

Памятка для родителей

Кинезиология – наука о правом и левом полушарии и как они должны работать одновременно.

Мы рождаемся с правым полушарием, левое (клетки) есть, но оно не развито. Клетки мозга развиваются активно с 9 до 12 лет (вообще клетки мозга развиваются до 22 лет).

С 6 до 12 лет мозг развивается интенсивно.

Левое и правое полушария работают самостоятельно (ассиметрия полушария).

В идеале 2 полушария должны работать одновременно: «соединены в замок», а чаще они работают как "2 кулака".

Левое полушарие - воля.

Правое полушарие - эмоции.

За левую сторону отвечает правое полушарие, за правую сторону - левое полушарие.

В стрессе, ребенок плохо слышит одним ухом, плохо видит одним глазом.

Детям необходимо овладеть элементарными кинезиологическими упражнениями (воздействие на центральную нервную систему, через периферическую нервную систему), тем более к школе, для активизации двух полушарий.

Перед упражнениями необходимо выпить стакан воды (изматывание организма, чтобы был баланс).

Упражнения.

1. Перекресты на лице (21 раз взрослые).

Указательный палец на нос, другой палец на ухо - перекресты правая сторона, затем левая сторона.

Детям 7-8 раз.

2. Перекресты на теле (21 раз взрослые).

Локоть правый - левое колено.

Левый локоть - правое колено.

- Параллельно делать нельзя.

- Нельзя фиксировать руки.

- Нельзя делать с остервенением.

- Гиперактивные дети: берем лист бумаги, обводим ногу - "откуда ты ногу взял, туда и поставь".

Дети 7-8 раз.

3. Перекресты лежа (21 раз взрослые).

Локоть правый - левое колено.

Левый локоть - правое колено.

Дети 7-8 раз.

4. Перекресты сидя (21 раз взрослые).

Сидеть на копчике: ноги согнув в колени поднять, руки в стороны. В копчике много нервных окончаний. Сидеть 7 секунд и делать перекресты.

Дети 7-8 раз.

5. Стучать по голове и гладить живот, гладить голову и стучать по животу.

6. Ленивые восьмерки (на почерк, на стресс, интеграция левого и правого полушария).

Пишем правой рукой: вверх вправо и во внешнюю сторону.

Пишем левой рукой: вверх влево и во внешнюю сторону.

Детям сначала трудно рисовать на вытянутую руку, поэтому сначала можно нарисовать на листе, на доске и ребенок пусть обводит.

Ошибки: вниз и в наружную сторону.

Восьмерки начинать только после того, как научились делать предыдущие.

Рисовать восьмерки: тело (таз, бедра), колени, сидя рисовать ногами, глазами (если все в порядке со зрением).

7. Интеграция левого и правого полушария.

Думающая шляпа.

Трем ладони друг о друга до запаха серы и одеваем шляпу, закрыли уши и массируем уши (1 раз одели - промассировали - 8 раз).

8. Оркестр балаболок.

Упражнение на адаптацию, чтобы ребенок не испытывал стресс в новом окружении, чтобы не было школьной дезадаптации. Работа с легкими, при стрессе учащается дыхание, сбивается.

Вдох и выдох пропевая буквы: а, о, у, и (по очереди).

9. Связки повара.

На интеграцию левого и правого полушария, на вестибулярный аппарат, на баланс (с 6 лет, подготовка к школе).

Ноги - перекрест.

Руки вперед на перекрест и на грудь. Найти баланс.

Можно с открытыми глазами, можно с закрытыми. И рисовать восьмерку: нос вдох, выдох (3 раза). Язык к небу (к центру) – это центр внимания.

4 лобные доли отвечают за темперамент, характер, планирование будущего, за время, за поведение.

Височные доли - отвечают за деятельность, за работу. Отвечает за слуховую и обонятельную деятельность

Затылочная и теменная - отвечают за эмоции. Отвечает за зрительную функцию.

Кнопки мозга - находятся на нашем теле. Это антистрессовые кнопки, которые тоже отвечают за интеграцию левого и правого полушария. Делать один раз в день, можно за 2 часа до сна.

1. Кнопка самоуважения, любви. Дети могут делать данные упражнения с 6 лет.

