

Кинезиология и психосоматика.

В последнее время отмечается неуклонный рост числа детей, имеющих соматические заболевания, что заметно сказывается на формировании их психологических особенностей. Например, заболевания желудочно-кишечного тракта сопровождаются случайной формой синкинезий, низкой педантичностью, ригидностью и левосторонней зрительной асимметрией (57% случаев).

Нарушения речи сопровождаются пониженной тревожностью, лабильностью нервной системы, низкой способностью к умозаключениям, наличием двусторонних и перекрестных форм синкинезий, доминированием правосторонней зрительной асимметрии.

При нарушениях зрения число случаев зрительной левосторонней асимметрии составляет 83%. В то же время нарушения зрения компенсируются хорошей сохранностью межполушарных связей. Развитие зрительного восприятия и двигательной сферы тесно взаимосвязаны. Именно поэтому двигательная сфера детей с нарушением зрения запаздывает в развитии. Для них характерна нескоординированность зрительно-двигательных функций, нарушением икроориентирования и ослабленность различных групп мышц. Им необходима помощь в формировании сложной психологической системы межфункциональных связей, получения точной сенсорной информации, обеспечивающей формирование двигательной сферы, контроль за ее функционированием.

Первым необходимым средством координации являются упражнения для укрепления и восстановления мышц глаза. В основе положительного эффекта лежат функциональные связи между глазодвигательным нервом и нервными клетками сосудов головного мозга. Совершенствование моторной и зрительно-двигательной координации, а также укрепление межфункциональных связей зависит от работы по развитию синхронных движений глаз и рук.

Заболевания дыхательной системы усиливают акцентуации характера и тревожность на 5-11%. У детей с бронхиальной астмой отмечается функциональная недостаточность диэнцефальных отделов головного мозга,

функциональный дефицит правого полушария и повышение функций левого. Для таких детей характерен сниженный темп в работе, повышенная утомляемость, двигательная расторможенность, колебания внимания, импульсивность и патологические синкинезий. У детей с бронхиальной астмой не сформировано межполушарное взаимодействие, что выявляется при исследовании пробы на праксис поз.

Нейропсихологическая модель специфики мозговой организации высших психических функций у детей, страдающих бронхиальной астмой, включает следующий симптомокомплекс: недостаточность субкортикальных отделов мозга, признаки несформированности межполушарного взаимодействия, функциональная недостаточность правого полушария и компенсаторное повышение функционального состояния правого полушария.

Развитие ребенка в условиях тяжелой соматической патологии не может не сказаться на формировании его личности, особенностях взаимоотношений с родителями, сверстниками и возможностями адаптации в целом.

Данное обстоятельство требует поиска профилактических и реабилитационных средств, комплексного подхода к лечению детей. Ниже предлагаются кинезиологические упражнения, которые можно использовать для профилактики некоторых соматических заболеваний.

Упражнения для профилактики нарушений зрения.

«Стрельба глазами» вправо-влево, вверх-вниз по 6 раз.

Глазами нарисуйте 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.

Глазами напишите цифры от 0 до 9.

Глазами напишите свое имя и фамилию.

Глазами напишите число, месяц и год рождения.

Глазами нарисуйте пружинки.

Глазами нарисуйте 6 горизонтальных восьмерок и 6 вертикальных восьмерок.

Глазами нарисуйте 6 треугольников по часовой стрелке, затем 6 треугольников против часовой стрелки.

Зажмурив левый глаз, правым напишите нечетные числа от 1 до 9. Зажмурив правый глаз, левым напишите четные числа от 2 до 10.

Нарисуйте глазами пружинку из 12 витков слева направо и наоборот.

Нарисуйте глазами геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник) сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.

Упражнения для активизации работы мышц глаза

Упражнения способствуют снятию статического напряжения, улучшают кровоснабжение, улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости, совершенствуют координацию в горизонтальной плоскости, повышают устойчивость вестибулярных реакций, способствуют улучшению координации движения глаз и головы, улучшают упругость век.

Сядьте, расслабьте тело.

1. Широко открывайте и закрывайте глаза с интервалом в 30 с.

Повторите 5-6 раз.

2. Вращайте глазами по кругу по 2-3 с. Повторите 3-4 раза.

3. Быстро моргайте в течение 1-2 мин.

4. Смотрите вдаль 30-40 с. Переведите взгляд на палец на расстоянии 25-30 см от глаза и смотрите 3-5 с. Повторите 3-5 раз.

5. Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхнее веко соответствующего глаза и подержите 1-2 с. Повторите 3-5 раз.

