

**Применение «образовательной
кинезиологии» на
логопедических занятиях как
перспективное направление в
умственном и физическом
оздоровлении логопатов**

Я предлагаю и для нас сегодня «шевелить мозгами»

Для начала предлагаю активизироваться. **Упражнение: «Массаж ушных раковин»** помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

Первое, о чем я хочу вас попросить, - нарисуйте круг. Это ваша жизнь. Теперь разделите его на сектора, в зависимости от сфер вашей занятости и распределения времени, например: семья, работа, хобби и т.д. Сделали? Хорошо. К этому мы вернемся позже. А сейчас про

Итак, что же такое **«образовательная кинези** русский язык **«кинезиология»** обозначает гимна развития головного мозга через определённые дв основе данной гимнастики лежит теория о трез мозга.

Итак, **головной мозг**. Он у нас состоит из д головного мозга ребенка начинается внутриутробн после рождения. По исследованиям физиологов пр мозга – гуманитарное, образное, творческое – отве движений, пространственное и кинестетичес полушарие головного мозга – математическое, зна аналитическое – отвечает за восприятие – слухов целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Мозолистое тело (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.





Итак, рисуем мозг. Как я уже говорила, в основе кинезиологии лежит теория о трех функциональных блоках мозга. Рассмотрим данные блоки:

- **первый блок** — это блок энергетический. Включает затылочную область. Данный блок отвечает за социальную позицию «Я хочу», за эмоции, за мотивацию. Это самый древний блок, есть даже у ящериц.

- **второй блок** — блок приема, переработки и хранения информации. Отвечает за процессы памяти, за мышление, восприятие. Ответственный за позицию «Я могу». Данный блок заканчивает формироваться к 7 годам.

- **третий блок** — блок программирования, регуляции и контроля за протеканием психической деятельности. Отвечает за состояние «Я должен». Формирование заканчивается к 20 годам. Тренировать можно всю жизнь.

Связующим звеном между блоками является мозолистое тело.

Итак, перед вам три функциональных блока головного мозга.

Еще раз: **первый блок — я хочу**

второй блок — я могу

третий блок — я должен

Работа всех трех блоков определяет поведение человека.

Как правило, работа одного или двух блоков преобладает. И от этого преобладания зависят особенности поведения человека.

Сейчас вернемся к нашему рисунку: круг, разделенный на сектора.

Итак, какие сектора у вас получились? (Высказывания, запись на доске). Есть ли у кого-нибудь сектор «Я», то есть время для себя? Как раз первый блок у нас отвечает за данный сектор, сектор Я, «я хочу». Третий блок - «Я должен», сюда можно отнести работу, семью и т.д. Сейчас определите, какой блок у вас функционирует больше всего.

Немного отступления: знаете, чем отличается жена олигарха от обычной женщины среднестатистической. Тем, что у жен олигарха отлично работает первый блок, и не работает третий, в отличие от среднестатистической женщины.

Итак, отклонения в поведении определяются недостаточной работой определенного блока.

Таким образом, если не работает **первый блок** – энергетический – снижение уровня психической активности, быстрая истощаемость ребенка, колебания внимания – эти симптомы не позволяют ребенку осуществлять ту или иную деятельность, играть, выполнять задания. Часто одним из симптомов нарушения этого функционального блока у детей является снижение общей активности – они пассивны, не интересуются окружающим, снижен объем двигательной и познавательной активности.

Если не работает **второй блок** — отвлекаемость, нарушения речи, не может правильно высказаться, плохо проговаривает слова.

Если не работает **третий блок** — ребенок «без тормозов», он не предвидит что будет дальше.



Предлагаю немного размяться, отдохнуть.

Упражнение «Потягивание» сядьте, выпрямив спину, и вытяните перед собой руки. Поднимите правую руку вверх.левой рукой двигайте правую в разных направлениях: приближая к голове, от головы, пытаясь опустить руку вниз, отвести ее за спину. При этом выпянутая правая рука оказывает легкое сопротивление левой. Движение в каждом направлении делаем по четыре раза и обязательно на длинном выдохе. Вернитесь в исходное положение и вытяните руки перед собой. При правильном выполнении упражнения правая рука по ощущению кажется длиннее левой! Повторите упражнение, меняя руки. После этого вытяните их перед собой и почувствуйте полную расслабленность плечевого пояса.

