

***Психопрофилактика***  
***«Антистрессовые кинезиологические упражнения***  
***для взрослых и детей»***

Дети, начиная с дошкольного возраста, пребывают в состоянии хронического эмоционального стресса. Возникновению стресса способствуют детские страхи, обучение, не соответствующее возрастным этапам развития головного мозга. К стрессовым факторам можно отнести постоянную угрозу наказания за ошибочные ответы и действия.

Эволюционное значение стресса (нарушение межполушарного взаимодействия) заключается в том, чтобы физиологически подготовить человека к самозащите на уровне тела и мгновенных бессознательных реакций (правое полушарие). Высвобождение левого полушария исключает сознательное и долговременное принятие решения в стрессовой ситуации. Правое полушарие, ствольные структуры мозга и симпатическая нервная система активизируют защитные рефлексы, направленные на выживание. Повышается чувствительность, усиливается кровоток, мышечные сокращения и т.д.

Многочисленные исследования показали, что хроническое воздействие стресса резко тормозит развитие мозга ребёнка. Во время стресса развитие нервных путей происходит только в центрах выживания, в то время как развитие нервных структур в коре головного мозга ограничивается.

В стрессовой ситуации нарушается проводимость мозолистого тела, ведущее полушарие берёт на себя большую нагрузку, а ведомое полушарие блокируется. Нарушается интеграция работы полушарий. Нарушается пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и слухового восприятия с работой пишущей руки. Ребёнок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами. Одним из основных условий для успешного снятия стрессового состояния является развитие мозолистого тела, укрепляющего и объединяющего головной мозг.

## **Антистрессовые кинезиологические упражнения для родителей и детей.**

Учитывая, что стресс является психофизиологическим состоянием, сопровождающимся нарушением межполушарного взаимодействия, ликвидировать его последствия возможно при помощи комплекса кинезиологических упражнений.

### **Цели:**

- упражнения способствуют стрессоустойчивости организма;
- упражнения несут в себе возможность радостного творческого учения;
- позитивного личностного роста;
- развитие межполушарной специализации;
- развитие межполушарного взаимодействия;
- синхронизация работы полушарий;
- развитие мелкой моторики;
- развитие способностей;
- развитие памяти, внимания, речи;
- развитие мышления;
- устранение дислексии;

Продолжительность занятий -10-15 мин.

Периодичность – ежедневно.

Время занятий – утро, день.

### **КОМПЛЕКС №1.**

**1) Колечко.** Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

**2) Кулак – ребро – ладонь.** Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет пробу вместе

с взрослым, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении взрослый предлагает ребёнку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

**3) Лезгинка.** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

**4) Зеркальное рисование.** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

**5) 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 до наоборот».

**6) Змейка.** Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигай те пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и чётко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

**7) Горизонтальная восьмёрка.** *1,2-я неделя занятий.* Упритесь языком в зубы, «стараясь вытолкнуть наружу». Расслабьте язык. Повторите 10 раз. Прижмите язык во рту то к левой, то к правой щеке. Повторите 10 раз. Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгните его горкой. Расслабьте. Повторите 10 раз.

*3,4,5,6-я неделя занятий.* Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сожмите в кулак, оставьте вытянутыми указательный и средний. Нарисуйте в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдёт вверх, начните слежение немигающими глазами, устремлёнными на промежуток между окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы. Те, у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны запомнить отрезок «горизонтальной восьмёрки», где это случается, и несколько раз провести рукой, как бы заглаживая этот участок. Необходимо добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксаций. В месте остановки, потери слежения нужно провести рукой несколько раз «туда - обратно» по линии «горизонтальной восьмёрки».

*7, 8-я неделя.* Одновременно с глазами следите за движением пальцев по траектории горизонтальной восьмёрки, хорошо выдвинутым изо рта языком.

