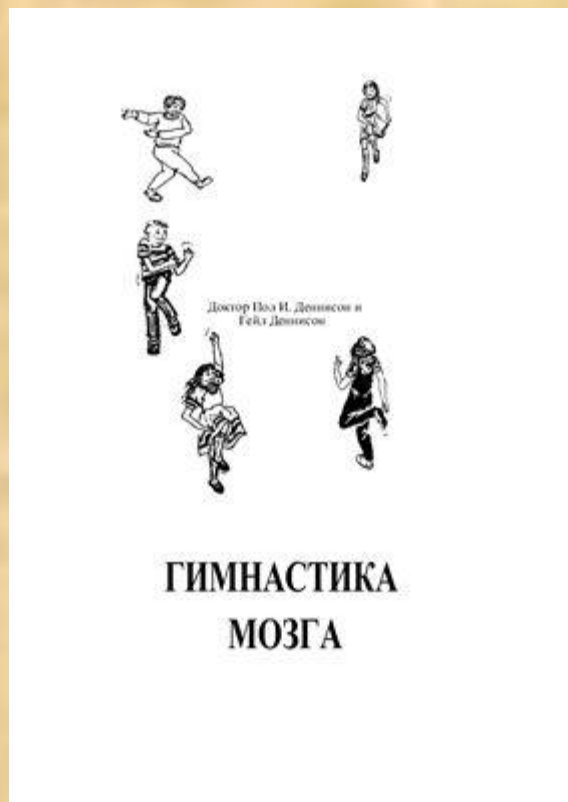


# ВВЕДЕНИЕ В МЕТОД ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ КИНЕСТЕТИКИ



О программе по  
образовательной кинезиологии  
Пола И. Деннисона и Гейл Деннисон

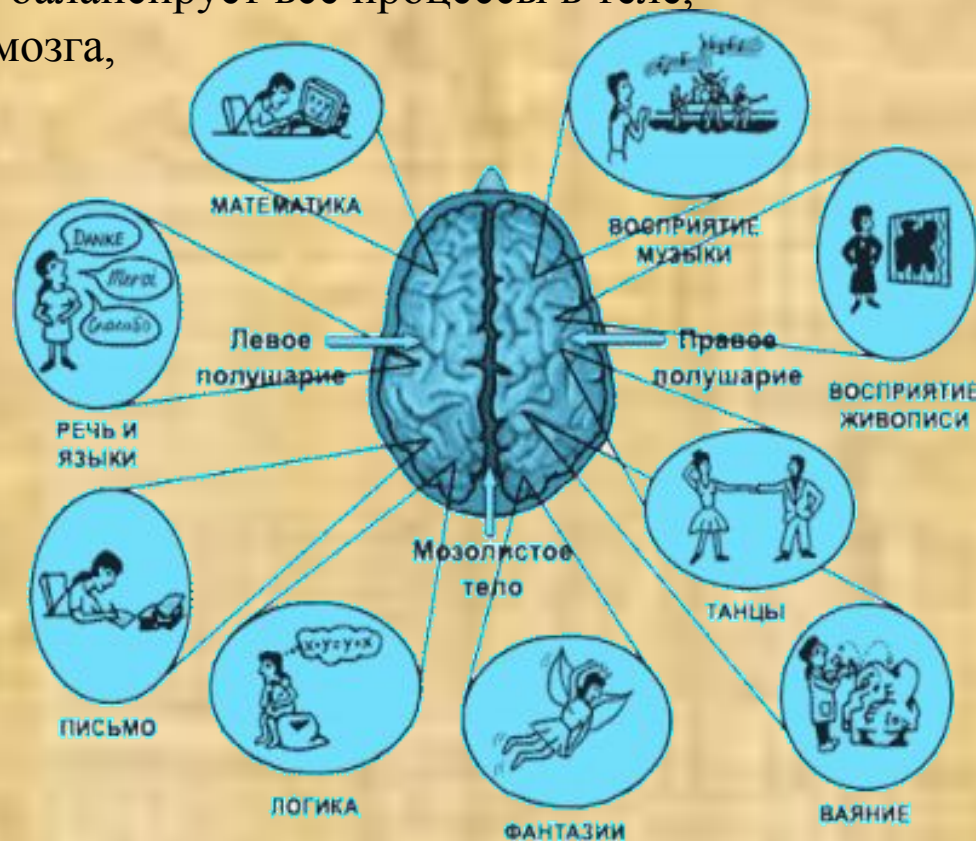
Презентацию подготовила  
Королева С.Н.

