Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №4, Муниципального образования Абинский район,

педагог-психолог Мороз Евгения Юрьевна

«Кинезиология.

Современный подход в решении проблем обучения детей школьного возраста»

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. И именно они  позволяют создать новые нейронные связи и улучшить  работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта.

Слово "кинезиология" происходит от греческого слова "кинезис", означающего "движение", и "логос" - "наука". Истоки кинезиологии следует искать почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Так, древнекитайская философская система Конфуция демонстрировала роль определенных движений для укрепления здоровья и развития ума. Сходные элементы содержала древнеиндийская йога, основной целью было обретение высших психофизических способностей. Искуснейший врач Греции Гиппократ также пользовался кинезиотерапией . Основателем научной кинезиологии в Древней Греции считался Асклепиад.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИМЕНЕНИЯ КИНЕЗИОЛОГИИ.

Кинезиологические методы влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Данные методики позволяют выявить скрытые способности человека и расширить границы возможностей деятельности его мозга (синхронизация работы полушарий головного мозга, развитие памяти, внимания, речи, мышления). Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а так же управлению своими эмоциями.

В последнее время отмечается увеличение количества детей с затруднениями в обучении, различными нарушениями в организме, трудностями в адаптации. Для имеющихся у них нарушений, укрепления психического здоровья необходимо проведение комплексной коррекционной работы. Одним из составляющих элементов такой работы является кинезиологическая коррекция. Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

 Особенно эффективной оказалась кинезиологическая гимнастика у детей, в т. ч. у детей с ОВЗ т.к. пластичность детского мозга является благоприятной почвой для его развития. Кинезиологическая гимнастика, потенцируя одновременность работы полушарий, помогает ребенку активно развиваться, более полно используя ресурсы своей психики, способностей.

Работы В.М.Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.Г.Лурия, Н.С. Лейтеса доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности и развитие речи. Следовательно, коррекционно-развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно – развивающие и формирующие программы! Вот почему следует помнить, что неподвижный ребёнок не обучается!

В комплексы кинезиологических упражнений включены растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения дляразвития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ:

Основным требованием к квалификационному использованию специальных кинезиологических комплексов является ТОЧНОЕ выполнение движений и приёмов. Занятия должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке. Занятия, проходящие в ситуации стресса, не имеют интегрированного воздействия.

В случае, когда учащимся предстоит интенсивная умственная нагрузка, требующая раскрытия интеллектуального потенциала и элементов творчества, рекомендуется применять комплекс перед началом работы.

Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5 -10 до 20-35 минут в день.

Заниматься необходимо ежедневно;

Занятия проводятся в доброжелательной обстановке;

От детей требуется точное выполнение движений и приёмов;

Упражнения проводятся стоя или сидя за столом.

Необходимо помнить о комплексном подходе и во время каждого занятия применять упражнения из следующих групп:
- упражнения на развитие тонкой моторики кистей рук, координации движений, графических навыков и пространственной ориентации;

- упражнения на развитие различных видов восприятия внимания и памяти;
- дыхательно–координационные упражнения;
- упражнения для профилактики нарушения зрения;
- упражнения, формирующие различные виды мыслительных операций

Необходимо учитывать, что выполнение стандартных учебных действий может прерываться специальным кинезиологическим комплексом, тогда как творческую деятельность прерывать нецелесообразно. В том случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, специальный кинезиологический комплекс, рекомендуется применять перед подобной работой.

**Цель кинезиологических упражнений:**

·  Развитие межполушарного взаимодействия;

·  Развитие межполушарных связей;

·  Синхронизация работы полушарий;

·  Развитие мелкой моторики;

·  Развитие способностей;

·  Развитие памяти, внимания;

·  Развитие речи;

·  Развитие мышления;

·  Устранение дислексии;

·  Упражнения способствуют стрессоустойчивости организма;

·  Упражнения несут в себе возможность радостного творческого учения;

·  Позитивного личностного роста;

·  Перспективного формирования учебных навыков и умений;

**Знания и навыки, которые можно получить, используя** «Гимнастику мозга»**:**

·  Упражнения позволяют сформировать детям навыки самостоятельности;

