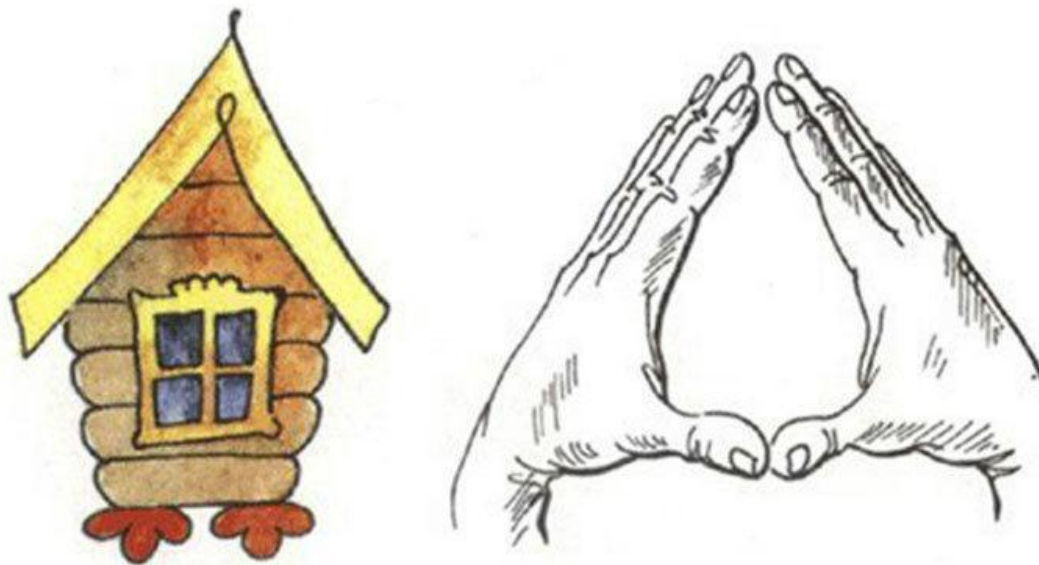


Кінезіологічні вправи для дітей, які покращують увагу і пам'ять



Дослідженнями вчених Інституту фізіології дітей і підлітків АПН (М. М. Кольцова, Е. І. Ісеніна, Л. В. Антаков-Фоміна) був підтверджений зв'язок мовленнєвої та пальцевої моторики.

Рівень розвитку мовлення дітей перебуває в прямій залежності від ступеня сформованості витончених рухів рук.

Формування словесної мови дитини починається, коли рухи пальців рук досягають достатньої точності. Розвиток пальцевої моторики готує ґрунт для подальшого формування мови.

Оскільки існує тісний взаємозв'язок і взаємозалежність мовленнєвої і моторної діяльності, то при наявності мовного дефекту у дитини особливу увагу необхідно звернути на тренування пальців. Недосконалість рухової координації кисті та пальців рук ускладнює оволодіння письмом і низкою інших навчальних, і трудових навичок.

Автори практичної кінезіології вважають, що однією з причин дислексії та дисграфії є так звана «координаційна нездатність до навчання, яка може бути виправлена шляхом оволодіння специфічними руховими вправами». У зв'язку з поліпшенням інтегративної функції мозку, у багатьох дітей при цьому спостерігається значний прогрес у плані здібностей до навчання, а також управління своїми емоціями.

Сучасні кінезіологи розглядають причину порушень функцій навчання в нездатності правої та лівої півкуль до інтеграції – аналітична частина мозку

постійно блокує творчий початок образної частини в її здатності до інтегративного бачення.

Для дітей зі специфічними порушеннями письма і читання характерно виражена нерівномірність розвитку окремих сенсомоторних й інтелектуальних функцій. Труднощі в навчанні таких дітей виникають у зв'язку з незрілістю певних функцій, дисгармонії дозрівання головного мозку, порушенні взаємодії між півкулями.