## **КОМПЛЕКС №2.**

- 1. Массаж ушных раковин.** Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.
- 2. Перекрёстные движения.** Выполняйте перекрёстные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперёд, в сторону, назад). Затем то же левой рукой и правой ногой.
- 3. Качание головой.** Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперёд и медленно раскачивайте головой в сторону.
- 4. Горизонтальная восьмёрка.** Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.
- 5. Симметричные рисунки.** Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки ( можно прописывать слова и т.д.)
- 6. Медвежьи покачивания.** Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключайте руки. Придумайте сюжет.

7. **Поза скручивания.** Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой - за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 секунд. Выполняйте то же самое в другую сторону.
8. **Дыхательная гимнастика.** Выполняйте ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.
9. **Гимнастика для глаз.** Вытяните руку перед собой, чуть согнув в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец выпрямите на уровне переносицы. Прямо перед собой этой рукой начинайте по форме перевёрнутой восьмёрки (знак бесконечности). Держите голову прямо и расслабленно. Следите за движением пальца только глазами: то есть глаза вслед за рукой рисуют восьмёрку, при этом голова всё время удерживается в прямом положении. Большой палец начинает движение от центра и идёт вверх, далее против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Затем аналогично по часовой стрелке – вправо, вверх и обратно в центр. Движения должны быть медленными и осознанными. Повторите движение как минимум по три раза каждой, плавно и непрерывно.

### **КОМПЛЕКС №3.**

1. Постучите по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.
2. Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое левой рукой.
3. **Звонок.** Опираясь на стол ладонями, руки должны быть полусогнутыми в локтях. Встряхивайте по очереди кисти.
4. **Домик.** Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.
5. Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счёт «один, один-два, один-два-три и т.д.»

6. Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, приподнимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.
7. Раскатывайте на доске небольшой комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой.
8. Вращайте карандаш сначала между пальцами правой рук, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).
9. Зафиксируйте предплечье на столе. Берите пальцами правой руки спички из коробки на столе и складывайте рядом, не сдвигая руку с места. Затем уложите их обратно в коробку. Сделайте то же левой рукой.

#### **КОМПЛЕКС №4.**

1. Сядьте на пол «по-турецки», положите руки на диафрагму. Поднимая руки вверх, сделайте вдох, опуская руки, - выдох.
2. **Снеговик.** Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замёрзший снег. Пришла весна, пригрело солнце и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения мягко упадите на пол и лежите, как лужицы воды.
3. Сидя согните руки в локтях, сжимайте и разжимайте кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполняйте до максимальной усталости кистей. Затем расслабьте руки и встряхните.
4. Свободные движения глаз из стороны в сторону, вращения.
5. **Рожицы.** Выполняйте различные мимические движения: надувайте щёки, выдвигайте язык, вытягивайте губы трубочкой, широко открывайте рот.
6. Поглаживание лица: приложите ладони ко лбу, на выдохе проведите ими с лёгким нажимом вниз до подбородка. На вдохе проведите руками со лба через темя на затылок, с затылка на шею.
7. Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями до и против часовой стрелки (сначала однонаправленно,

затем разнонаправленно), сводите и разводите пальцы обеих рук. Попробуйте одновременно с движениями рук широко открывать и закрывать рот.

8. Сделайте медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад. Затем сделайте круговые движения головы в одну сторону, затем в другую.
9. Сделайте круговые движения плечами вперед-назад и пожимания ими.
10. Возьмите в руки мяч или игрушку. По команде ведущего поднимите его вверх, вправо, влево, вниз.

