

Возможности образовательной кинезиологии

**МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 16 г. Йошкар-Олы»
педагог-психолог первой категории
Конюхова Г.Ф.**

Кинезиология - наука о движении. В современном понимании кинезиология наука о развитии головного мозга через движения.



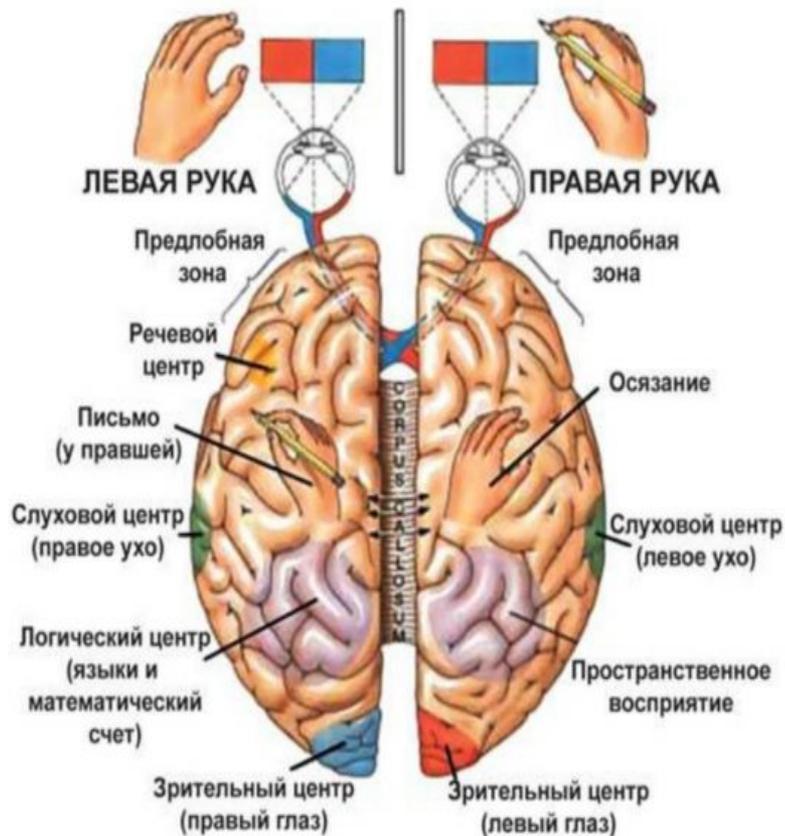
Пол и Гейл Деннисон была разработана программа Нейрогимнастики - "Гимнастика мозга" в 80-е годы 20 века.

Пол Деннисон обнаружил огромные возможности физических движений, которые могут быть использованы для успешного развития и обучения как ребёнка, так и взрослого.

Он объединил знания нейрофизиологов, нейропсихологов, прикладной кинезиологии, практических психологов, развивающей офтальмологии, какую-то часть движений взял из восточных практик, какую-то — из танцевальных техник (здесь ему помогала его жена Гейл Деннисон, имеющая профессиональное танцевальное образование) и создал систему простых, быстрых и эффективных упражнений. Эти упражнения направлены на восстановление природных, уникальных способностей человека, возвращение его к естественному, природному механизму обучения, при котором любой процесс познания нового становится радостным, активным, увлекательным занятием. Эти 26 упражнений были названы Brain Gym (Гимнастика Мозга) и являются только небольшой частью Образовательной Кинезиологии. Эти упражнения очень просты, их можно выполнять где угодно без требований к пространству, они интересны, забавны, их можно проводить в форме игры, на их выполнение не требуется много времени, а также они эффективны для любого возраста.