·  Восстанавливать работоспособность и продуктивность;

·  Реализовать свой внутренний потенциал;

·  Повышать точность выполнения действий при работе на компьютере,

во время управления автомобилем и другими сложными устройствами,

посредством выполнения простых и легких упражнений;

·  Расширять поля видения, умения слушать и слышать, чувствовать свое

тело;

·  Формировать уверенность при публичных выступлениях, собеседованиях,

переговорах, экзаменах;

·  Осознавать собственную значимость;

·  Развивать творческие способности, спортивные навыки;

·  Уметь найти путь к радостному, легкому и творческому учению;

· Улучшить работу долговременной и кратковременной памяти,

концентрации внимания, формирование абстрактного мышления;

·  Интегрировать систему «тело – интеллект», гармонизировать работу левого

и правого полушарий;

·  Улучшить равновесие и координацию;

·  Развивать более ясное и позитивное мышление.

**Рекомендации по применению:**

·  Занятия можно проводить в любое время;

·  Ежедневно, без пропусков;

·  Занятия проводятся в доброжелательной обстановке;

·  Требуется точное выполнение движений и приемов;

·  Упражнения проводятся стоя или сидя за столом;

·  Если предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс

упражнений лучше проводить перед работой;

·  Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять

от 5 – 10 до 20 – 35 минут в день;

·  Каждое упражнение выполняются по 1 – 2 минуте;

·  Упражнения можно проводить в различном порядке и сочетании;

**Упражнения собраны в 4 группы:**

**Первая группа:** включает движения, пересекающие среднюю линию тела, (образованную его левой и правой половинами); они стимулируют работу как крупной, так и тонкой моторики.

**Вторая группа:** это упражнения, растягивающие мышцы тела. Эти упражнения снимают напряжение с сухожилий и мышц нашего тела.

**Третья группа:** представляет собой упражнения, энерготизирующие тело, или, иными словами, обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. Эти упражнения основаны на точном знании зон рефлекторного и «психологического» функционирования тела.

**Четвертая группа:** это позовые упражнения, которые способствуют углублению позитивного отношения, т. к. влияют на эмоциональную систему мозга. Они стабилизируют и ритмируют нервные процессы организма, также способствует спокойному, успешному чтению.

В качестве базовых принципов в кинезиологии используются следующие этические принципы:

1. Ненасилие.
2. Достижение компромиссов.
3. Добровольное согласие
4. Оказание помощи.
5. Доброжелательность.
6. Право выбора.
7. Проверка на безопасность.

Кинезиологическая гимнастика включает в себя:

1. Дыхательные упражнения улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль и произвольность. Единственным ритмом, которым произвольно может управлять человек, является ритм дыхания и движения.

 Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную в цикле дыхания паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать глубокий вдох ртом или носом так, чтобы было приятное, легкое, без напряжения ощущение вдоха. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма, и оставались спокойными плечи, хотя при глубоком вдохе обязательно будет двигаться верхняя часть грудной клетки.
 На этапе освоения глубокого дыхания ребенку также предлагается положить руку на область движения диафрагмы, чувствуя, как на вдохе рука поднимается вверх, а на выдохе - опускается вниз.

2. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. Известно, что разнонаправленные движения глаз активизируют процесс обучения.

Дело в том, что многие черепные нервы, идущие от продолговатого мозга, включая тройничные, лицевой, отводящие, глазодвигательный и блоковый, соединяются с глазом. Они активизируют движение глазного яблока во всех направлениях, сокращают или расслабляют мышцы зрачка, чтобы регулировать колебания сетчатки, и изменяют форму хрусталика для того, чтобы видеть вблизи и вдали. В трехмерной среде глаза находятся в постоянном движении, собирают сенсорную информацию и строят сложные схемы образов, необходимые для обучения. Мозг объединяет их с другой сенсорной информацией для построения визуальной системы восприятия. Трехмерное визуальное восприятие является необходимым условием успешного обучения. К сожалению, в учебной деятельности чаще всего используется двумерное пространство (книга, таблица, тетрадь, компьютер и т. д.), что существенно снижает качество обучения.