### **КОМПЛЕКС №5.**

1. Задержка дыхания. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести элемент соревнования в группе.
2. **Дерево.** Сидя на корточках. Спрячьте голову в колени, колени обхватите руками. Это семечко, которое постепенно прорастёт и превращается в дерево. Медленно поднимайтесь на ноги, затем распрямляйте туловище, вытягивайте руки вверх. Напрягите тело и вытяните его вверх. Подул ветер: раскачивайте тело, имитируя дерево.
3. **Внутри - снаружи.** Лёжа на спине. Закройте глаза, прислушайтесь к звукам вокруг себя (шум транспорта за окном, дыхание других и т.д.). Переключите внимание на внешние шумы и внутренние ощущения несколько раз.
4. Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат) или цифры.
5. Делайте движения челюстью в разных направлениях.
6. Самомассаж ушных раковин: Зажмите мочку уха большим и указательным пальцами, разминайте раковины вниз, в сторону, вверх.
7. Попробуйте перекатывать орехи или шарики сначала в каждой ладони, а затем между пальцами.
8. Упражнения в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнёра. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.
9. Стоя на четвереньках, имитируйте потягивание кошки: на вдохе прогибайте спину, поднимая голову вверх; на выдохе выгибайте спину, опуская голову.

10. Прыгайте по команде ведущего вперёд, назад, вправо, влево определённое количество раз.

### **КОМПЛЕКС №6.**

1) Стоя, опустите руки, сделайте быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам, ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустите руки вдоль тела ладонями вниз.

2) **Полёт.** Стоя. Сделайте несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закройте глаза, представьте себе, что вы летите, размахивая крыльями.

3) Бегайте по комнате, размахивайте руками и громко кричите. По команде остановитесь и расслабьтесь. Можно выполнять, сидя или лёжа на полу, размахивая руками и ногами.

4) Лёжа на спине. На расстоянии вытянутой руки перед глазами хаотично двигайте какой-нибудь яркий предмет. Следите за предметом глазами, не двигая головой.

5) Отработайте такие движения языка, как щёлканье, цоканье, посвистывание. Затем выполните последовательность: два щёлканья, два цоканья, два посвистывания и т.д.

6) Правой рукой массируйте левую руку от локтя до запястья и обратно. То же самое движение сделайте с другой рукой.

7) Прижмите ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимайте пальцы по одному и называйте их.

8) Встаньте на четвереньки и ползайте, не задевая расставленные предметы на полу. Руки ставьте крест-накрест. С движениями рук совмещайте движения языка: сначала язык двигается за рукой, затем в противоположную сторону.

9) Сидя на полу, вытяните ноги перед собой. Совершайте движения пальцами обеих ног, медленно сгибая и выпрямляя их сначала вместе, затем поочередно. Добавьте синхронные движения кистями рук.

10) **Клад.** В комнате прячется игрушка или конфета. Найдите её, ориентируясь на команды ведущего, например: «Сделай два шага вперёд, один направо и т.д.»

### КОМПЛЕКС №7.

- 1) Дышите только через одну ноздрю (сначала левую, затем правую).
- 2) **Яйцо.** Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться.
- 3) **Лодочка.** Лягте на спину, вытяните руки. По команде одновременно поднимите прямые ноги, руки и голову. Держите позу максимально долго. Затем выполняйте это упражнение, лёжа на животе.
- 4) Совместные движения глаз и языка. Выдвинутым изо рта языком и глазами делайте совместные движения из стороны в сторону, вращая их по кругу, по траектории лежащей восьмёрки. Сначала отрабатываются однонаправленные движения, затем – разнонаправленные.
- 5) Гимнастика для языка: движения в разные стороны, выгибания языка, сжимания и разжимание языка, свёртывание в трубочку.
- 6) Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.
- 7) Закройте глаза. Попробуйте опознать небольшой предмет, который дадут вам в руку (ключ, пуговица, скрепка и т.д.) Другой рукой нарисуйте его на бумаге (промашите в воздухе)
- 8) Лёжа на полу, коснитесь локтем (кистью руки) колена, слегка поднимая плечи и сгибая ногу. Выполняйте сначала односторонние, затем перекрёстные движения.
- 9) Лёжа на спине, поднимите вместе ноги и пишите ими в воздухе узоры, цифры, буквы.

10) Упражнения в парах: встаньте лицом друг к другу. Один из партнёров выполняет движение руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.