Находится в лобной доли.

Диагностика: если возникают болевые ощущения в этой доле, это говорит о том, что надо работать с этой кнопкой.

Поставить пальцы, чтобы прикрыть зрачки, над зрачками, посередине бровей и зрачков (**21 раз взрослые, дети 7-8 раз**). Массировать в стороны, правая вправо, левая влево.

Здесь находится пучок нейронов, которые приводят нас в чувство.

2. Кнопка баланса. Вывод из ступора.

За ухом, опустить челюсть и пальцы провалились (**21 раз взрослые, 7-8 раз дети**). Неважно в какую сторону. **Ребенку может массировать родитель.**

3. Кнопка мозга.

Посередине, под ключицами: на расстоянии большого и указательного пальца правой руки (углублены). Нашли точки, нажали, левую ладонь на пупок, центр гравитации. Массируем в разные стороны (**21 раз взрослые, 7-8 раз дети**).

Значения не имеет правша человек или левша.

4. Кнопка космоса (кнопка первой помощи).

Стоя, указательный палец левой руки кладем под нос, правая рука, палец кладем на копчик, смотрим вверх и массируем (**21 раз взрослый, 7-8 раз дети**).

Массаж рук.

Упражнения на гибкость ума, на тренировку мозга.

1. Правая рука в кулак и начинаем массировать ладошку, поменяли руку.

2. Потом кулаком об кулак (тыльной стороной).

3. Потом костяшками стучать.

4. Потом внешней стороной кулаков (спрятав большой палец).
5. Кулаком бить внутреннюю сторону ладошки, поменять.
6. Похлопать (вставлять перепонки между пальцами, соединять).

7. Похлопать перепонками между указательным и большим пальцем.

Каждое упражнение выполнять по 30 секунд.

Упражнение "Слушание с проговариванием" (подготовка к обучению ребенка, делать несколько дел одновременно).

Сесть друг напротив друга, коленки вместе, перетягивать друг друга и каждый сопротивляется, плюс: 1 вариант. Один читает стихотворение и тянет другого одновременно (тот, кто тянет, тот и читает). 2 вариант. Одновременно один считает 1,2,3,4,5,6 другой 7,8,9,10 (должны услышать на какой цифре каждый остановился и назвать).

Упражнение "Ухо слона" (на фокус)

Упражнение делать стоя, ноги на ширине плеч.

Правая рука вперед и смотрим на ноготь большого пальца. Будем с вами рисовать ухо большого слона (большой круг), но смотрим только на ноготь большого пальца. Затем левая рука.

Ребенку делает взрослый и ведет его руку, а сам наблюдает, когда ребенок оторвал глаза от пальца.

Противопоказания: легкие головокружения, в лобных долях дискомфорт.

Три раза одной рукой и попеременно. Три раза другой рукой.

Упражнение "Сова"

Если делать самому: правую руку на левое плечо и массируем, голову поворачиваем вправо и поем "у" на выдохе (и массируем). Левую руку на правое плечо и массируем, голову поворачиваем влево и поем "у" на выдохе (с 5 лет).

Упражнение "Бабочка на потолке"

Представьте себе, что у вас на носу кисточка. Будем рисовать на потолке бабочку (крылышки, усики, крылышки и т.д.)

Упражнение "РазФокус" (на грамотное письмо с 3 лет)

Два указательных пальца ставим напротив зрачков (к глазам), затем отодвигаем на см. 7-8. Затем в стороны, до тех пор пока я вижу оба пальца с ногтями и держим 7 секунд..

Если фокуса нет, ребенок смотрит то на один, то на другой палец - фокус надо тренировать.

Упражнение "Фокус"

Указательный палец к указательному пальцу и смотрим в точку в середине (делать 1 раз в день).

Упражнение "Энергетическая зевота" (обеспечение кислорода), находится в верхних скулах.

По 2 пальца на скулы с обеих сторон, челюсть отвисла и массируем.

Правописание (без ошибок)

"Слушание с проговариванием"

"Слон или ухо слона"

"Думающая шляпа"

"Сова"

"5 кнопок мозга"

Математика

"Слон"

"Сова"

"Вращение шеей"

"Двойные рисунки"

"Слежение глазами" (за мухой)