

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Кинезиологиялық жаттығулар

ЖАРИЯЛАНДЫ
03.03.2021СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/91319/

Кинезиологиялық жаттығулар

Кинезиология – қозғалғыш жаттығулар арқылы зерделі қабілеттерді дамытатын ғылым. Ол жаңа нейрондар жасап, психикалық процесстермен ми жұмысын жақсартады. Кинезиологияны зерттеуші американдық Гудхард пен Джордж паты болды. Ол әртүрлі себерсіз қозғалыстардың бұлшық еттерге күшті энергетикалық күш иемдене алатынын тұңғыш рет байқады. Бұл бақылаудан адамға бүтіндік жолында негізделген ғылым өсірді. Кинезиология ғылымын – 2000 жылдан бері барлық елде қолданып келеді. Кинезиологиялық жаттығуларды Арисотель мен Гипократт қолданылған. Адам миының бірлігі 2 ми сыңарларынан тұрады. Олар оң жақ және сол жақ ми сыңарлары. Олар жүйке жүйесімен тығыз байланысты. **Сол жақ ми сыңарлары**— логикалық ойлауға жауап береді. Айғақтарды талдайды. Ойлау процестерін қамтамасыз етеді, тіл қабілетіне жауап береді. Сөздерді ұйқастырады. Математикалық қабілеттерді дамытатын цифрлармен, формуламен, таблицамен жұмыс жасауға ықпал етеді. **Ал оң жақ ми сыңарлары**— бейнелі ойлауға, сезгіш қабілеттеріне жауап береді. Әр түрлі мәлеметті бір уақытта талдау қолданбай негізгі мәселені қарастыруға жұмыстана алуға қабілетті. Әріптермен, сөзге, жауап береді. Сонымен қатар сол жақ дененің жұмыс жасауын қадағалайды.

Сондықтанда кинезиологиялық жаттығулар баланың ми сыңарларын, ұсақ моторикасын, ес, зейін, ойлау, тілін дамытады. Ми сыңарларының өзара әрекеттесуін кешенді кинезиологиялық жаттығулар арқылы жетілдіруге болады.

Кешендірілген жаттығулар мынадан тұрады: созылу жаттығулар, тыныс алу жаттығулар, көз жаттығулар, дене жаттығулары, релаксация, ұсақ моторика.

Созылу жаттығулары-шамадан тыс бұлшық еттің ширығуымен босаңсуының

гипертонусын біріңғылайды.

Тыныс алу жаттығулары – ағзаның жүйелігін жақсартады. Адам өзін-өзі бақылауын, өзіне деген сенімділігін жетілдіреді.

Көз жаттығулары – көз қарасты кеңейтіп, қабылдауларды жақсартуға мүмкіндік береді. Бір жаққа немесе әртүрлі мақсаттағы қозғалыс тілді жетілдіріп және ағзадағы күшті жоғарлатады.

Дене жаттығулары – ми сыңарлары өзара әректтесіп, еріксіз қозғалыстар бұлшық еттің қатаюына себебін тигізеді. Демек, адамға ойды бекіту үшін қозғалыс қажет.

Релаксация – босаңсытуға және шаршағанды басады.

Ұсақ моторика – саусақ қозғалысы арқылы баланың тілін дамыту.

Қазіргі кезде сөздердің бұзылысы, психикалы сапаларының өзгерісі, ойлау қабілетінің төмендеп бара жатқаны белгілі. Олардың пайда болуының негізгі себебі үлкен мидың жарты шарларының қабықты функционалдық ассиметриясының бұзылушылығы екенін дәлелдеген. Демек 2 ми сыңарының жұмысы бір-бірімен байланысы маңызды болып саналады, оның бұзылысы екі қолдың жұмысы төмендеуіне әкеп соғады. Ауызша және ауызша емес функциялар жоғарғы деңгейде қалыптаспайды. Балалардың мәлеметтері талдап, ойлай алмайтын қызметі бұзылады. Дәр кезінде түзеткен жұмыс тиісті психикалық функциялардың дамытуына алып келеді. Сондықтан баламен көптеген жаттығулар жасап, дамуына мүмкіндік жасауымыз қажет. Негізгі оның бағыттары: екі аяқпен қолдардың ортақ қозғалысын дамыту, жеке басының уайымын ұғыну. Коррекциялық жұмыстың негізгі ерекше орын алатыны ол ми сыңырларының бір-бірімен әректтесуі. Ми сыңарларының өзара әрекеттесуін кешенді кинезиологиялық жаттығулар арқылы жетілдіруге болады.