3. Коррекционные движения тела и пальцев обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, снятие синкинезий и мышечных зажимов. Кроме того, развитие "чувствования" своего тела способствует обогащению и дифференциации сенсорной информации от самого тела (дополнительная афферентация тела). Известно, что центром тонкой моторной координации является лобная доля мозга, отвечающая также за внутреннюю речь и самоконтроль.

 В результате дети лучше чувствуют и осознают свое тело, свои чувства и переживания, могут более адекватно их выразить.

4.Коррекционная работа должна включать в себя различные виды массажей (дополнительная афферентация тела). Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают 148 точек, расположенных на ухе, которые соответствуют различным частям тела. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке – голове

**Практическая часть:**

**Подготовительная процедура «Ритмирование».**

Эта последовательность упражнений предназначена для эффективной подготовки к восприятию новой информации. Перед началом «Ритмирования» нужно выпить воды. Вода служит средством сообщения между мозгом и телом, повышающим энергетический уровень и улучшающим мыслительные способности. Затем можно приступить к выполнению трех упражнений – «Кнопки мозга», «Перекрестные шаги» и «Крюки».

**«Кнопки мозга».** Выполнение упражнения способствует обогащению мозга кислородом. Можно выполнять стоя или сидя.

1. Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу и немного скосолапив, колени расслаблены.

2. Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируют углубления между первыми и вторыми ребрами под ключицами слева и справа от грудины.

3. Продолжайте выполнять упражнение по собственным ощущениям, дышите в обычном темпе.

4. Поменяйте руки и повторите упражнение.

**«Перекрестные шаги».** Благодаря этим упражнениям одновременно активизируются обширные зоны обоих полушарий мозга. Мозг переключается в интегрированный режим работы, что помогает активизироваться для выполнения любой деятельности, быстрее в нее включиться. Можно выполнять сидя или стоя.

1. Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его.

2. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснись его. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4 – 8 раз), дышите в обычном темпе.

Упражнение лучше делать в медленном темпе, чувствуя, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, возможно, вы выполняете его неправильно – либо слишком высоко поднимаете колено, либо слишком низко наклоняете локоть.

**«Крюки».** Упражнение направлено на сознательную и сбалансированную активизацию моторных и сенсорных центров каждого полушария. Также оно способствует наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее, способствует снижению выброса адреналина, что помогает успокоиться и сознательно переключить внимание. Можно выполнять сидя или стоя.

1. Скрестите лодыжки.

2. Скрестите руки. Для этого вытяните руки вперед тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Перенесите одну руку через другую и соедините в замок ладонями внутрь. Опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

Прижмите язык к твердому небу за верхними зубами и глубоко дышите. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям.

**I. Движения, пересекающие среднюю линию тела.**

Эта группа упражнений способствуют интеграции связей полушарий, что помогает полноценному восприятию материала. Сюда же относится рассмотренное выше упражнение «Перекрестные шаги».

**«Ленивые восьмерки для глаз».** Важное коррекционное упражнение, которое рекомендуется выполнять после работы на компьютере. Снимает усталость глаз, боль в спине и напряжение в мышцах шеи, устанавливается связь «рука – глаз», так что улучшаются действия, требующие зрительной работы. Включаются оба полушария головного мозга, вследствие чего улучшается концентрация внимания, письма, чтения.

1. Вытяните руку перед собой, чуть согнув в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец выпрямите на уровне переносицы. Прямо перед собой этой рукой начинайте движение по форме перевернутой восьмерке (знак бесконечности). Держите голову прямо и расслаблено. Следите за движением пальца только глазами: то есть глаза вслед за рукой рисуют восьмерку, при этом голова все время удерживается в прямом положении. Большой палец начинает движение от центра и идет вверх, далее против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Движения должны быть медленными и осознанными.

2. Повторите движение как минимум по три раза каждой рукой, плавно и непрерывно.

Обе руки вытяните вперед и сцепите в замок, большие пальцы направлены вверх и образовывают перекрестие («Х»). Сосредоточьтесь на центре перекрестия. Проделайте «Ленивые восьмерки» минимум три раза.

