

« Купить здоровье нельзя, его
можно только заработать своими
собственными постоянными
усилиями»

Поль Брег

Профилактика зрительных нарушений
посредством зрительной гимнастики
(Базарнов В.Ф.)

Лечебная дыхательная

гимнастика

Стрельниковой А.Н.

Здоровьесберегающие
методики и
программы

Нейропсихологическая коррекция детей
с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью
(А.Л.Сиротюк)

Что такое кинезиология?

- Кинезиология – это методика сохранения здоровья путём воздействия на мышцы тела, т.е путём физической активности
- Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.

Кинезиологические упражнения

Кинезиологические упражнения – комплекс упражнений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры (нервные волокна, осуществляющие взаимодействие между полушариями), через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий.



Применение кинезиологических упражнений

- В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребёнка исчезают явления дислексии, 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 так же управлению своими эмоциями.
- Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности.
- В случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, рекомендуется перед подобной работой применять кинезиологический комплекс упражнений.

«Лезгинка»



Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе.

Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к Мизинцу левой руки.

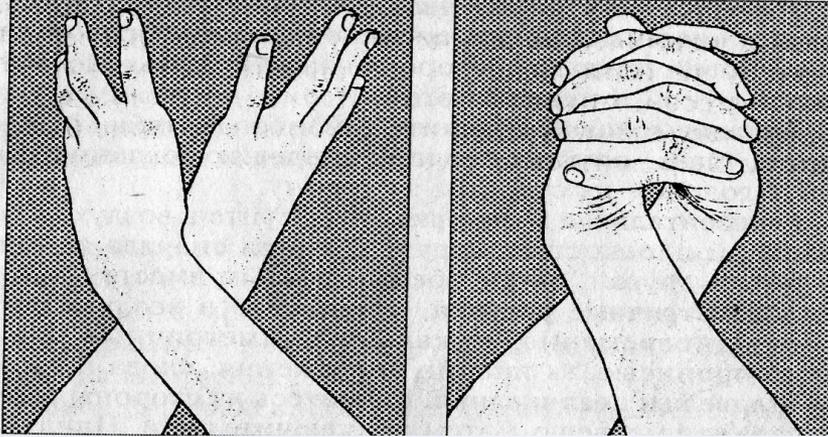
После этого одновременно производится смена правой и левой рук (6 – 8 раз).

«Ухо – нос»

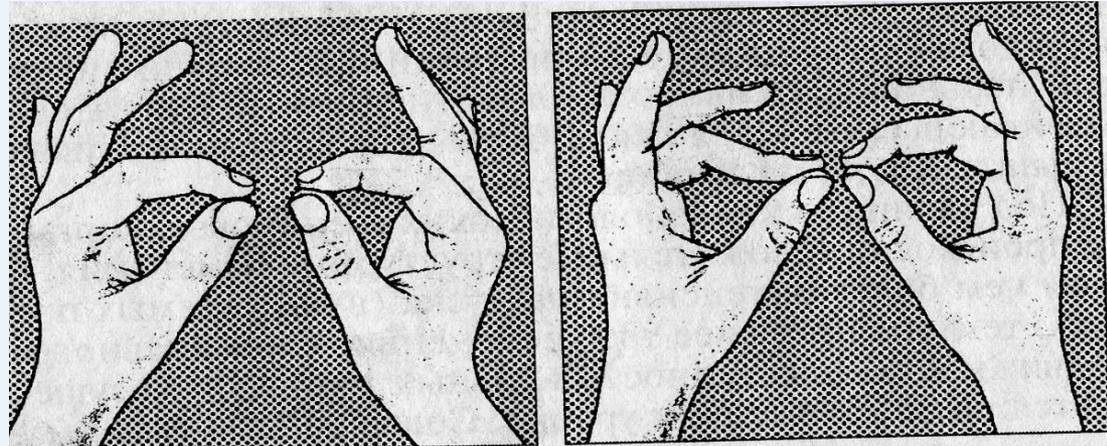


Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот».

«Восьмёрка»



«Колечко»



«Зеркальное рисование»

Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.



