



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 "Образовательный центр" имени Героя Советского Союза Ганюшина П.М. с. Сергиевский муниципального района Сергиевский Самарской области

**Структурное подразделение  
«Детская юношеская спортивная школа»**

446540, Самарская область, Сергиевский район, с. Сергиевск, ул. Л. Толстого, 10  
Тел./факс: 8(84655) 2-30-96, E-mail: [do\\_dush\\_serg@samara.edu.ru](mailto:do_dush_serg@samara.edu.ru)

**Методические рекомендации**

**«Использование  
кинезиологических игр и упражнений  
при организации занятий физкультурно-спортивной  
направленности.  
«Гимнастика мозга»».**



Составили:

Игнатенко М.Н., старший методист

СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ №1

«Образовательный центр» с.Сергиевск

Русяева М.Ю., методист

Сергиевск, 2023

## ВВЕДЕНИЕ



Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогами задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья подрастающего поколения. Формами такой работы могут стать комплексы кинезиологической и дыхательной гимнастик, точечного массажа, растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

Кинезиология – перспективное научное направление, синтезирующее в себе знания и методы из многих отраслей наук, таких как медицина, педагогика, психология, коррекционная и специальная педагогика, логопедия и многие другие.

Гимнастика Мозга представляет собой простые движения и упражнения, которые использовались при организации занятий по аэробике и художественной гимнастике СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ №1 «Образовательный центр» с.Сергиевск. Эти упражнения помогают облегчить все виды учения, в том числе и занятия спортом.

Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения. Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий левого и правого. Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением. Для того чтобы быть успешным в любом виде деятельности, необходимы оба полушария: левое полушарие - правое полушарие. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Кинезиологическое направление работы позволяет развивать межполушарное взаимодействие. При несформированности межполушарного взаимодействия не происходит полноценного обмена информацией между правым и левым полушариями, каждое из которых постигает внешний мир по-своему. Такое разделение функций обеспечивает взаимную дополняемость их работы. Полный анализ и синтез информации, построение любого ответа или вывода осуществляется при их тесном сотрудничестве. Поэтому, практически, в каждом виде деятельности, можно выделить компоненты работы, как правого, так и левого полушария. Их координация и взаимодополняемость – необходимое условие для успешности всех видов деятельности. Особенный эффект дают сочитания «спорт и мозг», «спорт и интеллектуальная деятельность», они замечательно сочетаются и дополняют друг друга. Занятия гимнастикой мозга улучшают координацию движений, позволяют быстрее реагировать в критической ситуации, повышают сосредоточенность, умение концентрироваться, позволяют быстрее осваивать простые движения, улучшают работу вестибулярного аппарата. Систематические упражнения по тренировке движений наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.



Достигнуть полноценной работы мозга возможно с помощью двигательных процедур переобучения мозга и упражнений Гимнастики Мозга, которые дают возможность задействовать учащимся те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении. Как только дети обнаруживают каким образом можно одновременно получать информацию и выражать себя, изменения в их учении и поведении часто происходят очень быстро и основательно.

Понятие «кинезиология» имеет не одно значение. Хотя общий смысл един: наука о движении, а точнее Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение. Существует уже 2000 лет и используется во всем мире. Истоки кинезиологии следует искать почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Так древнекитайская философская система Конфуция (около 2700 года до н. э.) демонстрировала роль определенных движений для укрепления здоровья и развития ума. Сходные элементы содержала древнеиндийская йога, основной целью которой было обретение высших психофизических способностей. Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Образовательная Кинезиология — это система, помогающая обучающимся любого возраста раскрывать те возможности, которые заложены в нашем теле.



Данная методика апробирована в объединениях «Аэробика» и «Художественная гимнастика» структурного подразделения «Детская юношеская спортивная школа» ГБОУ СОШ №1 «Образовательный центр с.Сергиевск Сергиевского района Самарской области. Педагоги дополнительного образования

отметили, что, в результате внедрения методики, кинезиологические упражнения благотворно влияют не только на работу мозга, но и всего организма в целом.