Анализируя поведение ребенка, можно предположить о том, работа какого из блоков недостаточна.

При планировании и организации образовательной деятельности, самое главное — активизировать первый блок, то есть настроить, заинтересовать, замотивировать. Если не подключить первый блок, то два других не будут работать в должной степени.

Как подключить первый блок? Посредством динамических пауз, экспериментов, создания проблемной ситуации. Если не работает первый блок, следовательно, не работает второй блок, следовательно не работает третий блок. И ребенок не усваивает материал, отказывается заниматься.

Сейчас предлагаю выполнить **упражнение «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».



Именно на данной теории разработаны комплексы кинезиологических упражнений - система быстрых, простых, специфичных движений, приносящих пользу каждому обучающемуся независимо от его проблемы. Особенно эффективна оказалась она в отношении детей, диагностированных как "неспособных к обучению".

В 1987 г. результаты кинезиологических упражнений оценены экспериментально. Каждый ученик делал упражнения по 10-15 минут ежедневно. Показатели прогресса учеников за 1 год таковы, что их успеваемость повысилась на 50%. Значительно повысилась способность учащихся концентрироваться на выполняемом задании.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга, его больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

Цель кинезиологических упражнений:

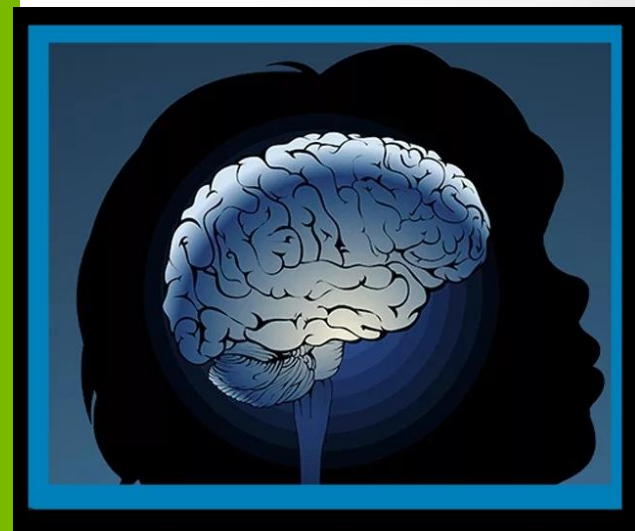
Развитие межполушарного взаимодействия;

Синхронизация работы полушарий;

Развитие мелкой моторики;

Развитие познавательных процессов;

Развитие речи;



Что включают в себя комплексы упражнений?

Растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. **Однонаправленные и разнонаправленные** движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

занятия проводятся утром;

занятия проводятся ежедневно, без пропусков;

занятия проводятся в доброжелательной обстановке;

от детей требуется точное выполнение движений и приемов;

упражнения проводятся стоя или сидя за столом;

упражнения проводятся комплексами;

длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.



Упражнения активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью.

Сначала даётся комплекс кинезиологических упражнений, который ребенок выполняет вместе со взрослыми, затем самостоятельно по памяти.

Все упражнения данной системы — перекрестные.

Перекрестность — главный принцип гимнастики мозга - означает подключить оба полушария мозга, для активизации функциональных блоков.

Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами, произносимыми вслух или про себя. Благодаря двигательным упражнениям для пальцев происходит компенсация левого полушария и активизация межполушарного воздействия, что способствует детской стрессоустойчивости к обучению в школе. Занятия устраняют дезадаптацию в процессе обучения, гармонизируют работу головного мозга.

Сейчас переходим непосредственно к упражнениям гимнастики мозга. Некоторые упражнения мы уже выполнили: это «Потягивания», «Ухо-нос» и «Массаж ушных раковин».

Итак, **упражнение «Ладонь-кулак-ребро»**. Обеими руками и по очереди.

