – ланцюжок».



«Засць». Вказівний і середній пальці підняті догори, роз'єднані. Інші пальці притиснуті до долоні.

«Кільце». Вказівний і великий пальці з'єднати у кільце, інші підняти угору.

«Ланцюжок». Почергово з'єднуємо великий палець із вказівним, середнім, підмізничним, мизинцем. Через них поперемінно пропускаємо пальці-кільця іншої руки.

Вправа «Гусак – курочка – півник»

«Гусак». Долоню зігнути під прямим кутом. Пальці стиснуті, великий палець з'єднаний із вказівним.

«Курочка». Долоню трішки зігнути. Вказівний палець випирається у великий. Інші пальці напівзігнуті прилягають вільно до вказівного.



«Півник». Долоню підняти вертикально. Вказівний палець випирається у великий. Інші пальці підняті доверху, роз'єднані утворюють гребінець.

Вправа «Зайчик – коза – виделка».



«Зайчик». Вказівний і середній пальці підняті догори, роз'єднані. Інші пальці притиснуті до долоні.

«Коза». Вказівний палець і мизинець випрямити. Середній і підмізничний притиснути великим пальцем до долоні.

«Виделка». Пальці підняті догори, роз'єднані. Великим пальцем притиснути мизинець до долоні.

Вправа «Змійка»



Схрестити долоню до долоні, пальці в замок, вивернути руки від себе. Рухати пальцем, на який вказує ведучий. Палець повинен рухатися чітко, не торкаючись до іншого пальця. У праві послідовно беруть участь всі пальці.

Вправа «Лезгинка»

Пальці лівої руки зігнути, великий палець витягнути в сторону. Руку розвернути долонею до себе. Прямою долонею правої руки доторкнутися до мизинця лівої. Після цього одночасно змінювати положення правої і лівої руки. У міру засвоєння вправи може збільшуватися темп, для ускладнення вправи при зміні положення рук можна додати оплеск. Вправу бажано відпрацьовувати під музику.

Вправа «Дзеркальні малюнки»

На аркуші паперу одночасно обома руками обводити або малювати дзеркально-симетричні малюнки, літери.

Це лише деякі кінезіологічні вправи та ігри. Існує дуже багато інших вправ: на дихання, на релаксацію, окорухові вправи, масаж та ін.

Систематичне виконання цих та інших вправ допомагає стимулювати мозкову діяльність і розвивати мовлення дитини. Використання даних ігрових прийомів також допоможе розслабитись, переключитися і налаштуватися на продуктивне заняття. Такий підхід до розвитку дітей, особливо дітей з ООП, стане не тільки цікавим, але і пізнавальним заняттям дорослого і дитини.