Мозолистое тело (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части



Большие полушария (разделены продольной щелью. В глубине щели оба полушария соединены между собой толстой горизонтальной пластинкой — **МОЗОЛИСТЫМ ТЕЛОМ**, которое состоит из нервных волокон, идущих поперечно из одного полушария в другое

Возможности ОК

- **оптимизирует деятельность мозга через физические движения**
- **оздоравливает и восстанавливает ресурсы ребёнка**
- **расширяет его учебные возможности за счет развития синхронной деятельности полушарий головного мозга**
- **развивает координацию движений и психофизических функций**
- **нервные процессы осуществляются на более высоком уровне**
- **позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможностей деятельности мозга**

Метод замещающего онтогенеза (МЗО)

- Гимнастику мозга с уверенностью можно рассматривать в качестве метода замещающего онтогенеза.
- *«Обедненность окружающей среды накладывает на деформацию церебральных и соматических механизмов развития»*, так считает А. В. Семенович. Цель МЗО - мозговое развитие.

ОК признана здоровье- сберегающей технологией

Цель: обучение через движение

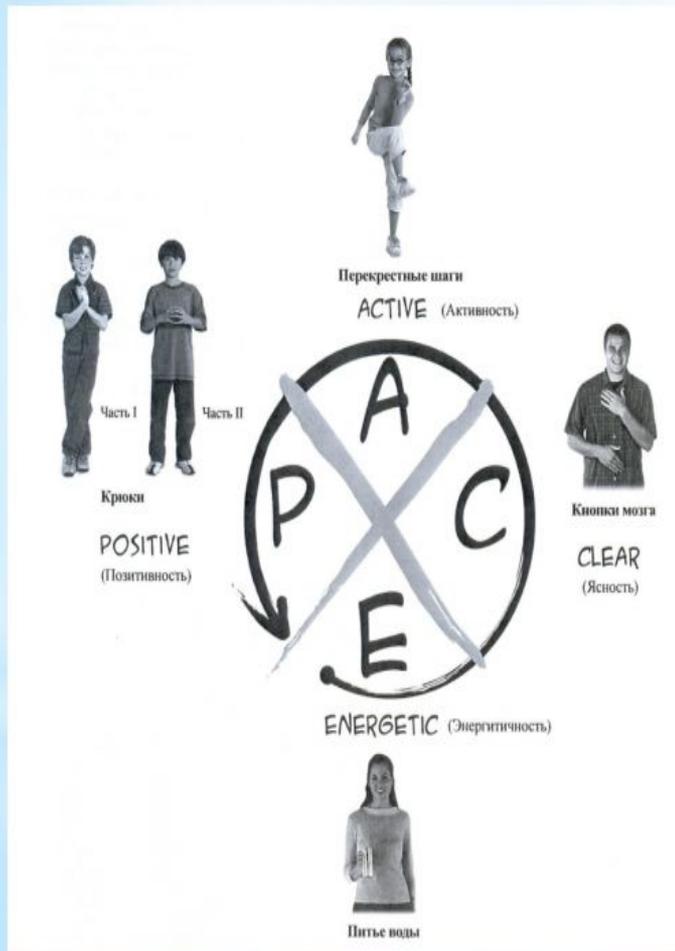
Задачи кинезиологических занятий:

- Развитие межполушарной специализации.
- Развитие межполушарного взаимодействия.
- Развитие комиссур (межполушарных связей).
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие мелкой моторики.
- Развитие способностей.
- Развитие памяти, внимания.
- Развитие речи.
- Развитие мышления.
- Устранение дислексии и дисграфии

Необходимые требования

- **Рекомендуемый возраст** от 6 до 10 лет, по желанию без ограничений
- **Методы:** телесные, дыхательные, пальчиковые, арт-терапевтические с музыкальным сопровождением.
- **Преобладающие формы деятельности:** телесные движения
- **Особенности и преимущества кинезиологии :** уникальность, экологичность, универсальность, индивидуальный подход
- **Продолжительность занятий** – 10 мин.
Периодичность – ежедневно. Время занятий утро, день.
- **Каждое упражнение выполнять каждой рукой по 20—30 секунд.**