# Образовательная кинезиология (кинестетика)

Образовательная кинезиология является психолого-педагогическим направлением, изучающим взаимосвязи тела с психическими и эмоциональными процессами.

Она включает в себя последние достижения в области психологии, педагогики, физиологии и нейрофизиологии. Организм как бы проходит переобучение. С помощью определенных упражнений он балансирует все процессы в теле, координирует работу обоих полушарий мозга, включает совместное интегрированное взаимодействие интеллекта и тела.

Это направление предлагает специально организованные движения, оптимизирующие деятельность мозга и тела для гармоничного развития и творческой самореализации личности.



*ПРОГРАММА “ГИМНАСТИКА МОЗГА” БЫЛА РАЗРАБОТАНА В 1970-Х ГОДАХ АМЕРИКАНСКИМ ДОКТОРОМ ПОЛОМ ДЕННИСОНОМ, ПРИМЕНЯЮЩИМ АККУПУНКТУРУ И АККУПРЕССУРУ, СФОРМУЛИРОВАВ НАБЛЮДЕНИЯ В ЧЕТКУЮ КОНЦЕПЦИЮ И СОСТАВИВ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, ПСИХОЛОГ ЯВИЛ МИРУ УНИКАЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ МОЗГА, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОЙ МОЖНО УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ, УСКОРИТЬ УСВОЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ, ПОЛУЧИТЬ НАВЫКИ БЫСТРОГО ОБУЧЕНИЯ.*

**ГИМНАСТИКА МОЗГА**– это комплекс упражнений, которые активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью. Эти интегрирующие упражнения пробуждают систему “интеллект-тело” и приводят её в готовность к обучению.

### **ЦЕЛЬ**

**РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ;  
РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ;  
РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНЫХ СВЯЗЕЙ;  
СИНХРОНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПОЛУШАРИЙ;  
РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ;  
РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ;  
РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ;  
РАЗВИТИЕ РЕЧИ;  
РАЗВИТИЕ МЫШЛЕНИЯ;  
УСТРАНЕНИЕ ДИСЛЕКСИИ**





ОНО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ УПРАЖНЕНИЯ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ОБРЕСТИ ПОЗИТИВНОСТЬ, АКТИВНОСТЬ, ЯСНОСТЬ И СПОСОБНОСТЬ КОНЦЕНТРИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВЫПОЛНЯТЬСЯ СТОЯ, СИДЯ, А ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ И ЛЕЖА, ПОДГОТАВЛИВАЕТ РЕБЁНКА К ВЫПОЛНЕНИЮ ПОСЛЕДУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ. ПОКАЗАТЕЛЯМИ РИТМИРОВАННОГО СОСТОЯНИЯ ТЕЛА ЯВЛЯЮТСЯ ЧЕТЫРЕ СВОЙСТВА: ЭНЕРГЕТИЧНОСТЬ, РАВНОВЕСИЕ В РАБОТЕ ЛЕВОЙ И ПРАВОЙ ПОЛОВИНЫ ТЕЛА И ПОЛУШАРИЙ МОЗГА, АКТИВНОСТЬ, ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ (КАК ГОТОВНОСТЬ ПРИНЯТЬ НОВОЕ ОБУЧЕНИЕ)

*Обязательное питье чистой воды* позволяет повысить энергетический потенциал тела и активизировать мозговые процессы.

**Кнопки мозга:** необходимо положить одну руку на пупок, а другой рукой стимулировать точки под ключицами между ребрами. Это стимулирует приток крови через сонные артерии к мозгу. *Упражнение улучшает следующие учебные навыки:*

- помогает бинокулярному зрению (созданию среднего визуального поля) при чтении;
- помогает осваивать навык пересечения средней линии для координации тела (улучшает эффективность упражнения «Перекрестный шаг»);
- осуществляет коррекцию неправильного чередования букв и чисел;
- корректирует привычку путать согласные буквы;
- активизируются барорецепторы (рецепторы давления).



## Перекрёстные шаги-

это перекрестно-латеральная ходьба на месте, упражнение делается в медленном темпе, оно вовлекает и тонкую моторную координацию и требует сознательной активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга, активируются одновременно обширные зоны обоих полушарий мозга. Перекрестные шаги - осознанная ходьба, которая способствует сбалансированной активизации нервов мозолистого тела. Если выполнять упражнение регулярно, в мозолистом теле образуется и миелинизируется большее количество нервных путей,

*Упражнение улучшает следующие учебные навыки*

- правописание и письмо;
- слушание и восприятие;
- чтение и понимание;
- творческие виды деятельности.