Кінезіологічні вправи покращують увагу і пам'ять, формують просторові уявлення. Заняття спрямовані на подолання патологічних відхилень, усувають дезадаптацію в процесі навчання, гармонізують роботу головного мозку.

Всі вправи психолог повинен виконувати разом з дітьми, поступово, від заняття до заняття, збільшуючи час і складність.



КОМПЛЕКС № 1

1. Постукайте по столі розслабленою кистю правої, а потім лівої руки.
2. Поверніть праву руку на ребро, зігніть пальці в кулак, випряміть, покладіть руку на долоню. Зробіть те ж саме лівою рукою.
3. «Дзвінок». Спираючись на стіл долонями, зігніть руки в ліктях наполовину. По черзі повторіть жест «стрясемо воду з пальців».

4. «Будиночок». З'єднайте кінцеві фаланги випрямлених пальців рук. Пальцями правої руки з силою натисніть на пальці лівої, потім навпаки. Відпрацюйте ці рухи для кожної пари пальців окремо.
5. Постукайте кожним пальцем правої руки по столу під рахунок «1, 1-2, 1-2-3 і т. д.». Зафіксуйте передпліччя правої руки на столі. Вказівним і середнім пальцями візьміть олівець зі столу, підніміть й опустіть його. Зробіть те ж лівою рукою.
6. Розтачайте на дошці невеличкий шматочок пластиліну по черзі пальцями правої руки, потім лівої.
7. Покрутіть олівцем спочатку між пальцями правої руки, потім лівої (між великим і вказівним; великим і середнім; середнім і безіменним; безіменним і мізинцем; потім у зворотну порядку).
8. Зафіксуйте передпліччя на столі. Беріть пальцями правої руки сірники з коробочки на столі та складайте поруч, не рухаючи руку з місця. Потім покладіть їх назад в коробку. Зробіть те ж лівою рукою.

КОМПЛЕКС № 2

1. Сядьте на підлогу «по-турецьки», покладіть руки на діафрагму. Піднімаючи руки вгору, зробіть вдих, опускаючи руки – видих.
2. «Сніговик». Стоячи уявіть, що ви – щойно зліплений сніговик. Тіло повинно бути напружене, як замерзлий сніг. Прийшла весна, пригріло сонце, і сніговик почав танути. Спочатку тоне і обвалюється голова, потім опускаються плечі, руки розслабляються і т. д. В кінці вправи м'яко впадуть на підлогу і лежать, як калюжка води.
3. Сидячи, зігніть руки в ліктях, стискайте і розтискайте кисті рук, поступово прискорюючи темп. Виконуйте, доки кисті не стомляться. Потім розслабте руки і струсіть.
4. Вільні рухи очей із сторони у сторону, обертання.
5. «Міміка». Виконуйте різні мімічні рухи: надувайте щоки, висувайте язика, складайте губи в трубочку, широко відкривайте рота.
6. Погладжування: прикладіть долоні до чола, під час видиху проведіть ними з легким натиском вниз до підборіддя. Під час вдиху проведіть руками з чола через тім'я на потилицю, з потилиці на шию.
7. Витягніть руки перед собою, зігніть кисті вгору і вниз. Потім почніть обертати обома кистями за і проти годинникової стрілки (спочатку в

- один бік, потім – у різні), зведіть та розведіть пальці обох рук. Спробуйте з рухами рук одночасно широко відкривати і закривати рота.
8. Зробіть повільні нахили голови до плечей і рухи вперед-назад. Потім виконайте кругові рухи головою в одну сторону, потім в іншу.
 9. Зробіть кругові рухи плечима вперед-назад і знизування ними.
 10. Візьміть в руки м'яч або іграшку. По команді ведучого підніміть його вгору, вправо, вліво, вниз.

