

# 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, глазодвиговые 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"



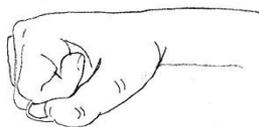
# Упражнения для развития мелкой моторики

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!

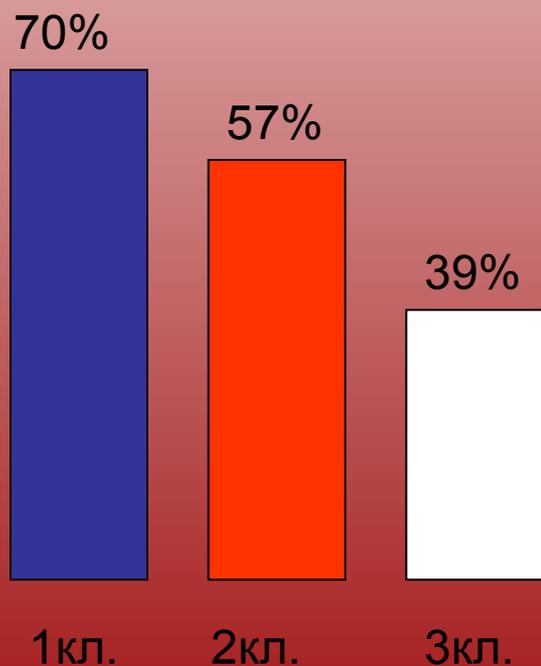
- Во время урока проводить такие упражнения можно только в том случае, если идёт стандартная учебная работа. Творческую деятельность прерывать кинезиологическими упражнениями нецелесообразно.
- Если же учащимся предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой.
- 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:

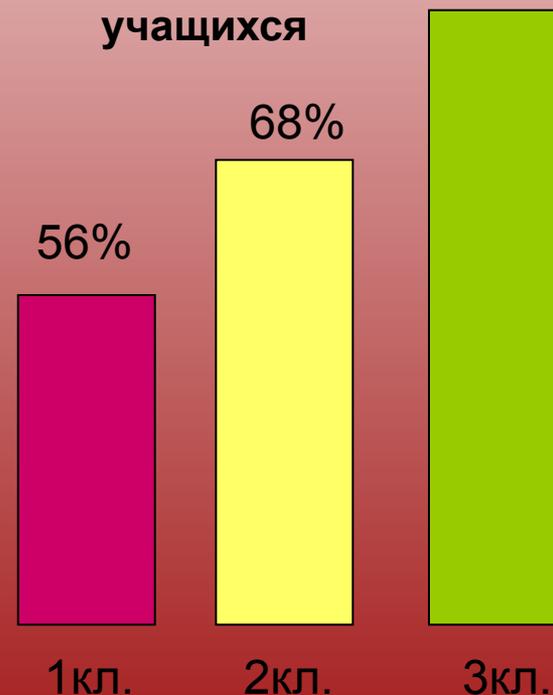
- У ребёнка пропал страх отвечать у доски, он стал спокойнее, увереннее в себе.
- Ученик научился самостоятельно работать с учебником, справочной литературой.
- Появилась у ученика «жажда чтения».
- У некоторых детей появилась готовность и желание выполнять дополнительные задания.
- Речь из бессвязной 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



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