Были получены следующие результаты:

- ✓ снизилась тревожность, дети стали спокойнее и увереннее;
- ✓ улучшаются внимание, память, воображение;

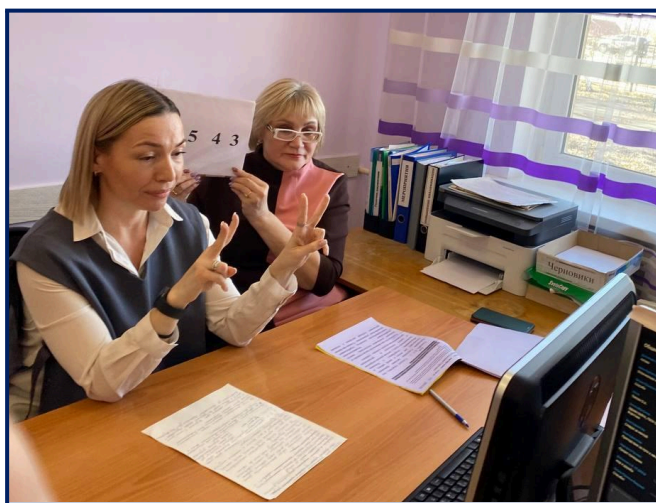
- ✓ учащимся стало легче воспроизводить заданные педагогами движения;
- ✓ формируется логическое мышление;
- ✓ улучшаются коммуникативные навыки.



В связи с положительной динамикой рекомендуется проводить кинезиологические упражнения и в других объединениях детской юношеской спортивной школы.

Обобщение и распространение положительного педагогического опыта по внедрению упражнений мозга на занятиях физкультурно-спортивной направленности было организовано педагогом дополнительного образования Иванайской Е.С. на семинаре в рамках окружной опорной площадки.

Также трансляция личного опыта педагога по развитию физических качеств юных спортсменов при помощи кинезиологических упражнений представлена в видеоматериале, которое опубликовано по ссылке



[https://vk.com/dushserg63?z=video-148946862\\_456239248%2Fvideos-148946862%2Fpl\\_-148946862\\_-2](https://vk.com/dushserg63?z=video-148946862_456239248%2Fvideos-148946862%2Fpl_-148946862_-2) .

Исходя из вышесказанного, рекомендуется использовать в работе с детьми кинезиологию, как один из перспективных на сегодняшний день метод. Оптимально проводить занятия с небольшой подгруппой детей или индивидуально.

Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.

Данную методическую разработку могут использовать педагогические работники всех типов и видов образовательных организаций (дошкольных образовательных организаций, средних общеобразовательных организаций, учреждений среднего профессионального образования, учреждений дополнительного образования детей и т.д.), а также родители.

# СОДЕРЖАНИЕ

## Методика использования кинезиологических игр и упражнений при организации занятий физкультурно-спортивной направленности

В методических рекомендациях «Использование кинезиологических игр и упражнений при организации занятий физкультурно-спортивной направленности. «Гимнастика мозга»» представлены нейропсихологические и кинезиологические упражнения, которые позволяют педагогу активизировать когнитивные механизмы, необходимые для успешного решения учебных задач.

Предложенные движения тела модифицированный вариант работ докторов П. И.Деннисона и Г.Деннисон “Гимнастика мозга” («Брейн Джим») и адаптированы к потребностям учения в современной, высокотехнологичной культуре. Открытия этих авторов основаны на понимании взаимосвязи физического развития, языкового становления и учебных достижений личности.

Кинезиологические упражнения делятся на четыре базовые категории:

1. «Осевые движения» (пересекающие средние линии тела): улучшение процесса обработки информации, активизация мыслительных функций;
2. «Энергетические упражнения»: высвобождение энергетических ресурсов, стабилизация эмоционального состояния;
3. «Растяжки»: активизация процесса внимания, улучшение его свойств;
4. «Глубинные состояния»: работа с мнемоническими процессами, улучшение сенсорной памяти.

Кинезиологические упражнения приведены в **ПРИЛОЖЕНИИ** к методическим рекомендациям.

Однако кинезиологические упражнения могут быть полезны и применительно к учебным навыкам. В этом качестве они могут применяться непосредственно перед определенным учебным заданием, для активизации необходимых когнитивных умений.

Упражнения кинезиологической гимнастики включаются в основную часть непосредственно образовательной деятельности по физической культуре или заменяют общеразвивающие упражнения.

В работе с детьми в рамках инновационной деятельности рекомендуется использовать кинезиологические методы:

- 1) растяжки;
- 2) дыхательные упражнения;
- 3) телесные упражнения;
- 4) упражнения для релаксации.

1. Растяжки нормализуют тонус мышц. Любое отклонение (гипотонус или гипертонус) от оптимального тонуса является как причиной, так и следствием возникших изменений в психической и двигательной активности детей, негативно сказывается на общем ходе их развития.

