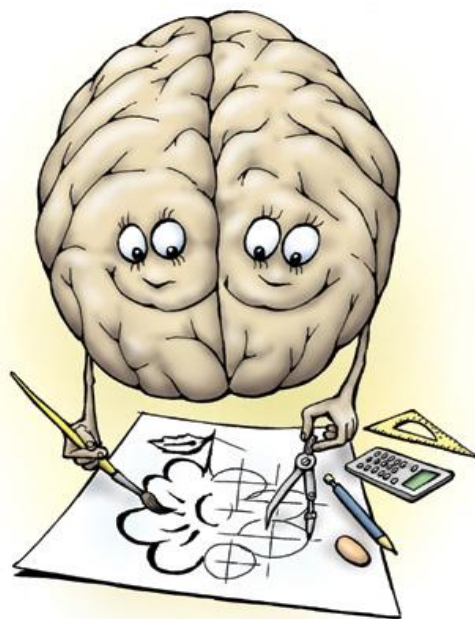


# Кинезиология как средство развития познавательных универсальных учебных действий



*«Едва ли 10% людей на земле сбалансировано используют оба полушария своего головного мозга. Остальные развивают только левое полушарие и игнорируют колоссальный творческий потенциал правого»*

*(Мэрили Зденека. «Развитие правого полушария»).*

**Переход на федеральные государственные образовательные стандарты меняет ориентацию педагогов в характере образования - в его направленности, целях, содержании на выявление и развитие творческих способностей учащихся, на инициативу, самостоятельность обучаемых.**

**Центральной линией развития выступает интеллектуализация и формирование произвольности всех психических процессов....**

**Таким образом, перед педагогом стоит задача - раскрыть природные способности ребенка, помочь ребенку познать мир своим путем. Перед школой в целом – создать комфортные условия для реализации целей и задач современного образования, раскрывающие резервы организма, способствующие росту, развитию и сохранению здоровья.**



Не секрет, что в последнее время отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии (мозговые дисфункции, которые влекут за собой недостаточное развитие психических процессов), с затруднениями в обучении, трудностями адаптации (тревожные дети, агрессивные, расторможенность поведения), с несформированной учебной мотивацией.

Учебная же программа рассчитана на определённый уровень развития функциональных возможностей организма, и ребёнок не может начать усваивать знания до тех пор, пока его организм и, в первую очередь, центральная нервная система и мозговая деятельность не будут готовы к этому процессу.

А значит значительно затруднит формирование «универсальных учебных действий в личностных, коммуникативных, познавательных и регулятивных сферах», как этого требуют ФГОСы. А чтобы это было возможным процесс психического развития младшего школьника должен опираться на гармоничное соответствие между психофизиологическими возможностями ребёнка и требованиями, предъявляемыми социальным окружением.



Младший школьный возраст –  
уникальный период для  
развития произвольности  
психических процессов.



Нейрогимнастика - объединение движения и мысли. Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

Применение кинезиологических упражнений позволяет улучшить у ребенка внимание, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, улучшают мыслительную деятельность, облегчают процесс обучения. Во время урока проводить такие упражнения можно только в том случае, если идет стандартная учебная работа. Творческую деятельность прерывать кинезиологическими упражнениями нецелесообразно.

Если же учащимся предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой.

**Упражнения на релаксацию** способствуют расслаблению, снятию напряжения. Релаксация “Волна”.

Цель: добиться согласованных действий от всех участников группы, уметь соотносить свои действия с действиями окружающих, подстраиваться под них.

Доброжелательно реагировать на промахи своих товарищей, получить положительные эмоции.

Под сопровождение спокойной музыки учащиеся, стоя в кругу, и, взявшись за руки, поочередно поднимают руки вверх т.о., чтобы движение рук было плавным, без заминок, разрывов и скачков, как – бегущая волна.

“Волна” движется сначала вправо, затем влево.



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

**“Сорви яблоки”** Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину. **(3-4 раза)**

## Глазодвигательные

*упражнения* позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Движения глаз развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

**Дыхательные упражнения** улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

**“Свеча”** Исходное положение – сидя за партой.

Представьте, что перед вами стоит большая свеча.

Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

**“Нырятьщик”** Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду.

Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать **ВЫДОХ.**

**Учимся управлять дыханием.**

**Гасим свечу на  
торте  
Тушим каждую  
свечу**



**Жужжим длинно**



**Жужжим коротко**



**Учимся управлять дыханием.**

**Выпускаем воздух  
из мячика**





## Массаж уха для стимуляции работы мозга.

Возьмите мочку уха большим и указательным пальцем и мягко помассируйте мочки ушей.

Через несколько минут продвиньтесь к середине внешнего края уха, продолжая мягко его массировать.

Затем осторожно поверните все ухо по кругу.

Ведь мочки ушей энергетически связаны с мозгом. Когда массируется и стимулируется правая мочка, активизируется левое полушарие мозга. Массаж левой мочки стимулирует правое полушарие мозга.

Согласитесь, отличная зарядка для мозга!

Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающийся эффект. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта. У детей увеличивается темп мыслительной деятельности, улучшается концентрация внимания. Дети легче, прочнее воспринимают и запоминают предложенный материал.