Следующее **Упражнение «Слон»** встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Правую руку поднимите и опустите на нее голову. Плечо должно быть прижато к уху так плотно, что, если положить между ними лист бумаги, то он удержится. Взгляд – на пальцы выпянутой руки. Рисуем ленивую восьмерку всем телом. Для этого чуть приседаем, начинаем волнообразное движение от колен через бедра и выше в корпус. Одновременно с этим гудим "у-у-у". Воображаемым кончиком "кисточки" является ваша рука. Глаза следят за движением руки и проецируют восьмерку на расстоянии. Повторяем эти же движения другой рукой.



▪ «Кулак –ребро –ладонь»

Три положения на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом –левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз.



Следующее **упражнение «Колечки»** поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

Упражнение «Змейка»

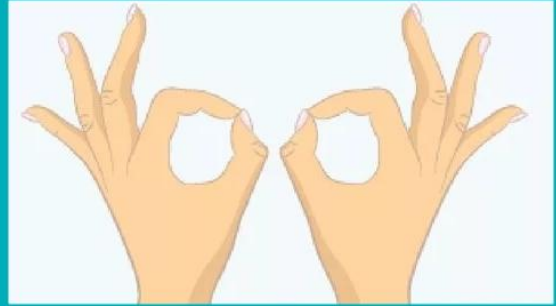
Далее **упражнение «Лезгинка»** левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов. Заниматься необходимо ежедневно.

Каждое упражнение по тренировке мозга выполняется **не более 2-х минут**. Их можно делать в различных сочетаниях.

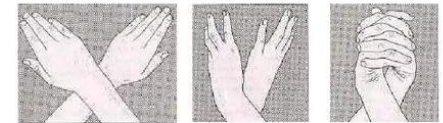
Упражнения для мозга универсальны для детей и взрослых. Они просты и не требуют какой-либо специальной физической подготовки. При регулярном выполнении они снимают усталость, повышают концентрацию, умственную и физическую активность.

Для активизации детей в самом начале образовательной деятельности полезно провести с детьми одно-два упражнения.



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ «ЗМЕЙКА»

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы рук.



Для тренировки первого и третьего блоков полезны пальчиковые игры и игры с движениями обеих рук. Например, игра «Летит, летит по небу шар», «Чайничек»: слова сопровождаются движениями рук.

Игра «Солнышко-заборчик-камушки» покажите солнышко: ладони с растопыренными пальцами, теперь заборчик: ладони вместе, направлены от себя, а теперь камушки: постучать кулачками друг о друга. Затем педагог быстро и вразной произносит «солнышко», «камушки», «заборчик», а дети показывают. А теперь дети делают то, что видят, а не то что слышат, глядя на педагога (повторить правила детьми). Педагог показывает движения вразной, но при этом называет другие движения. Затем дети делают то что слышат, а не то, что видят.

Игр и упражнений для тренировки функции самоконтроля разработано много.

Сегодня мы познакомились с некоторыми кинезиологическими упражнениями и играми, которые вы можете использовать при работе с детьми.

Упражнения можно проводить во время образовательной деятельности, некоторые в те моменты, когда вы видите, что ребенок с нарушениями в поведении устал, начал отвлекаться и т.д. Игры необходимо проводить в течение дня. Можно проводить их на улице.

Самое главное требование и условие — это регулярность и повторяемость. Только регулярностью тренировок можно добиться ощутимого эффекта.

В заключение нашей встречи хочу отметить, что во всем важна последовательность, терпение, кропотливость, регулярность и положительный эмоциональный настрой. Чего я вам всем и желаю в вашей профессиональной и родительской (семейной) деятельности.

Спасибо за внимание и участие!

2. Летит по небу шар
Летит, летит по небу
По небу шар летит.
И знаем мы, что этот шар
До неба долетит.
И знаем мы, что этот шар
До неба долетит



Чайничек с крышечкой,
 Крышечка с шишечкой,
 Шишечка с дырочкой,
 Из дырочки пар идёт.



Список литературы:

Голомазов С.В. Кинезиология точных действий человека. М: СпортАкадемПресс, 2003.

Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. - М.: Академия, 2002.

Светлова И. Развиваем мелкую моторику и координация движений рук. - М., 2003.

Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей. - М., 2000.