

Государственное бюджетное учреждение Калужской области
Нагорновского психоневрологического интерната

249453 Калужская область, Кировский район, д. Санатория «Нагорное»,
ул. Железнодорожная д.1 тел. 8 (4456)7-20-80 факс: 8 (4456) 7-20-80

Утверждаю
Директор ГБУКО «Нагорновский ПНИ»
Сафронова Ю.В. 

Программа по кинезиотерапии – гимнастики для мозга

Разработал:
психолог
Паладий В.А.

2017

Пояснительная записка

Кинезиология – это наука о развитии и поддержании умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Под влиянием кинезиологических тренировок, в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга.

Кинезиология, направленная на изучение связей ум-тело, и оптимизацию деятельности мозга через физические движения. Образовательная кинезиология рекомендуется для каждого, кто желает улучшить качество и содержание своей жизни и получить удовольствие от движений.

Нейрогимнастика - "Гимнастика мозга". Это методика активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли. **Нейрогимнастика** - это универсальная система упражнений, она эффективна и для всех возрастных групп. Но особенно актуально применение кинезиологических упражнений для людей с проблемами в психическом и физическом развитии.

Субъект программы:

- лица пожилого и старческого возраста с нарушениями слуха, зрения;
- лица с психическими нарушениями (внимания, памяти, мышления, эмоционально-волевой сферы, поведения, мотивации);
- лица с нарушениями речи;
- лица с нарушениями координационных способностей (мелкая моторика рук, ориентировка в пространстве, равновесие)

С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта.

Каждое из упражнений нейрогимнастики, способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения. В результате этого информация воспринимается более целостно и естественно, как бы умом и телом, и поэтому лучше запоминается. Кроме этого упражнения для мозга также способствуют развитию координации движений и психофизических функций.

«Гимнастика для мозга особенно полезна для пожилых людей с плохим зрением, так как при регулярном выполнении улучшается работа глазных мышц, укрепляется связь «рука-глаз».

Цели кинезиологических занятий:

- Развитие межполушарной специализации.
- Развитие межполушарного взаимодействия.
- Развитие комиссур (межполушарных связей).
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие мелкой моторики.
- Развитие способностей.
- Развитие памяти, внимания.
- Развитие речи.
- Развитие мышления.
- Устранение дислексии и дисграфии

Основная задача:

Посредством выполнения особых упражнений и регулярной тренировки мелкой моторики активировать работу головного мозга (от движений к мышлению) и создать предпосылки для улучшения психических процессов в организме человека.

Перечень комплекса кинезиологических упражнений:

- На тренировку мелкой моторики рук
- Дыхательные упражнения
- Гимнастика лица
- Упражнения для глаз и языка
- Стимуляция биологически активных точек (Б.А..Т.)
- Стимуляция энергетических каналов (меридианов) энергетической системы человека

Правила выполнения кинезиологических упражнений:

- Занятия должны проводиться систематически в спокойной, доброжелательной обстановке.
- Важно точное выполнение каждого упражнения, поэтому необходимо индивидуально обучить каждого проживающего.
- Выполнение кинезиологических упражнений возможно выполнять самостоятельно, в группах на специальных занятиях по кинезиологии включать упражнения в различные виды деятельности.
- Занятия начинаются с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объем выполняемых заданий

Организация работы:

- Продолжительность занятий – 10-15 мин
- Периодичность – ежедневно или 1-2 раза в неделю.
- Время занятий – утро, день.

Ожидаемые результаты:

- Замедление процессов старения головного мозга и организма в целом
- Длительное сохранение интеллекта
- Коррекция проблем в различных областях психики.
- Улучшение памяти, концентрации внимания, речи, мышления
- Повышение умственной и физической работоспособности
- Улучшение зрения, слуха, координации движения

УПРАЖНЕНИЯ

определяющие влияние и действие кинезиологических упражнений, описание их выполнения

1. «Кнопки мозга»

Цель: Помогают проснуться и настроиться на работу. Приводят в готовность вестибулярный аппарат, активизируют деятельность мозга, готовя его к восприятию сенсорной информации.

Ход выполнения: Исходное положение: Выполняется стоя.

Одна рука массирует углубления между первым и вторым рёбрами в зоне слева и справа под ключицами. Другая рука находится на пупке, что позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести.

2. «Крюки»

Цель: Помогают вовлечься в любой процесс и полноценно воспринимать информацию. Активизируют работу интеллект – тело. Упражнение советуют использовать тем, кто находится в состоянии стресса, чтобы успокоиться и переключить внимание. Повторить 8–10 раз.

Ход выполнения: Исходное положение: можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно.

Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

3. «Колено – локоть»

Цель: Активизируют зону обоих полушарий образуется большое количество нервных путей (комиссур), обеспечивают причинно-обусловленный уровень мышления.

Ход выполнения: Исходное положение: Стоя.

Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

4. «Сгибание пятки»

Цель: Включается в работу участок мозга, отвечающий за формирование и изложение мысли, активизируются творческие способности.

Ход выполнения: Исходное положение: Сидя.

Положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите тоже для другой ноги.

5. «Кулак». «Ребро». «Ладонь».

Цель: Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения.

Ход выполнения: Исходное положение: Сидя, руки находятся на плоскости стола.

Три положения руки последовательно сменяют друг друга:

1. Сжатая в кулак ладонь.

2. Положение ладони ребром на плоскости стола.

3. Распрямленная ладонь на плоскости стола.

Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе.

Повторить 8-10 раз.

6. «Слон»

Цель: Это наиболее интегрирующее упражнение. «Гимн мозга». Балансирует всю систему «интеллект – тело», стимулирует и восстанавливает нервные сети, способствует концентрации внимания. Укрепляют наружные глазные мышцы, снимают напряжение после работы на компьютере, снимают напряжение и боль в спине.

Ход выполнения: Исходное положение: Стоя.
Встаньте в расслабленную поз. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев.
Упражнение выполнять медленно от трех раз до пяти левой рукой, прижатой к левому уху и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

7. «Ленивые восьмерки для глаз»

Цель: Происходит миелинизация нервных сетей, что способствует формированию умений, навыков, а это особенно важно в сензитивный период развития детей. Помогает в периоды творческого зстоя, легче найти решение в сложной ситуации.

Ход выполнения: Исходное положение: Стоя или сидя. Вытянуть руку вперед, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описывать восьмерки в горизонтальном поле видения. Следить при этом за движением большого пальца, только глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз. Повторить 8–10 раз.

8. «Ленивые восьмерки для письма»

Цель: Обводим контур рукой от центра против часовой стрелки: вверх, влево и обратно к центру; затем по часовой стрелке: вверх, вправо и обратно через низ к центру. Каждой рукой рисуется пять или более восьмёрок, затем также обеими руками.

9. «Зеркальное рисование»

Цель: Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации.

Ход выполнения: Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

10. «Энергетическая зевота»

Цель: Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче.

Ход выполнения: Исходное положение: Сидя. Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти. Повторить 5–8 раз.

11. «Думающая шляпа»

Цель: На поверхности уха находится 148 активных точек. Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать и говорить.

Ход выполнения: Исходное положение: Сидя или стоя. Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз. Помассировать участок сосцевидного отростка за ухом по направлению сверху вниз. Продолжительность занятий от 5–10 минут до 20–35 минут. Упражнения выполняются ежедневно, длительность одного цикла 45–60 дней.

12. **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. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

13. 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 в течение 6-8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

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

15. Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская сипкенизий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

16. Задержка дыхания. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести элемент соревнования в группе..