2. Упражнения для развития крупной моторики тела и межполушарного взаимодействия. Процесс психического развития детей наиболее эффективен при условии их высокой двигательной активности. При регулярном выполнении реципрокных (перекрестных) движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга. Телесные упражнения способствуют развитию «чувствования» своего тела, обогащению и дифференциации получаемой сенсорной информации.

При организации занятий для развития межполушарного взаимодействия посредством кинезиологии следует учитывать следующие рекомендации:

1. Четкий и последовательный показ упражнений.
2. Обучение необходимо начинать с легких упражнений, постепенно переходя к более сложным и требующим концентрации внимания.
3. Не стоит торопить ребенка, он должен делать это с удовольствием.
4. Ускорение темпа возможно после того, как движения у ребенка становятся чёткими.

Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

Рекомендуется кинезиологические упражнения выполнять ежедневно. Занятия проводятся в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, если есть возможность – под спокойную музыку. Занятия, проходящие в ситуации стресса, не имеют своего воздействия. Результативность занятий зависит от систематической и

кропотливой работы. С каждым днём задания усложняются, объём заданий увеличивается, нарастает темп выполнения заданий. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 10-15 до 20-35 минут в день.

Длительность занятий по одному комплексу упражнений – 45-60 дней. Все движения комплексов гимнастики мозга воздействуют на различные системы управления организмом.

Безусловно, ни одного человека нельзя заставлять выполнять движения, если он чувствует, что они неестественны для него и создают дискомфорт. ***Каждый ученик должен работать в рамках своих собственных возможностей.*** Его надо поощрять и никогда нельзя принуждать к выполнению упражнений.

Когда ученики знакомятся с Гимнастикой Мозга, она обычно нравится им, они просят о ней, обучают упражнениям программы своих друзей и включают ее в свою собственную жизнь без напоминаний и контроля. Опытный педагог вдохновит и заинтересует учащихся в программе без усилий.

#### **Методы и приемы**

- ✓ *Растяжки* – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата;
- ✓ *Дыхательные упражнения* – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность;
- ✓ *Глазодвигательные упражнения* – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма;
- ✓ *Телесные движения* – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы;
- ✓ *Упражнение для развития мелкой моторики* – стимулируют речевые зоны головного мозга;
- ✓ *Массаж* – воздействует на биологически активные точки;
- ✓ *Упражнения на релаксацию* – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

#### **Ожидаемый результат**

Упражнения Гимнастики Мозга позволят педагогам:

- сформировать детям навыки самостоятельности;
- восстанавливать работоспособность и продуктивность;
- реализовать свой внутренний потенциал;
- повысить точность выполняемых действий при выполнении физических упражнений, при работе на компьютере и с другими сложными устройствами, посредством выполнения простых и лёгких упражнений;
- расширять поля видения, умения слушать и слышать, чувствовать своё тело;
- формировать уверенность при публичных выступлениях, собеседованиях, переговорах, экзаменах, выступлениях;
- осознать собственную значимость;
- развивать творческие способности, спортивные навыки;
- уметь найти путь к радостному, легкому и творческому учению;
- улучшить: работу долговременной и кратковременной памяти, концентрации, внимания, формирование абстрактного мышления;
- интегрировать системы "тело-интеллект", гармонизировать работы левого и правого полушарий;
- улучшить равновесие и координацию;
- развить более ясное и позитивное мышление.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Данная методическая разработка позволяет выявить скрытые способности ребенка и расширить границы возможностей деятельности его мозга, развить мелкую моторику и психические процессы.

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. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Деннисон П.И., Деннисон Г.И. Образовательная кинестетика для детей: Базовое пособие по Образовательной Кинесиологии для родителей и педагогов, воспитывающих детей разного возраста: Пер. с англ. М.: Восхождение, 1998.
2. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ Сфера, 2001.
3. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. - Рязань, 2000.4. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. – М.: изд-во Смысл, изд-во Эксмо, 2003.
5. Глозман Ж.М. Практическая нейропсихология. Помощь неуспевающим школьникам/ Глозман Ж.М.— Электрон, текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2013.— 288 с.
6. Жукова Е.М. Если ваш ребёнок отстаёт в развитии/ Е.М. Жукова – М.: Медицина, 2001.
7. Корнев М.А., Кульбах О.С. Основы строения центральной нервной системы: Учебное пособие. – СПб: ООО «Издательство ФОЛИАНТ», 2002.
8. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста: Учебное пособие. – М.: Генезис, 2005. – 319 с.
9. Сазонов В.Ф. Кинезиолог ЭОР [Электронный ресурс] // Кинезиолог, 2009-2022 <http://kineziolog.bodhy.ru>
10. Шамиль Ахмаддулин: Нейропсихологические упражнения, которые "включат" мозг и настроят на работу. <https://dzen.ru/a/YMiK3ucvkzL3OM5u>

## ПРИЛОЖЕНИЕ

В приложении к методическим рекомендациям «Использование кинезиологических игр и упражнений при организации занятий физкультурно-спортивной направленности. «Гимнастика мозга»» представлены упражнения, разделенные на три групп: помогающие использовать оба полушария мозга; упражнения, растягивающие мышцы тела, и упражнения, повышающие энергию тела.

