

Образовательная кинезиология в помощь педагогам и родителям

Основой формирования личности является полноценное психофизическое развитие и здоровье ребенка. Повышению работоспособности, развитию защитных сил, по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды, и нормальному функционированию детского организма способствуют физические упражнения, основные виды движений, подвижные игры, спорт, закаливание, которые должны быть реализованы в различных видах детской деятельности.

Была разработана образовательная кинезиология, как учение о развитии человека через естественные, обычные для него физически организованные движения, которая как раз и была направлена на изучение и оптимизацию связей ум-тело.

Истоки этой науки можно проследить в Древней Греции, в индийской йоге, в фольклорных пальчиковых играх в Древней Руси.

Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка.

Правое полушарие – гуманитарное, образное, творческое: отвечает за тело, координацию движений, пространственное, зрительное и кинестетическое восприятие.

Левое полушарие – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ.

С помощью специально подобранных упражнений наш организм балансирует процессы, происходящие в нем, координирует работу правого и левого полушарий, развивает взаимодействие тела и интеллекта.

Специальные движения поддерживают и усиливают активность мозга.

Предлагаемая методика ориентирована, прежде всего, на старших дошкольников и на младших школьников.

Применение методики не требует специальных знаний и навыков. Проводить такие занятия могут педагоги и родители

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.

Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

1. Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного к мизинцу) и в обратном

(от мизинца к указательному) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, а затем – двумя руками вместе

2. Кулак – ребро – ладонь. Три положения руки на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений 8-10 раз. При затруднении движения сопровождаются командами (соответствующими словами) вслух или про себя.

3. Лезгинка. Левую руку сжать в кулак, отставив большой палец в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью, направленной вниз, касается мизинца левой руки. Потом одновременно меняется положение рук. Повтор 6-8 раз. Повышение скорости выполнения усиливает эффект.

4. Ухо-нос.левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно опустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с точностью до наоборот.

5. Змейка. Скрестить ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе, двигать пальцем, который укажет педагог. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя, задание дается словесно. Последовательно в упражнении участвуют пальцы обеих рук.

6. Горизонтальная восьмерка. 1-2 неделя занятий. Язык упирается в нижние зубы, стараясь их вытолкнуть наружу, затем расслабляется (10раз). Прижимается к левой и правой щеке (10 раз). Упирается в верхние зубы, прогибаясь вниз (1- раз). 3-4 неделя занятий. Вытянуть перед собой на уровне глаз правую руку, пальцы сжать в руках, оставив вытянутыми указательный и средний, нарисовать в воздухе этими пальцами лежащую восьмерку (знак бесконечности) как можно большего размера. Когда рука от центра будет подниматься вверх, начать следить глазами за линией между пальцами, не поворачивая головы. Высунутый язык усиливает эффект.

7. Массаж ушных раковин. Массировать мочки ушей, а затем всю ушную раковину снизу вверх (8-10 раз). В конце упражнения растереть уши руками.

8. Перекрестные движения. Правая рука впереди, левая нога сзади, затем в прыжке сменить положения рук и ног (8-10 раз).

9. Качание головой. Глубоко дышать, расправив плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать ее из стороны в сторону (6-8 раз).

10. Симметричные рисунки. Рисовать в воздухе обеими руками линии, геометрические фигуры, цифры, буквы, слова и т.д. (20-30 сек.).

Кинезиологические упражнения.

Эти упражнения улучшают внимание и память, формируют пространственные представления.

Рубим капусту. Постучать по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.

Домик. Соединить кончики пальцев вытянутых рук и с усилием сжимать их друг с другом. Потом отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

Столбики. Раскатывать на доске небольшой комочек пластилина по очереди каждым пальцем правой и левой рук.

Циркачи. Вращать карандаш между большим, указательным и средним пальцами одной и другой руки.

Лучики. Сидя, согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать пальцы обеих рук, постепенно ускоряя темп до максимальной усталости. Затем расслабить руки и расслабить ими.

Маятник. Свободные перемещения глаз из стороны в сторону.

Да - нет. Делать медленные наклоны головы к плечам, затем кивать головой вперед - назад. Потом сделать по одному круговому движению головой по часовой и против часовой стрелки по одному разу. Весь цикл повторить 4 раза.

Плечики. Поднимать плечи вверх-вниз, вперед-назад, затем тоже сделать каждым плечом отдельно. Повторить 4 раза.

И еще одно интересное упражнение для читающих детей. Слово не читается, а называется цвет, которым оно написано.

**ЖЕЛТЫЙ СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ
ЧЕРНЫЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЕНый
ФИОЛЕТОВЫЙ ЖЕЛТЫЙ КРАСНЫЙ
ОРАНЖЕВЫЙ ЗЕЛЕНый ЧЕРНЫЙ
СИНИЙ КРАСНЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ
ЗЕЛЕНый СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ**

Заниматься кинезиологией лучше всего до 11 часов.

Перед выполнением кинезиологических упражнений желательно выпить стакан воды, для того, чтобы разжижить кровь и улучшить приток кислорода к головному мозгу, что способствует улучшению его питания.

Каждое упражнение выполняется не более 2-х минут. Их можно делать в различных сочетаниях. При регулярном выполнении они снимают усталость, повышают концентрацию, умственную и физическую активность. Занятия по данной методике лишены монотонности, они не требуют чрезмерных затрат времени.

Надеюсь, что за рутинной повседневной жизни вы не забудете эти рекомендации и найдете простым, но эффективным упражнениям место в своем образовательном пространстве, которое педагог и родитель создает сам.