РАСЕ-РИТМИРОВАНИЕ



У всех людей разный темп движения и обучения. Индивидуальный, естественный темп движения, который позволяет без стресса и лишнего напряжения эффективно учиться. Одним из путей возвращения к естественному темпу и настройки на обучение является использование 4-х видов предварительных упражнений:

1. ***P-позитивность «Крюки Деннисона»***
2. ***A –активность «Перекрестные шаги»***
3. ***C- ясность, уверенность «Кнопки мозга»***
4. ***E –энергичность «Питье воды»***

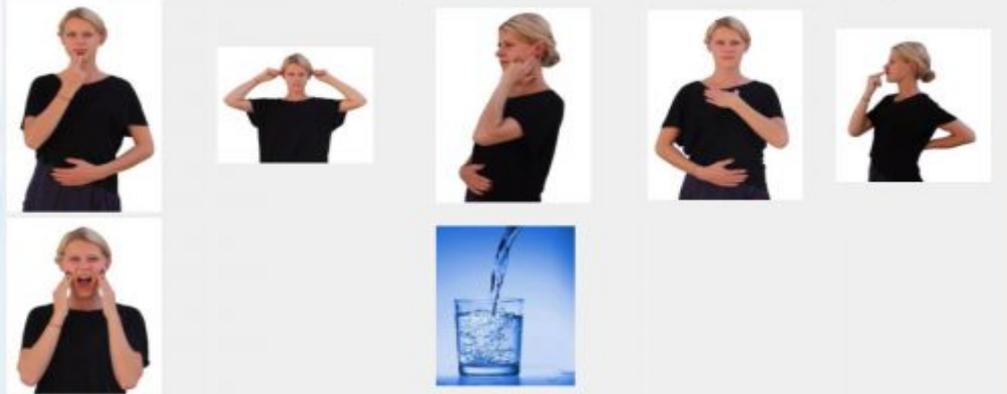
Первая группа включает упражнения для интеграции двух полушарий мозга, увеличивают количества нейронных связей

Срединные движения (осевые, пересекающие срединные линии)			
Функция в и подвижность в пространственном направлении	Сенсомоторный навык - отвечает на вопрос	Виды навыков	К чему готовят
Общение / слева-справа	Навыки общения/переработки сенсомоторной координации Что это?	смотрение, слушание, удерживание и отпускание объектов, использование орудий, рисование, письмо, использование ножниц, использование цифр и букв, бросание, удары, отбивание или ловля мячика	поддержание сенсомоторной координации; обработка информации для чтения, письма, аудирования и говорения



Вторая группа – это упражнения энергетизирующие тело

Энергетические упражнения			
Функция в и подвижность в пространственном направлении	Сенсомоторный навык - отвечает на вопрос	Виды навыков	К чему готовят
Организация / верх-низ	Навыки организации и поддержания равновесия в статическом состоянии и в движении Где это? (по отношению ко мне?)	удержание в заданном положении головы, тела в вертикальном положении стоя на ногах, в процессе ходьбы. Эти навыки также включают в себя направленное движение, изгибы, потягивания, поднимание или перенос, толкание, тяга, поворот, кручение, вращение	центрирование и выравнивание планирование, организация, упорядочивание и выстраивание вещей



Энергетические упражнения

Третья группа – растягивающие упражнения, снимают напряжение с мышц и сухожилий нашего тела

Растягивающие движения

Функция в и подвижность в пространственном направлении	Сенсомоторный навык - отвечает на вопрос	Виды навыков	К чему готовят
Управление / впереди-сзади	Навыки управления движением Где я?	включают такие движения как ползание, ходьба, бег, прыгание, лазание, скакание, перескакивание, перепрыгивание, отталкивание	Подготовка к высоко-организованной познавательной деятельности, такой как: прогнозирование, понимание, длительное удержание внимания, снятия напряжения, которое сдерживает действие; концентрация, самовыражение, проявление инициативы



Четвертая группа – упражнения, повышающие позитивное отношение

Углубляющие позитивное отношение			
Функция в и подвижность в пространственно м направлении	Сенсомоторный навык - отвечает на вопрос	Виды навыков	К чему готовят
Организация / верх-низ	Навыки организации и поддержания равновесия в социуме (обществе) Где Я по отношению к окружающему	способности к игре и самоконтролю	для релаксации, успокоения, физической или эмоциональной стабилизации; для совместных действий, игр, сотрудничества и сенсорной памяти (памяти ощущений).