### 1. Движения, пересекающие среднюю линию тела.

Эти упражнения помогают использовать оба полушария гармонично и делать их “перекрестную” работу лучше.

1.1. Упражнение **“Перекрестные шаги и прыжки”** (можно под музыку или пение).

Прыгайте так, чтобы в такт движения правой ноги двигалась левая рука. А теперь — левая нога и правая рука. Прыгайте вперед. В стороны, назад. Глазами двигайте во всех направлениях. При ходьбе коснитесь левой рукой правого колена, а теперь правой рукой левого колена.

### 1.2. Упражнение **“Ленивые восьмерки”**.

Возьмите в правую руку карандаш и начертите на бумаге лежащую восьмерку (знак бесконечности), теперь — левой. А теперь правой и левой руками одновременно. А теперь начертите восьмерки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно.

### 1.3. Упражнение **“Двойной рисунок”**.

Возьмите в каждую руку карандаш или ручку. Изобразите на листе бумаги что угодно, двигая обеими руками одновременно:

- навстречу друг другу;
- вверх — вниз, т. е. левой рукой вверх, правой рукой — вниз, и наоборот;
- разводя в разные стороны.

#### 1.4. Упражнение **“Алфавит восьмерками”**.

Выпишите буквы в ленивую восьмерку, размещая их следующим образом:

- симметричные, т. е. одинаковые, справа и слева в центр восьмерки, например:  
х, ф.

- асимметричные, с закруглением влево, в левую часть восьмерки, например: а, э.

- асимметричные, с закруглением вправо, в правую часть восьмерки, например:  
р, т.

#### 1.5. Упражнение **“Слон”**.

Согните колени, прижмите голову к плечу и вытяните руку вперед (ту, которой пишете). Рисуйте ленивую восьмерку в воздухе, одновременно вытягивайте верхнюю часть туловища вслед за рукой, двигая ребрами. Смотрите дальше своих пальцев. Повторите то же с другой рукой.

#### 1.6. Упражнение **“Вращение шеи”**.

Дышите глубоко, расслабьте плечи, опустите голову прямо вниз. Медленно вращайте головой из стороны в сторону, совершенно расслабляясь при выдохе. Делайте небольшие круговые движения подбородком. После этих движений голос при чтении и говорении будет звучать сильнее.

#### 1.7. Упражнение **“Рокер”** расслабляет бока после длительного сидения.

Сядьте на пол, на коврик. Откиньтесь назад на руки, массируйте бока и ягодицы, делая при этом раскачивающие движения кругами, назад и вперед до тех пор, пока напряжение не исчезнет.

1.8. Упражнение **“Брюшное дыхание”**, выполняется перед обедом для того, чтобы расслабиться и лучше переварить пищу.

Положите руку на брюшную область. Выдохните весь воздух короткими маленькими струйками, словно стремитесь удержать пушинку на лету. Сделайте медленный глубокий вдох, нежно, подобно шару. Ваша рука мягко опускается при выдохе и поднимается при вдохе. Повторите выдох, и при этом прогните спину, чтобы при вдохе воздух проник глубже в легкие.

#### 1.9. Упражнение **“Перекрестный шаг сидя”**.

Сядьте на коврик. Представьте, что вы едете на велосипеде и касаетесь при этом локтями противоположных колен. Поднимите правое колено, коснитесь левым локтем. Левое колено - правый локоть.

### 1.10. Упражнение “*Энергизатор*” помогает расслабиться.

Сядьте за стол. Руки на стол, ладонями вниз. Положите голову между руками. Выдох. Вдох спокойный и глубокий. Легко поднимайте голову, начиная со лба, затем шею, затем верхнюю часть тела; нижняя часть тела и шея расслаблены. Выдох, опустите подбородок на грудь. Опустите голову так, чтобы удлинить задние мышцы тела. Расслабьтесь и дышите глубоко.

**2. Упражнения, растягивающие мышцы тела,** помогают удерживать вертикальную позу и не сутулиться, освобождают от напряжения, которое возникает при длительном сидении и чтении.