Мектепке дейінгі мекемелерде балаларға ойландыратын тапсырмалар орындағанда немесе ұзақ отыру кезінде кинезиологиялық жаттығулар жасату қажет. Кинезиологиялық жаттығуларды балалардың дамуына оң әсер ететініне көздеріңіз жетеді.

Жаттығулардың түрлері:

«Сақина» -қолдардың саусақтары кезекпен және мүмкіндігінше тез, сынақ дәйекті түрде басбармаққа, сұқ саусаққа және әрі қарай жалғаса береді. Тура және кері ретте орындалады. Жаттығу бастапқыда бөлек әрбір қолмен орындалады, содан соң бірге орындалады.

«Жұдырық, қабырға, алақан»- балаға қолдың үш жағдайын жазық үстел үстінде көрсетеді. Бір-бірінен айырмашылығыашқанда алақан, жұмғанда жұдырық, қырынан

қабырға болып қалатынын ажыратады. Бала тәрбиешімен бірге сынақты орындайды да

8-10рет қайталағаннан кейін, бала есте сақтау қабілеті бойынша өзі істейді, егер қиналып жатса ауызша немесе қолмен ымдап көмектесуге болады.

«**Лезгинка**» — сол жақ жұдырығын түйіңіз, бас бармақта жұмбай-ақ қойыңыз. Жұмған саусақтарды ашып, оң қол алақанымен горизонталды бағытта беттестіріңіз. Енді оң қол мен сол қол жаттығуын алмастыра жасау. Осы жаттығуды 6-8 рет қайталау. Және жылдамдықты үдете түсу.

«**Айнаша сурет салу**» -таза қағаз парағын үстел үстіне қойыңыз. Қарындаш немесе фломастерді екі қолға бірдей алып, әріптер немесе суреттер салу. Бұл жаттығуды орындау барысында көз бен қолдың босаңситынын сезесіз. Екі ми сыңарларының қызметінің сәйкестенуі, барлық мидың жұмыс жасауы жақсара түседі.

«**Құлақ-мұрын**» -мұрынның ұшын сол қолмен ұста, оң қолмен қарама- қарсы құлақты ұста.Құлақ пен мұрынды бір уақытта жіберіп, алақанды соғу. Қолдардың жағдайын керісінше алмастырыңыз да дәлдікпен қайталаңыз.

«**Жылан**» —қолыңызды айқастыра ұстаңыз, алақанды беттестіріп саусақтарды бір-біріне іліңіз. Қолды өзіңе қарай тартып, бұрап шығарыңыз. Саусақ тура және айқын қозғалуы керек. Жаттығуда дәйекті түрде екі қолдың барлық саусақтары қатысуы керек.

«**Көлденең сегіздік**» —оң қолды алдына көтеру, көз тұсына келтіріп. Жұдырықты тую, ортаңғы нұсқаушы саусақты қалдырып, ауада көлденең сегіздіктің суретін салу. Мүмкіндігінше үлкен өлшемде. Саусақтың ұшына көздермен бас бұрмай қару, сурет салу. Содан соң қосыла айту, қарау, салу. Бұл жаттығуларды сабақтар арасындағы ми ширатулар, сауықтыру шараларында, миға шабуыл кезеңдерінде қолдануға болады.

Сол сияқты,**қазақтың ою-өрнегін** келтіру арқылы жаттығулар жасауға болады. Мысалы, ұлттық өрнектерді пайдалану.

Мақсаты: қол қимылдарын дұрыс жасау арқылы кеуде тұсының физиологиясын жақсарту. Қол моторикасын жетілдіру. Жүйке талшықтарының өсуіне ықпал жасау.

- Қол білектерін иіп аққу жасаймыз. Оларды бір-біріне түйістіреміз. Бұл «қос аққу» оюы:
- Енді шынтақтарды барынша тақап жұдырықты қатты түйеміз. Бұл «Бүршік» ою
- Дәл сол қалыпта отырып алақанды жазамыз Бұл «Құс қанаты»
- Бас бармақ пен кішкене бөбек саусақтарды алақанға бүгеміз. Үш саусақ тік тұрады. Қолды айқастырамыз. Бұл «Қарға тұяқ» оюы.

- Басбармақтарды айқастырып, барлық саусақтарды сәл бүгеміз. Бұл ою «Топ шеңгел», -деп аталады.
- Алақандарды бір-біріне тақап саусақтарды тік ұстаймыз «Жауқазын» оюын жасаймыз.
- Басбармақ пен сұқ саусақты біріктіріп дөңгелектейміз Қалған саусақтарды тікке ұстаймыз.
- Сендер «Тоты құс» оюын жасадыңдар. Өте жақсы.

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.