После двух лет у ребёнка начинают укрепляться связи между левым полушарием, ответственным за речь, и правым, формирующим все наши зрительно-пространственные и другие восприятия.

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение.

И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно – развивающие и формирующие программы! Вот почему следует помнить, что неподвижный ребёнок не обучается!

**Нейропсихологическая
коррекция детей
с синдромом дефицита внимания
и гиперактивностью
(А.Л.Сиротюк)**



Нейропсихологическая коррекция:

- растяжки;
- дыхательные упражнения;
- глазодвиговые упражнения;
- упражнения для мышц языка и мышц челюсти;
- перекрестные телесные упражнения;
- упражнения для мелкой моторики рук;
- упражнения для релаксации и визуализации;
- функциональные упражнения;

☺ Коррекционно-развивающая техника «Скорая помощь»

Цель:

- ☺ элиминация эмоционального напряжения;
- ☺ развитие межполушарных связей;
- ☺ развитие внимания, самоконтроля;
- ☺ улучшение работоспособности.

Инструкция:

Верхняя буква каждой строки проговаривается вслух. Нижняя буква обозначает движение руками:
Л – левая рука поднимается в левую сторону,
П – правая рука поднимается в правую сторону,
В – обе руки поднимаются вверх.

А Б В Г Д Е Ж З И
Л П П В Л В Л П В

К Л М Н О П Р С Т
Л Л П Л Л П В П Л

У Ф Х Ц Ч Ш Я
П В Л В В П Л

• **Функциональные упражнения**

- развитие внимания, произвольности и самоконтроля;
- элиминация гиперактивности и импульсивности;
- элиминация гнева и агрессии.

☺ Игры «Колпак мой треугольный».

☺ «Костер»

☺ «Черепашки»

☺ «Чайничек с крышечкой»

КОЛПАК МОЙ ТРЕУГОЛЬНЫЙ

Колпак мой треугольный,
Треугольный мой колпак,
А если не треугольный,
То это не мой колпак!



Постепенно слова "колпак", "мой", "треугольный",
заменяются на движения:

"колпак" - правая ладонь подносится к макушке,

"мой" -* - левая рука подносится к груди,

"треугольный" - руки изображают треугольник.



ЧАЙНИЧЕК С КРЫШЕЧКОЙ

Чайничек с крышечкой,
Крышечка с шишечкой,
Шишечка с дырочкой,
Из дырочки пар идет.
Пар идет из дырочки,
Дырочка в шишечке,
Шишечка на крышечке,
Крышечка на чайничке.



*Профилактика зрительных нарушений
по средством
зрительной гимнастики*

- Сложилась устойчивая тенденция ухудшения зрения детей с годами обучения.
- Уже к старшим классам в школе наличие зрительных расстройств колеблется от 40 – 60 %.



Причины нервно-психического переутомления

- 1 – это организация учебного процесса на основе несообразных природе развития ребенка принципов обучения;
- 2 – неправильная организация освещенности по качественным и количественным показателям;
- 3 – не правильно организованное питание.

Основное условие профилактики и лечения дефектов зрения –

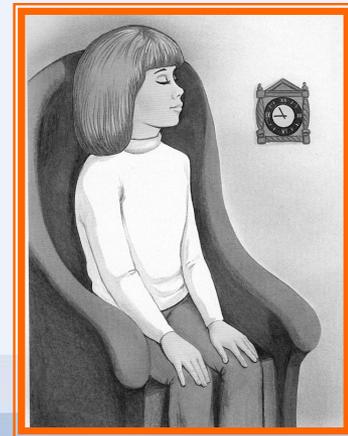
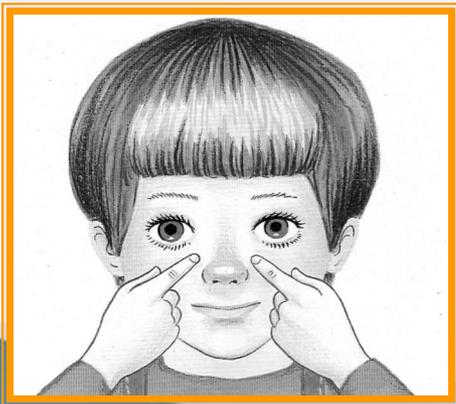
обучение детей умению снимать напряжение с глаз.