КОМПЛЕКС № 3

1. Затримка дихання. Зробіть глибокий вдих і затримайте дихання так довго, наскільки це можливо. Можна ввести елемент змагання в групі.
2. «Дерево». Сидячи навпочіпки, сховайте голову в коліна, обхопіть коліна руками. Ви – насіннячко, яке поступово проростає і перетворюється в дерево. Повільно піднімайтеся на ноги, потім розпрямляйте тулуб, витягайте руки вгору. Напружте тіло і потягніться вгору. Подув вітер: розгойдуйте тіло, імітуючи дерево.
3. «Всередині-зовні». Лежачи на спині закрийте очі, прислухайтесь до звуків навколо себе (шум транспорту за вікном, дихання інших тощо). Перенесіть увагу на своє тіло і прислухайтесь до нього (власне дихання, биття серця, відчуття пози тіла тощо). Переключіть увагу на зовнішні шуми та внутрішні відчуття кілька разів.
4. Стежте очима за контуром уявної фігури (коло, трикутник, квадрат) або цифри.
5. Робіть рухи щелепою в різних напрямках.
6. Зробіть самомасаж вушних раковин: затисніть мочку вуха великим і вказівним пальцями, розминайте раковину знизу вгору і назад. Потягніть вушні раковини вниз, убік і вгору.
7. Спробуйте перекичувати горіхи або кульки спочатку в кожній долоні, а потім між пальцями.
8. Вправа в парах: станьте один навпроти одного, доторкніться долонями долонь партнера. Здійснюйте рухи, аналогічні велосипеду.
9. Стоячи на колінах, імітуйте потягування кішки: вдихаючи, прогинайте спину, піднімаючи голову вгору; видихаючи вигинайте спину, опускаючи голову.
10. Стрибайте за командою ведучого вперед, назад, вправо, вліво певну кількість разів.

КОМПЛЕКС № 4

1. Стоячи, опустіть руки, зробіть швидкий вдих, притягаючи руки до пахв долонями вгору. Потім, повільно видихаючи, опустіть руки вздовж тіла долонями вниз.
2. «Політ». Стоячи, зробіть кілька сильних помахів руками, розводячи їх в боки. Закрийте очі, уявіть собі, що ви летите, розмахуючи крилами.
3. Бігаючи по кімнаті, розмахуйте руками і голосно кричіть. По команді зупиніться і розслабтеся. Можна виконувати сидячи або лежачи на підлозі, розмахуючи руками і ногами.
4. Лежачи на спині на відстані витягнутої руки перед очима хаотично рухайте якимось яскравим предметом. Спостерігайте очима за предметом, не рухаючи головою.
5. Відпрацюйте такі рухи мови, як клацання, цокіт, присвистування. Потім виконайте послідовність: два клацання, два цокання, два присвистування і т. д.
6. Правою рукою масажуйте ліву руку від ліктя до зап'ястя і назад. Потім від плеча до ліктя і назад. Той ж самий рух виконайте з іншою рукою.
7. Притисніть долоню до поверхні столу. Спочатку по черзі, а потім хаотично піднімайте пальці по одному і називайте їх.
8. Станьте на коліна і повзіть, не зачіпаючи розставлені предмети на підлозі. Поставте руки навхрест. З рухами рук поєднуйте рухи язика: спочатку язик рухається за рукою, потім в протилежний бік.
9. Сидячи на підлозі, витягніть ноги перед собою. Здійснюйте рухи пальцями обох ніг, повільно згинаючи і випрямляючи їх спочатку разом, а потім по черзі. Додайте синхронні рухи кистями рук.
10. «Скарб». В кімнаті ховається іграшка чи цукерка. Знайдіть її, орієнтуючись на команди ведучого, наприклад: «Зроби два кроки вперед, один направо і т. д.».

КОМПЛЕКС № 5

1. Дихайте тільки через одну ніздрю (спочатку ліву, потім праву).
2. «Яйце». Сядьте на підлогу, притисніть коліна до живота, обхопіть їх руками, голову сховайте між колінами. Розгойдуєтесь з одного боку в інший бік, намагаючись розслабитися.