6. Вытяните руки вперед, смотрите на конец пальцев вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближайте палец, не сводя с него взгляда. Повторите 3-4 раза.

7. Отведите полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону. Медленно передвигайте игрушку справа налево и следите за ней глазами, верните игрушку в исходное положение.

Повторите 4-5 раз. Выполните упражнение для левой руки.

8.Поднимите глаза вверх. Опустите глаза. Поверните глаза в правую сторону. Поверните глаза в левую сторону. Повторите 3-4 раза.

9.Поверните голову назад и постарайтесь увидеть предметы, находящиеся сзади. Выполните упражнение 2-3 раза для правой и для левой стороны.

10.Возьмите мяч в руки. Поднимите мяч перед глазами, широко откройте глаза, посмотрите на мяч. Опустите мяч. Поднесите мяч к носу. Отведите в исходное положение. Следите глазами за мячом.

Повторите 4-5 раз.

11.Вытяните руки с мячом вперед. Раскачивайте руки влево,вправо и следите глазами за мячом. Повторите 5-8 раз.

Упражнения для восстановления зрения.

Стимулируют централизованное, дистанционное и периферийное зрение, стимулируют движения глаз, предупреждают косоглазие, тренируют глаза. Тренируют способность глаза фокусировать, усиливают координацию глаз, стимулируют сокращение и расслабление зрачков.

Профилактика астигматизма.

1.Лягте на спину. Ноги согните в коленях. Изобразите «гусеничную» походку снизу вверх по направлению к голове. Оттолкнитесь пяткой одной ноги, затем другой. Включите спину, бедра, руки, затылок.

2.Похлопайте веками, представьте, что это крылья бабочки. Продолжайте, начиная рисовать руками зеркально- симметричные узоры. Смотрите на руки, потом сквозь них.

3.Встаньте, согните колени. Ладони заведите за уши, большие пальцы касаются нижней челюсти. Массируйте пальцами голову. Глаза широко открыты. Поднимите голову вверх.

4.Потяните шею. Сморщите рот, имитируя рыбу. Посмотрите вокруг и симитируйте разговор с другими рыбами, как будто вы находитесь в воде.

5.Сядьте, расслабьте тело. Наклонитесь и обхватите ноги, держась за

подушечки пальцев. Нажмите на большие пальцы, выдохните, расслабьте область таза. Поднимаясь, выдохните. Снова наклонитесь, нажимая теперь на пятки. Повторите несколько раз до полного расслабления тазовой области.

6. Глубоко дышите, смотрите вдаль. Носом рисуйте горизонтальные, вертикальные и диагональные восьмерки вокруг предмета, на который смотрите. Прodelайте упражнение с несколькими предметами.

7. Закройте глаза и вообразите, что на них светит солнце. Поморгайте глазами так, как будто ловите солнечный свет. Возьмите солнечный луч и посмотрите на него с закрытыми глазами, наслаждаясь переливами цветов. Теперь представьте темноту и расслабьтесь.

8. Сложите руки вместе перед лицом. Моргните и посмотрите на ладони. Пусть глаза несколько раз «обойдут» руки. Повторите в другую сторону. Отдохните. Затем моргайте и смотрите только на одну ладонь, затем на другую. Теперь глазами «копайте» пространство слева, потом справа, затем внизу.

Упражнения для развития слуха и зрения.

Увеличивают интеграцию зрительных и слуховых навыков, расслабляют плечи и шею, улучшают осанку, активизируют слух и память.

1. Скрестите руки на груди. Помассируйте точки вдоль ключицы, заканчивая на точках, находящихся на плечах. Перекрестите руки за головой, сжимая пальцы. Надавите на плечи. Отдохните в этом положении.

2. Встаньте, отведите руки в стороны ладонями вверх и представьте, что в каждой руке лежит мяч. Наклоните подбородок к груди. Вдохните, проведите плавную линию в виде арки от одной руки к другой. Выдохните, чуть наклонитесь вперед, переверните ладони вниз, голову в исходное положение. Повторите в другую сторону.

3. Направьте взгляд в одну точку на уровне глаз, находящуюся на расстоянии метра. Скрестите руки на груди, упираясь пальцами в дельтовидные мышцы. Глубоко вдохните. Смотри в точку, кивните головой. Руки расслабьте, отведите в стороны. Представьте, что из плеча одной руки растет кисть. Посмотрите на плечо и нарисуйте этой кистью все, что видите длинными продольными мазками, управляя плечом.

Встаньте, согните колени. Ладони заведите за уши, большие пальцы касаются нижней челюсти. Массируйте пальцами голову. Глаза широко открыты. Поднимите голову вверх. Потяните шею. Сморщите рот, имитируя рыбу.