**«Ленивые восьмерки для письма».** Выполняется аналогично «Ленивым восьмеркам для глаз». Восьмерка рисуется перед собой на столе. Сначала правой рукой минимум четыре раза, затем левой минимум четыре раза, затем указательными пальцами, образовывающими перекрестие («Х»), минимум четыре раза. Выполняется для активизации связи «рука – глаз» перед письменной работой или чтением. Помогает прояснить мысли.

**«Слон».** Одно из наиболее интегрирующих упражнений, так как оно активизирует все каналы восприятия аудиальный, визуальный и кинестетический. Особенно рекомендуется людям с нарушением внимания, так как способствует полноценной активизации ретикулярной формации и настройке внимания. Также улучшаются память, навыки чтения и понимания прочитанного, услышанного. Стимулирует внутреннюю речь, способствует творческому мышлению.

1. Поставьте ноги на ширине плеч, чуточку скосолапьте, расслабьте колени. Плотно прижмите левое ухо к левому плечу. Вытяните левую руку, как хобот. Глаза смотрят на пальцы вытянутой руки.

2. Рукой рисуйте ленивую восьмерку, начиная от центра, идя вверх по часовой стрелке. Глаза следят за движением кончиков пальцев. Старайтесь рисовать всем телом, для этого нужно немного присесть и корпусом задавать движение руке. Для того чтобы задействовать аудиальный канал восприятия, одновременно с движением гудите «У», но можно выполнять упражнение без звука.Выполняйте упражнение медленно от трех до пяти раз левой рукой и столько же правой.

**«Энергезатор».** Повышает уровень кислорода в крови, расслабляет мышцы шеи и плеч. Помогает пробудить весь организм после долгого сидения или работы за компьютером. Если его делать около 10 минут, стимулирует и повышает концентрацию внимания. Выполняется сидя.

1. Положите руки перед собой на стол.

2. Наклоните подбородок к груди, ощутите грудную клетку. Затем сделайте вдох, снова расслабьте спину и опустите подбородок к груди.

**II. Упражнения, растягивающие мышцы тела.**

Когда мышцы растягиваются и принимают естественное состояние и длину. Они посылают в мозг сигнал о том, что человек находится в спокойном, расслабленном состоянии и готов к познавательной работе.

**«Сова».** Помогает расслабить мышцы шеи, спины, снять напряжение, возникшее при длительном напряжении в статичной позе, например при длительном письме. Благодаря этому восстанавливается кровообращение, нормализуется приток крови к головному мозгу. Это активизирует навыки внимания, памяти, чтения. С помощью «уханья» освобождаются челюстные зажимы, что способствует совершенствованию навыков внутренней речи, мышлению, и как следствие, более плавной и связной речи. Можно выполнять сидя и стоя.

1. Правой рукой захватите мышцу посередине левого плеча (надостную мышцу).

2. Поверните голову немного влево, к руке, которая сжимает мышцу. Одновременно выполняйте следующие движения: рука сжимает мышцу, шея вытягивается немного вперед, подбородок выпячивается, глаза расширяются, губы сворачиваются трубочкой и произносят звук «УХ».

3. Возвращаемся в исходное положение: рука опускает мышцу, шея и глаза занимают свое исходное положение, губы расслабляются.

4. Выполняйте упражнения, чередуя пункты 2 и 3. С каждым «УХ» перемещайте голову по направлению от плеча, которое сжимает рука, к другому плечу (5 – 6 «УХ» в одну сторону).

5. Делайте упражнение по ощущениям, сколько считаете нужным.

6. Поменяйте руку и повторите то же самое.

**«Помпа».** Стресс может вызвать напряжение и укорочение икроножной и камбаловидной мышц. Упражнение направлено на их растяжение и расслабление зажимов. Способствует усилению целого ряда навыков: легче протекает коммуникация (упражнение связанно с вербальными навыками и сильно облегчает коммуникацию детей с дефектом речи), способствует развитию речи и языковых способностей, понимающего слушания, чтения, формирует навыки достижения результата, способность завершать начатое, улучшает социальное поведение. Упражнение выполняется стоя.