3. «Човник». Лягніть на спину, витягніть руки. По команді одночасно випряміть ноги, руки і голову. Тримайте позу максимально довго. Потім виконайте цю вправу, лежачи на животі.
4. Спільні рухи очей і язика. Висунутим язиком та очима робіть спільні рухи з боку в бік, обертаючи їх по колу, по траєкторії лежачої вісімки. Спочатку відпрацьовуються односпрямовані руху, потім – різноспрямовані.
5. Гімнастика для язика: рухи в різні боки, вигинання язика, стискання і розтискання язика, згортання в трубочку.
6. Плесніть кілька разів у долоні, щоб пальці обох рук торкнулися. Потім виконайте удари кулаками, орієнтованими тильною поверхнею спочатку вгору, а потім вниз.
7. Закрийте очі. Спробуйте впізнати невеликий предмет, який дадуть вам в руку (ключ, гудзик, скріпки тощо). Іншою рукою намалюйте його на папері (промалюйте в повітрі).
8. Лежачи на підлозі, доторкніться ліктем (кистю руки) коліна, злегка піднімаючи плечі і згинаючи ногу. Спочатку виконуйте односторонні, потім перехресні рухи.
9. Лежачи на спині, підніміть ноги разом і пишіть ними в повітрі візерунки, цифри, букви.
10. Вправи в парах: станьте лицем одне до одного. Один із партнерів виконує рух руками або ногами, інший повинен їх відтворювати.

Самомасаж рук є одним з видів пасивної гімнастики. Масаж має загальнозміцнювальну дію на м'язову систему, підвищує тонус, еластичність і скорочувальну здатність м'язів.

Працездатність стомленого м'яза під впливом масажу відновлюється швидше, ніж при повному спокої. При систематичному проведенні масажу поліпшуються функції рецепторів, посилюються рефлекторні зв'язки кори головного мозку з м'язами і судинами. Під впливом масажу в рецепторах шкіри і м'язів виникають імпульси, які, досягаючи кори головного мозку, чинять тонізуювальну дію на центральну нервову систему, в результаті чого підвищується її регулювальна роль щодо всіх систем і органів.

Існують такі прийоми самомасажу:

- погладжування,
- розтирання,
- розминання,

- відтискання,
- активні і пасивні рухи.

Хорошу результативність показує використання масажерів для рук.

В комплекс входять вправи трьох видів:

- самомасаж тильної сторони рук,
 - самомасаж долонь,
 - самомасаж пальців рук.
1. Подушечки чотирьох пальців правої руки поставте біля основи пальців лівої руки з тильного боку долоні. Пунктирними рухами зміщайте шкіру на 1 см вперед-назад, поступово просуваючись до променевоzap'ястного суглобу («пунктирний» рух). Виконайте те ж для іншої руки.
 2. Кисть і передпліччя лівої руки поставте на стіл. Ребром долоні правої руки імітуйте «пиляння» за всіма напрямками по тильній стороні лівої долоні («прямолінійний» рух). Виконайте те ж для іншої руки.
 3. Кисть і передпліччя лівої руки розташуйте на столі. Правою рукою зробіть масаж тильного боку долоні лівої руки. Виконайте те ж для правої руки.
 4. Кісточками стиснутих в кулак пальців правої руки рухайте вгору-вниз по долоні лівої руки («прямолінійний» рух). Виконайте те ж для правої руки.
 5. Фалангами стиснутих в кулак пальців виконуйте рухи за принципом «свердла» на долоні руки, яку масажуєте. Поміняйте руки.
 6. Самомасаж пальців рук. Кисть і передпліччя лівої руки поставте на стіл. Зігнутими вказівним і середнім пальцями правої руки робіть хапальні рухи на пальцях лівої руки («прямолінійний» рух). Виконайте те ж для правої руки.
 7. Рухи, як при розтиранні замерзлих рук. Подушечку великого пальця правої руки покладіть на тильну сторону масажованої фаланги пальця лівої руки. Інші чотири пальці правої руки охоплюють і підтримують палець знизу. Масажуйте «спіралеподібними» рухами. Виконайте те ж для правої руки.