Посмотрите вокруг и симитируйте разговор с другими рыбами, как будто вы находитесь в воде.

Сядьте удобно, ноги врозь, расслабьте колени. Обнимите руками голову, касаясь правой рукой левого уха и наоборот. Пальцами выдвигайте затылок вперед. Закройте глаза и положите голову на руки. Раскачиваясь из стороны в сторону, глубоко дышите, помещая голову в «колыбель». Почувствуйте, что ваше тело – это опора.

Глубоко дышите, смотрите вдаль. Носом рисуйте горизонтальные, вертикальные и диагональные восьмерки вокруг предмета, на который смотрите. Прodelайте упражнение с несколькими предметами.

Дыхательные упражнения

Улучшают осанку, стимулируют движения диафрагмы, улучшают кровообращение, гармонизируют деятельность дыхательной, нервной и сердечно-сосудистых систем.

1. Глубокий вдох (руки медленно поднимите до уровня груди). Задержите дыхание (внимание сконцентрируйте на середине ладоней). Медленно выдохните (руки опустите вдоль тела).

2. Глубоко вдохните. Заверните уши от верхней точки до мочки. Задержите дыхание. Выдохните с открытым сильным звуком А-А-А (чередуйте со звуками Ы-Ы-Ы, У-У-У, О-О-О).

3. Глубоко вдохните. Руки медленно поднимите через стороны вверх. Задержите дыхание на вдохе. Выдохните с открытым сильным звуком А-А-А. Руки медленно опустите.

3. Вдохните. Руки медленно поднимите до уровня плеч через стороны. Задержите дыхание. Медленно выдохните с сильным звуком О-О-О, обнимите себя за плечи, опустив голову на грудь.

4. Медленно и глубоко вдохните. Руки поднимите до уровня груди. Задержите дыхание. Медленно выдохните с сильным звуком У-У-У. Руки опустите вниз,

голову на грудь.

5.Сожмите правой рукой левое плечо. Голову поверните влево и посмотрите назад через плечо. Разведите плечи с силой. Глубоко вдохните, задержите дыхание, выдохните. Посмотрите назад через правое плечо, снова с силой разведите плечи. Глубоко вдохните, задержите дыхание, выдох. Опустите руки вдоль тела, голову уроните на грудь. Вдохните, выдохните. Повторите упражнение, держа левой рукой правое плечо.

6.Выдохните, откройте глаза. Вдохните, закройте глаза. Продолжайте, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты.

Откройте глаза и поморгайте. Каждый раз, открывая глаза, отмечайте то, что видите. Замечайте все изгибы и формы, линии и углы. Сначала только темное, затем только светлое.

Автономная кинезиологическая гимнастика космонавтов.

Новая форма двигательной активности, которую сейчас используют космонавты и в космосе, и на Земле, впервые опубликована В. Фохтиным в 1991 году и прошла научную апробацию во Всероссийском НИИ физической культуры. Это доступная форма гимнастических упражнений без использования спортивного инвентаря обладает высоким физиологическим КПД, позволяет развивать мышечную силу на уровне атлетизма, хорошую суставную подвижность (гибкость) и координацию движений, тренирует сердце и дыхательную систему, обладает профилактическим и лечебным действием. Гимнастика показывает хорошие результаты при лечении детей и подростков с двигательными нарушениями вследствие детского церебрального паралича. Секрет этого феномена заключается в том, что все ее упражнения выполняются на уровне предельного мышечного напряжения.

Главное условие упражнений – самосопротивление.

1.Указательным пальцем правой руки тяните на себя большой палец левой руки, который должен сопротивляться изо всех сил. Выполните то же для другой руки.

2.Пальцами правой руки с усилием нажимайте на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. Выполните то же левой рукой.

3. Указательным пальцем правой руки с усилием нажимайте на большой палец левой руки со стороны ладони. Большим пальцем необходимо сопротивляться. Повторите то же для другой руки.

4. Согнутыми пальцами правой руки изо всех сил попытайтесь оттолкнуть левую кисть, которой давите на пальцы. Выполните то же для другой руки.

5. С усилием зажмите правой ладонью кулак левой руки со стороны ладони. Кулак попытайтесь разжать. Выполните то же для другой руки.

6. С усилием зажмите правой ладонью кулак левой руки с тыльной стороны. Кулак попытайтесь разжать. Выполните то же для другой руки.

7. С усилием зажмите правой ладонью кулак левой руки с тыльной стороны. Кулак попытайтесь развернуть. Выполните то же для другой руки.