1 поза **Упражнение «Крюки»:**

Для выполнения упражнения «Крюки» вначале скрестите лодыжки, как вам это удобно. Затем скрестите руки, соедините пальцы рук в «замок» и выверните их. Находясь в этом положении, прижмите язык к твердому небу за верхними зубами. Это действие возбуждает средний мозг, который находится прямо на твердом небом, Оно приводит к сознательной и сбалансированной активизации моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга., способствует объединению эмоции лимбической системы с процессами мышления в лобных долях мозга, приводя к интегрированному состоянию, которое помогает наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее.

2 поза Поставьте ступни параллельно.

- Разомкните замок из кистей, опустите руки и соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом. Разместите их таким образом, чтобы соединенные большие пальцы располагались параллельно полу, а остальные были направлены вниз. Смотреть теперь надо в пол, но голову не опускайте. Язык по-прежнему упирается в твердое небо. Пойдите так, расслабившись, еще немного.

*Упражнение улучшает следующие учебные и поведенческие навыки:*

- говoreние и произнесение речи,
- четкое слушание речи;
- самоконтроль и ощущение границ тела;
- баланс и координацию движений;

**Первое направление-**обучение перекрестно-латеральным движениям с целью налаживания коммуникативных связей между полушариями способствуют развитию концентрации внимания, сосредоточенности, эмоциональной устойчивости , перемещение энергии во все отделы мозга.

- а) ножницы- перекрёстные движения руками перед собой, меняя руки;
- б) поза Наполеона- обхватываем себя руками, меняя то правую, то левую руки в верхнем и нижнем положении;
- в) нос- уши- правая рука касается носа, левая- правого уха, поменять
- г) классическая ходьба- маршировка (правая нога- левая рука). д).

Перекрёстно-латеральные движения:

**Второе направление работы** - упражнения, направленные на повышение жизненного тонуса организма, оптимизацию процесса обучения, повышение уровня энергетики организма:

- а) пить больше воды для улучшения работы лимфатической системы, обогащения мозга кислородом, а организм энергией;
- б) энергетическое подключение. Представить в правой руке мячик, поставить руку вокруг пупка (большой палец над пупком), левой рукой массировать ямочки под ключицами, кончик языка прижать к нёбу.

**Третье направление работы-** упражнения для преодоления стрессовых реакций :  
а) массаж позитивных точек. Потереть руки, приставить их ко лбу над бровями и слегка оттягивать кожу вверх. В это время думать о хорошем. Это упражнение рекомендовано выполнять, если захотите запомнить правило, необходимый материал и т.д.

б) полезно зевать. Минутки зевания детоксицируют и оживляют мозг.

**Четвертое-** поддержание эмоционального баланса, уравновешенности организма. («Сова»-правую руку положить на левое плечо, сделать вдох, на выдохе наклонить голову вправо, потом поменять руки;)

**Пятое направление** -упражнения, направленные на улучшение вербальной памяти и внимания (растягивание ушных раковин; )

**Шестое направление-** упражнения для глаз улучшают навыки письма и чтения,  
а) ленивые 8 для глаз- вытянуть большой палец правой руки и описывать в воздухе лежащую 8. Потом вытянуть большой палец левой руки и описывать лежащую 8. Далее вытянуть оба больших пальца и описывать лежащую 8. Во время этих упражнений глазами следить за пальцами, не поворачивая головы.

б) пальминг- «горячие ладошки»- потереть руки и тёплыми приложить к глазам. В это время думать о хорошем, представлять красивые образы.



**Пятое направление** -упражнения, направленные на улучшение вербальной памяти и внимания (растягивание ушных раковин; )

**Шестое направление-** упражнения для глаз улучшают навыки письма и чтения, а) ленивые 8 для глаз- вытянуть большой палец правой руки и описывать в воздухе лежащую 8. Потом вытянуть большой палец левой руки и описывать лежащую 8. Далее вытянуть оба больших пальца и описывать лежащую 8. Во время этих упражнений глазами следить за пальцами, не поворачивая головы. б) пальминг- «горячие ладошки»- потереть руки и тёплыми приложить к глазам. В это время думать о хорошем, представлять красивые образы.

*При создании презентации использованы материалы автора статьи Ольги Алексеевны Цыпленковой, психолога. Публикации:*

*Цикл статей «Гимнастика мозга» в журнале «Здоровье школьника» за 2009 г.*

*[http://www.za-partoi.ru/gimnastika\\_mozga.htm](http://www.za-partoi.ru/gimnastika_mozga.htm)*

**Спасибо за внимание!**