Ежедневно глазам нужен полный, сознательно обеспеченный отдых продолжительностью от 30 – 60 минут для расслабления всех тканей, окружающих глаз.



Зрительная гимнастика

- Важное средство, которое поможет снять напряжение с глаз.
- Система специальных упражнений производимых органами зрения с целью профилактики нарушений и улучшения зрительной функции.



Требования к проведению зрительных гимнастик

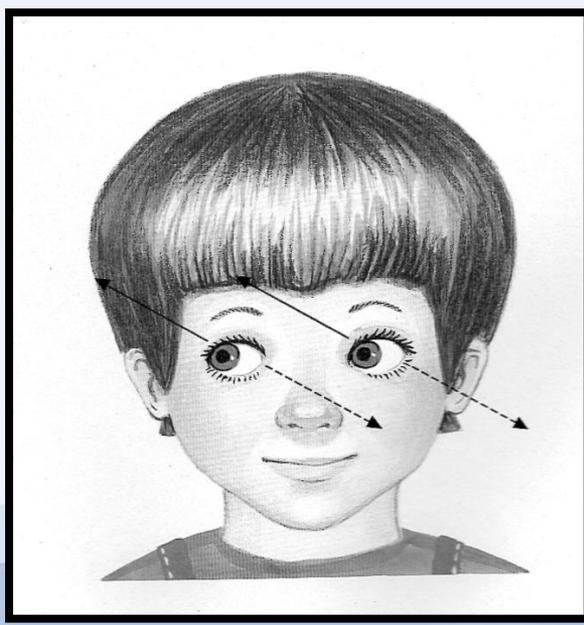
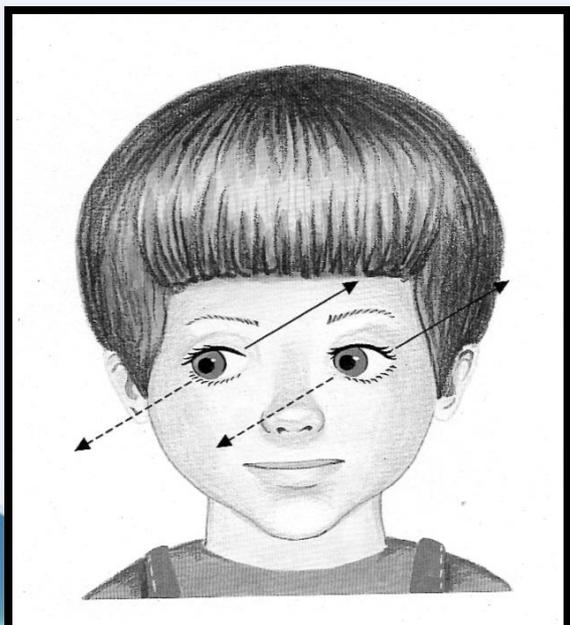
- упражнения проводить системно: каждый день по 2 – 3 раза в день
- проводить в определенном исходном положении (можно проводить сидя на стуле, чтобы плечи руки и все тело было в расслабленном состоянии, а также стоя и лежа)
- зрительная гимнастика проводится без очков
- учитывать зрительный диагноз (если это косоглазие, то упражнения даются на сведение осей или разведение осей)
- в дошкольном или школьном возрасте желательно проводить гимнастику с одновременным чтением стихов или с музыкой на расслабление

УСЛОВИЯ

ПРОФИЛАКТИКИ

- обучение детей с дошкольного возраста умению снимать напряжение с глаз;
- соблюдение норм освещения помещений по санитарным нормативам
- контроль за правильной позой ребенка во время занятий за столом
- организация учебного процесса таким образом, чтобы не нарушить все те законы, по которым развивается организм ребенка, не навредить физическому, психическому эмоциональному здоровью.

Упражнения



■ *Зрительный тренажер В.Ф. Базарного*

■ *Физминутки для глаз.*



Зрительная ГИМНАСТИКА

Тренажер Базарного В.Ф.