1. Стойте прямо, одну ногу выставите вперед и согните колено, другое отведите назад и расположите на носочке. Вес тела перенесите на переднюю ногу.

2. Глубоко вдохните. С выдохом сгибайте колено ноги, выставленной вперед, а отведенную назад ногу опускайте с носка на всю стопу. Тело должно оставаться в прямом положении, не наклоняясь вперед.

3. Возвратитесь в исходное положение, затем повторите.

4. Поменяйте ноги и сделайте то же самое. Следите за тем, чтобы вес тела всегда приходился на ногу впереди.

**III. Упражнения, повышающие энергию тела.**

Эта группа упражнений обеспечивает необходимой скоростью и интенсивностью протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. К ним относится представленное выше упражнение «Кнопка мозга».

**«Думающий колпак».** Активизирует весь механизм слухового восприятия и способствует развитию памяти, усвоению информации на слух.

1. Возьмите правое ухо правой рукой, левое – левой таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные – спереди.

2. Массируйте край уха, продвигаясь сверху вниз, чуть оттягивая и выворачивая к затылку. Затем разомните мочку уха.

3. Повторите 3 и более раза.

**IV. Упражнения на позитивный настрой.**

Упражнения этой группы способствуют спокойному, успешному учению. К ним относится также упражнение «Крюки».

**«Позитивные точки».** После выполнения упражнения ослабевают эмоциональные реакции, что помогает сбалансировать стрессовое состояние. Легче вспоминается выученный материал, лучше усваивается и запоминается новая информация.

1. Найдите точки на лбу, расположенные посередине между линией волос и бровей. Положите на них средний и указательный пальцы обеих рук.

2. Держите пальцы на этих точках. Если вы переживаете за предстоящую стрессовую ситуацию, можете представить ее успешное разрешение. Упражнение выполняйте сидя или стоя.

**Дополнительные рекомендации.**

·  Дети могут выполнять приведенные упражнения, как перед началом

занятия, так и во время него.

·  Тем, кому приходится подолгу сидеть в статичной позе – например

за компьютером – рекомендуется упражнения «Энергезатор»,

«Ленивые восьмерки для глаз».

 ·  Детям, испытавшим сложности с математикой, можно порекомендовать

«Ленивые восьмерки», «Слона», «Сову».

·Для улучшения чтения и понимания прочитанного можно выпить воды,

сделать «Кнопки мозга»,«Перекрестные шаги», «Помпу»,

«Думающий клапан».

·  Для достижения совершенства в любой сфере деятельности необходима

интеграция обоих полушарий, чему способствуют упражнения первой

группы –движения, пересекающие среднюю линию тела.

·  Дети, которые себя плохо ведут, не слушаются воспитателя, нарушают

правила поведения, имеющим сложности в общении, рекомендуются

упражнения второй группы, растягивающие мышцы тела.

Они способствуют более гибкому поведению и налаживанию

коммуникации.

·  Для успокоения можно делать упражнения четвертой группы.

Их полезно предлагать детям, которые чем – то расстроены, не могут

успокоиться после драки, ссоры; педагогам после тяжелого дня.

**Заключение.**

Приведенные упражнения очень просты и практичны в применении.

Зная, на что они направлены, можно прицельно использовать их для

подготовки к тому или иному виду деятельности.

 Список литературы:

1."Гимнастика мозга", интернет - социальная сеть:

pandia.ru›text/79/159/16240.php

2. "Развитие правого полушария", Мэрили Зденек - интернет - издание:

MeriliZdenekRazvitiepravogopolusharia.pdf - 941.55 KB

3. "Применение методов кинезиологии в работе с воспитанниками

и педагогами",И.К. Синельщикова, журнал"Справочник педагога –

психолога. Детский сад", 05.2011г., стр. 64 - 71.

4. Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников 5-6 лет

"Цветик-семицветик", Н.Ю.Куражева, Н.В.Вараева и др.

Издательство "Речь", Санкт-Петербург-Москва, 2014.