

Использование кинезиологических методов в коррекции обучения и оздоровлении школьников

Кинезиология -

НАУКА О РАЗВИТИИ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕРЕЗ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Основателями образовательной кинезиологии являются американские педагоги, доктор наук Пол Деннисон и Гейл Деннисон. Эта система была разработана ими более 40 лет назад. В России она известна с начала 90-х годов, последователями этого направления в образовании являются В. Ф. Базарный, А.Л. Сиротюк и другие.



Чтобы сделать ребёнка
умным и рассудительным –
Сделайте его крепким и здоровым.

Жан Жак Руссо

Цели:

1. Развивать умственные способности и физическое здоровье через определённые двигательные упражнения.
2. Улучшать память, внимание, пространственные представления, речь, мелкую и крупную моторику.
3. Снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю.
4. Способствовать коррекции в различных областях психики.

Необходимо

учитывать определённые условия для результативности коррекционно- — развивающей работы:

- 1. Занятия проводятся ежедневно, без пропусков.**
- 2. Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.**
- 3. От детей требуется точное выполнение движений и приёмов.**
- 4. Упражнения проводятся стоя или сидя за партой.**



Кинезиологические упражнения-

это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. В комплексы упражнений включены: **растяжки, дыхательные, телесные, глазодвижительные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.**



Растяжки

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

"Снеговик"



"Сорви яблоко"



Дыхательные упражнения

Улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

"Дышим носом"



"Свеча"



"Нырятьщик"



Телесные упражнения

развивают межполушарное взаимодействие, снимают произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

"Мельница"



"Паровозик"



"Робот"



Упражнения на релаксацию

Способствуют расслаблению, снятию напряжения.

"Дирижёр"



"Путешествие на облаке"



Глазодвигательные упражнения

Позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие, повышают энергетизацию организма.

"Взгляд влево-вверх"



"Горизонтальная восьмёрка"



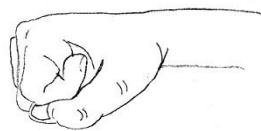
Упражнения для развития мелкой моторики

Развивают мышцы рук и межполушарное взаимодействие коры головного мозга.

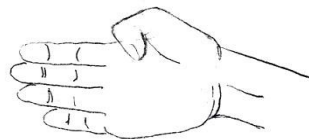
"Кулак-ребро-ладонь"



Упражнение: "Кулак-ребро-ладонь"



Ладонь, сжатая в кулак



Ладонь ребром



Распрямленная ладонь



"Колечко"



Массаж

Под действием массажа в рецепторах кожи возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, влияют на центральную нервную систему, а она в свою очередь лучше регулирует деятельность всех систем органов.



Внимание! Важные моменты!

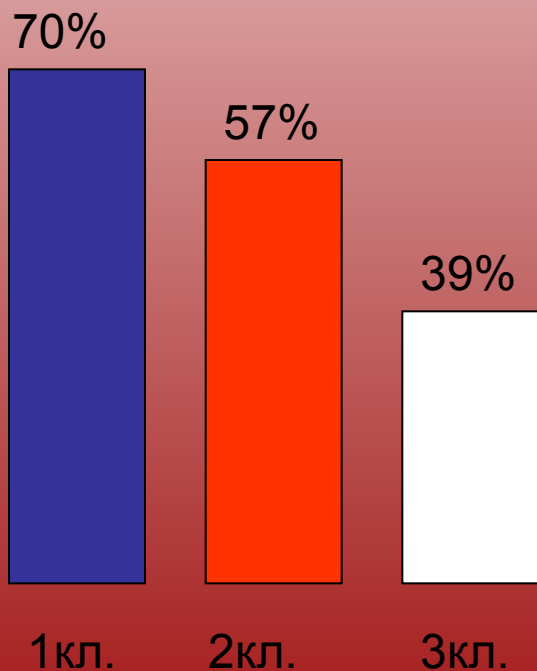
- Во время урока проводить такие упражнения можно только в том случае, если идёт стандартная учебная работа. Творческую деятельность прерывать кинезиологическими упражнениями нецелесообразно.
- Если же учащимся предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой.
- Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т. е. накапливающий эффект.
- Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 12 лет, когда кора больших полушарий ещё окончательно не сформирована. При интеллектуальном развитии возможно применение кинезиологических упражнений.
- Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При более интенсивной нагрузке и значительные изменения.

Признаки, по которым я сужу о достижениях детей:

- У ребёнка пропал страх отвечать у доски, он стал спокойнее, увереннее в себе.
- Ученик научился самостоятельно работать с учебником, справочной литературой.
- Появилась у ученика «жажда чтения».
- У некоторых детей появилась готовность и желание выполнять дополнительные задания.
- Речь из бессвязной и односложной превратилась в осознанный рассказ.
- Детям стали по силам задания, требующие выполнения классификации, обобщения, систематизации материала.
- Дети принимают правила сотрудничества и взаимопомощи.
- Снижился процент заболеваемости детей, качество знаний учащихся повысилось.

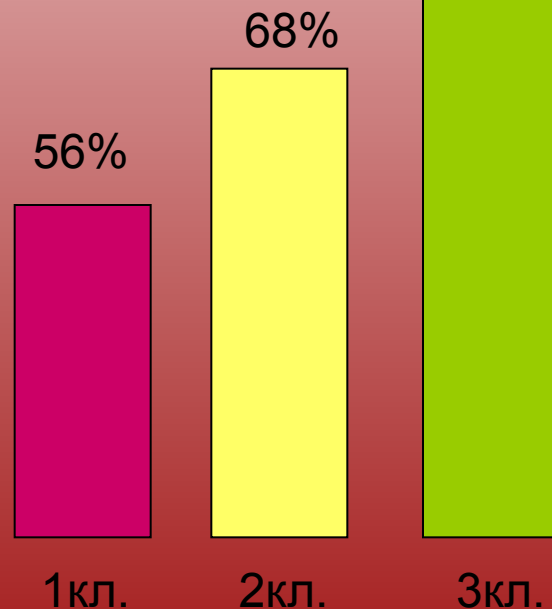
Сравните результаты:

Диагностика
заболеваемости учащихся



Качество знаний учащихся 75%

учащихся



Список использованной литературы:

1. Еремеева В.Д. Хризман Т.П. Мальчики и девочки – два разных мира. СПб.: «Тускарора», 2000г. 127с.
2. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учётом психофизиологии. Практическое руководство для учителей и родителей. Издательство: Сфера, 2001г., 128с.
3. Светлова И.К. Развиваем мелкую моторику и координацию движений рук. Москва. 2002г.

Интернет - сайты:

1. www.kinesiologgy.ru.
2. <http://festival.1september.ru/2005-2006/index>.