Упражнение «Энергетический зевок»



Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче.

Расслабляет мышцы челюсти. Мышцы челюсти – самые сильные в теле. Они же могут оказаться самыми напряжёнными. Зевание естественный дыхательный рефлекс, который улучшает циркуляцию крови в голове и помогает расслабить глаза. Очень вредно подавлять зевок, т.к. это вызывает спазмы в челюстных мускулах, что свою очередь усиливает напряжение в мышцах плеч и бедер.

Упражнение «Позитивные точки» (точки уверенности)



Снимает эмоциональное напряжение, тревогу, расслабляет. Пальцами коснуться точек на лбу над глазными яблоками между линией роста волос и бровей. Способствует активному усвоению новой информации, улучшает память, балансирует эмоции, развитию речи. Полезно выполнять перед контрольными работами, экзаменами. Лобный отдел тесная связь с центром Брока (моторная речевая зона), левая височная область – центр Верника (сенсорная речевая зона).

Упражнение «Кнопки мозга»

Выполнять перед любой деятельностью. Положить правую руку на пупок левую на нижнее основание ключицы (ямочки). Массировать. Повторить то же, переменяя руки. Здесь идут крупные кровеносные сосуды, мощная нейро-лимфатическая зона. Улучшается дыхание, выравнивается АД, расширяется зона периферического зрения. Если болезненная зона, значит находится в сжатом состоянии (либо стресс испытываете, либо постстрессовое состояние. В результате активизируется кровоснабжение головного мозга и работа обоих его полушарий, повышается концентрация внимания, улучшается восприятие сенсорной информации. Кроме того, они *способствуют расслаблению, снимают нервное напряжение* (и очень полезны, кстати, гиперактивным, легковозбудимым людям, как взрослым, так и детям).



Функциональная направленность упражнений «ГИМНАСТИКА МОЗГА

- **Кнопки Мозга, Перекрестный шаг, Ленивые 8-ки** (пересечение средней зрительной линии) - **Навыки чтения**
- **Думающий колпак, Слон, Крюки** (пересечение средней слуховой линии)- **Активное слушание**
- **Слон, Думающий колпак, Сова** (способность одновременно вызвать визуальную память и строить слуховые образы - **Правописание, орфография**
- **Позитивные точки. Крюки, Кнопки баланса** (способность сохранять самонаправленность в любых ситуациях, позитивный настрой)-**Навыки самосознания. Образ "Я**
- **Слон, Сова, Помпа, Вращение шеи, Гравитационное скольжение, Двойные рисунки** (способность работать с многомерными и многонаправленными системами)-**математика**

Упражнение «Представьте ИКС»



- **Икс – символ единого мозга. Это упражнение направлено на координацию левого и правого зрительного поля для развития бинокулярности. Поле нашего зрения можно представить в виде X, где точка пересечения линий – это точка фокусировки. «Икс» также схематически представляет собой симметричную работу крупных мышц спины между плечами и бедрами, сохраняющие баланс тела при ходьбе. Упражнение состоит в следующем: сесть и вообразить икс у себя на спине между плечами и тазобедренными суставами. Нужно представлять икс каждый раз, когда выполняете ассиметричные действия: катаетесь на велосипеде, поднимаете или несёте тяжести в одной руке или на одном плече**

Вывод

- Образовательная кинезиология – это перспективное направление, синтезирующее в себе знания и методы из отраслей, таких как медицина, педагогика, психология.

Метод «Гимнастика мозга» улучшает у ребенка память, внимание, речь, процессы письма и чтения, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю

***Спасибо за
внимание !***