#### 2.1. Упражнение “*Сова*”.

Схватите и плотно сожмите мышцы правого плеча левой рукой. Поверните голову и посмотрите назад через плечо. Вдохните глубоко и разверните плечи. Посмотрите через левое плечо и распрямите плечи. Опустите подбородок на грудь и глубоко вдохните, расслабляя мышцы. Повторите то же самое, схватив левое плечо правой рукой.

#### 2.2. Упражнение “*Активизация руки*” (*Активная рука*).

Вытяните правую руку вверх, прислонив ее к уху. Легко выдохните воздух сквозь сомкнутые губы. Схватите вытянутую правую руку левой рукой и двигайте ее вперед, назад, к себе, от себя

#### 2.3. Упражнение “*Сгибание стопы ног*”.

Сядьте на стул, положите левую ногу на правое колено. Массируйте левую ногу в лодыжке, икрах, под коленом, оттягивайте и одновременно сгибайте ступню к себе и от себя. Повторите: правую ногу на левое колено.

#### 2.4. Упражнение “*Помпа икр ног*” (*Ножной насос*)

Возьмитесь за спинку стула, слегка отойдите от стула на расстояние вытянутых рук. Наклонитесь вперед, выдох, оттяните правую ногу назад и прижмите пятку к полу. Выпад на левое колено. Сделайте глубокий вдох и поднимите пятку. Повторите трижды по отношению к каждой ноге. Старайтесь как можно дальше оттягивать ногу назад, делая глубокий выпад на противоположное колено.

#### 2.5. Упражнение “*Гравитационное скольжение*”.

Сядьте в кресло. Скрестите ноги в лодыжках. Держите колени свободно. Наклонитесь вперед, руки плавно опускайте вниз — выдох; выпрямляйтесь, поднимайте руки — вдох. Повторите упражнение, наклоняясь вперед, влево, вправо.

Повторите упражнение, изменив положение лодыжек (правую на левую, левую на правую).



### 2.6. Упражнение **“Заземлитель”**.

Стоя свободно, разведите ноги в стороны. Правую ступню направьте вправо, а левую прямо вперед. Выдох, согните правое колено; вдох — выпрямите правое колено. Во время упражнения плотно прижимайте руки к пояснице, это усиливает работу мышц пояса. Сделайте упражнение трижды, а потом повторите его по отношению к левой ноге.

**3. Упражнения, повышающие энергию тела**, помогают подключать биллионы нервных тончайших клеток, называемых нейронами, к различным системам тела.

#### 3.1. Упражнение **“Кнопки мозга”**, выполняется перед чтением.

Сядьте удобно. Положите правую руку на пупок, левую на нижнее основание ключицы по правую сторону от грудины. Массируйте левой рукой основание ключицы, держа другую руку на пупке. Повторите то же, переменяя руки.

#### 3.2. Упражнение **“Кнопки Земли”**.

Сядьте удобно. Прикоснитесь двумя пальцами правой руки к точкам под нижней губой, а левой — к верхнему краю лобовой кости. Вдохните “энергию” глубоко в центр тела. Держите руки на точках, делая глубокий вдох и выдох.

#### 3.3. Упражнение **“Кнопки баланса”**.

Сядьте удобно. Надавите пальцами правой руки за правым ухом в углублении у основания черепа, а левую руку положите на пупок. “Вдохните” энергию. Минуту позже надавите в углублении за левым ухом и “выдохните” энергию.

#### 3.4. Упражнение **“Кнопки космоса”**.

Прикоснитесь двумя пальцами правой руки над верхней губой, а левую руку положите на копчик. Постойте так в течение минуты, “вдыхая” энергию вверх по позвоночному столбу.

#### 3.5. Упражнение **“Энергетическая зевота”**.

Представьте себе, что вы зевааете. Надавите кончиками пальцев на любые напряженные места на челюстях с обеих сторон. Сделайте глубокий, расслабляющий, зевающий звук, мягко удаляющий напряжение.

4.1. Упражнение **“Крюки”**. Поза, углубляющая позитивное отношение, поднимает настроение.

Сядьте удобно. Положите левую лодыжку поверх правой. Перекрестите руки на груди — левая поверх правой, схватите их в замок, переплетая пальцы между собой, и

положите их на груди. Посидите в этой позе минуту, делая глубокие вдохи, закрыв глаза и прижав язык к твердому небу.



Разъедините ноги, сомкните кончики пальцев между собой и дышите глубоко в течение другой минуты.