

Занимательная кинезиология: игры на координацию

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные игры и упражнения. Эти игры и упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой интеллекта. Кинезиология помогает скоординировать работу левого и правого полушария мозга, улучшает настроение и повышает способность к обучению.

Применение кинезиологических игр и упражнений дают следующие результаты:

- в ходе систематических занятий у ребенка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания;
- в связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению а также управлению своими эмоциями.

Кинезиологические игры и упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности.

Кинезиологические игры и упражнения рекомендуется применять перед подобной работой и в случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка.

А еще специальные кинезиологические игры это просто забавные игры, в которые можно играть с детьми и взрослыми.

Колечко

Нужно в темпе перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно каждый палец: указательный, средний, безымянный, мизинец.

Для тренировки упражнение сначала выполняют на правой, потом на левой руке. Затем двумя руками сразу.

Причем перебирают пальцами сначала вперед (от указательного пальца к мизинцу), так и назад (от мизинца к указательному пальцу).

Можно устраивать соревнования между самыми проворными учениками и ребята играют в эту игру даже на перемене.

Три положения

Так же, как и в первом упражнении, для тренировки сначала выполняют одной рукой, потом другой. И только затем двумя руками сразу. И так, кладем на стол ладонь и легонько стучаем. Сжимаем ладонь в кулак и также стучим. Кладем ладонь ребром и стучим. И снова начинаем сначала.

Взрослый или ведущий ребенок начинает считать (раз – ладонь, два – кулак, три ребро). Темп постепенно ускоряется. Тот, кто сбился, выбывает из игры.

Сильная рука

Взрослый или ведущий ребенок предлагает ребятам определить, какая рука у них сильнее. Нужно сжать левую руку в кулак. Правой ладонью захватить левый кулак (со стороны ладони) и попытаться разжать. То же самое выполняется с другой руки. Какой кулак удастся разжать быстрее, та рука более слабая.

Лезгинка

Среди участников выбирают музыканта, он будет отвечать за музыкальное сопровождение – напевать лезгинку.

Другие участники левую руку складывают в кулак, большой палец вытягивают вверх. Кулак нужно развернуть пальцами к себе. Ладонью правой руки (все пальцы выпрямлены, ладонь развернута вниз) нужно прикоснуться к мизинцу левой. Затем быстро поменять руки. Игра начинается, ведущий напевает лезгинку. На каждый такт руки меняются, темп музыки ускоряется. Тот, кто сбился, выбывает из игры.

Восьмерки

На первый взгляд это довольно простая игра, но и в ней легко заблудиться. Нужно нарисовать ладонью в воздухе лежащую восьмерку. Рисуем двумя руками. Сначала рисуем внутренние восьмерки (движение рук начинается внутрь), затем внешние (движение рук идет вовне).

Время от времени взрослый или ведущий ребенок говорит: Поменялись! Дети должны быстро сориентироваться и начать рисовать восьмерки в другую сторону. Если упражнение делать одной рукой, то сбиться сложно. Но когда рисуешь двумя руками, изменить направление движения не очень просто.

Ящерица

Сначала сооружаем замысловатую конструкцию из пальцев. Скрещиваем руки в кистях таким образом, чтобы пальцы были внизу, а ладони повернуты друг к другу, сцепляем пальцы в замок и выворачиваем руки к себе. Ведущий должен указать какой палец следует поднять игроку. Очень важно не дотрагиваться до пальца, а только указывать на него. Взрослый или ведущий ребенок говорит: Подними вот этот мизинец. А теперь вот этот безымянный, - можно комментировать задание. Последовательно в игре должны быть задействованы все пальцы обеих рук.

Вверх-вниз-по диагонали

Суть игры в том, что нужно двигать глазами (но не головой), четко выполняя команды взрослого или ведущего ребенка: Вверх, вниз, по диагонали справа-налево, по диагонали слева-направо, вниз... - командует ведущий. Он пытается запутать игроков: повторяет часто одну и ту же команду, а потом неожиданно меняет ее (вверх – вниз – вверх – вниз – вверх – вниз - по диагонали налево – вверх - вниз...)

Картинки

Садимся на стул и скрещиваем лодыжки так, как удобно. Затем скрещиваем руки, соединив все пальцы в «замок». При вдохе нужно прижать кончик языка к небу, при выдохе расслабляем. Закрываем глаза на пять минут, и... смотрим картинки, которые возникают перед глазами. Кто что увидел? Какую картинку? – спрашивает взрослый или ведущий ребенок через 5 минут.

Сама по себе эта игра успокаивает нервы, активизирует сенсорные процессы каждого полушария и помогает на время расслабиться.

Нос-ухо

На счет раз нужно взяться левой рукой за кончик носа, правой рукой – за левое ухо.

На счет два одновременно следует отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук. Игра продолжается под счет ведущего, который ускоряет темп.

Капитан

Дети его очень любят и делают с удовольствием. Одной рукой отдаем честь, поднося ее ко лбу внутренним ребром ладони, как бы прикрываясь от солнца.

Другой рукой показываем «лайк», все пальцы собраны в кулак кроме большого, который оттопырен вертикально вверх. Руку можно держать перед грудью согнутой в локте, но веселее – выпрямить, вытягивая вперед. Меняем руки. Ускоряем темп.

Гриб-Полянка

Одна рука символизирует гриб: располагаем предплечье вертикально вверх, кисть собрана в кулак. Гриб стоит на полянке. Полянку делаем из второй руки горизонтально расположенной под первой выпрямленной ровной ладонью вниз, как за партой. Затем пеняем руки. Увеличиваем темп.

Голуби летели

Руками делаем волнообразные движения, имитируя движение крыльев птиц. Затем сгибаем руки в локтях, приближая кисти к плечам, касаясь их пальцами.

Потом перекрещиваем руки, прикладывая ладони к противоположным плечам. И поднимаем руки вверх. Затем повторяем тоже упражнение, но руки ставим на пояс, потом на бедра.

Зеркальце-Полочка

Одна рука подносится к лицу ладонью, как зеркало, большой палец оттопырен в сторону, перпендикулярно ладони. Другая рука – полочка, располагается горизонтально ладонью вниз, упираясь средним пальцем в ребро противоположной ладони, которая «зеркальце». Смотрим в «зеркальце», голову держим прямо, не поворачивая. Меняем положение рук местами. Взгляд следит за «зеркальцем».

Коза и Заяц

На одной руке складываем пальцы в «козу». Большой, средний и безымянный пальцы прижаты к ладони, указательный и мизинец выпрямлены и направлены вверх. Другая рука в знаке «виктория». Указательный и средний пальцы вверх, остальные прижаты к ладони. Попеременно меняем руки.