

**«Кинезиология, как оздоровительная форма,
применяемая в умственном и физическом оздоровлении
дошкольников»**

Тема: Кинезиология, как оздоровительная форма, применяемая в умственном и физическом оздоровлении дошкольников

Цель: познакомить педагогов с кинезиологическими упражнениями, применение которых возможно в образовательном процессе в целях умственного и физического оздоровления дошкольников

Задачи: 1. Теоретическая часть - знакомство с теорией о функциональных блоках мозга, с кинезиологией, как одним из методов здоровьесберегающей технологии.

2. Практическая часть - знакомство и отработка некоторых кинезиологических упражнений.

Добрый день, уважаемые коллеги!

Сегодня я хочу познакомить вас с одним из методов здоровьесберегающей технологии - **кинезиология**.

Многие учёные справедливо отмечают: «мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный».

Б. Акунин говорил: «Из всех наслаждений, отпущенных человеку, самое изысканное — шевелить мозгами». Мы с вами тоже будем сегодня «шевелить мозгами»

Для начала предлагаю активизироваться. **Упражнение:** «Массаж ушных раковин»: помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

Первое, о чем я хочу вас попросить, - нарисуйте круг. Это ваша жизнь. Теперь разделите его на сектора, в зависимости от сфер вашей занятости и распределения времени, например: семья, работа, хобби и т.д. Сделали? Хорошо. К этому мы вернемся позже. А сейчас продолжим.

Итак, что же такое «кинезиология»? В переводе на русский язык «кинезиология» обозначает гимнастика мозга или наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. В основе данной гимнастики лежит теория о трех функциональных блоках мозга.

Итак, головной мозг. Он у нас состоит из двух полушарий. Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку

целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Мозолистое тело (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Итак, рисуем мозг. Как я уже говорила, в основе кинезиологии лежит теория о трех функциональных блоках мозга. Рассмотрим данные блоки:

- **первый блок** — это блок энергетический. Включает затылочную область. Данный блок отвечает за социальную позицию «**Я хочу**», за эмоции, за мотивацию. Это самый древний блок, есть даже у ящериц.

- **второй блок** — блок приема, переработки и хранения информации. Отвечает за процессы памяти, за мышление, восприятие. Ответственный за позицию «**Я могу**». Данный блок заканчивает формироваться к 7 годам.

- **третий блок** — блок программирования, регуляции и контроля за протеканием психической деятельности. Отвечает за состояние «**Я должен**». Формирование заканчивается к 20 годам. Тренировать можно всю жизнь.

Связующим звеном между блоками является мозолистое тело.

Итак, перед вам три функциональных блока головного мозга.

Еще раз: первый блок — я хочу

второй блок — я могу

третий блок — я должен.

Работа всех трех блоков определяет поведение человека. Как правило, работа одного или двух блоков преобладает. И от этого преобладания зависят особенности поведения человека.

Сейчас **вернемся к нашему рисунку**: круг разделенный на сектора. Итак, какие сектора у вас получились? (Высказывания, запись на доске). Есть ли у когонибудь сектор «Я», то есть **время для себя**? Как раз первый блок у нас отвечает за данный сектор, сектор Я, «**я хочу**». Третий блок - «**Я должен**», сюда можно отнести **работу, семью** и т.д. Сейчас определите, какой блок у вас функционирует больше всего. **Немного отступления**: знаете чем отличается жена олигарха от обычной женщины среднестатистической. Тем, что у жен олигарха отлично работает первый блок, и не работает третий, в отличие от среднестатистической женщины. И возможно чему-то нужно у них поучиться, взять на заметку.

Итак, **отклонения в поведении определяются недостаточной работой определенного блока**. Таким образом, если не работает первый блок — энергетический — снижение уровня психической активности, быстрая истощаемость ребенка, колебания внимания — эти симптомы не позволяют ребенку осуществлять ту или иную деятельность, играть, выполнять задания. Часто одним из симптомов нарушения этого функционального блока у детей является **снижение общей активности** — они пассивны, не интересуются окружающим, снижен объем двигательной и

познавательной активности. Если **не работает второй блок** — отвлекаемость, **нарушения речи**, не может правильно высказаться, плохо проговаривает слова. Если **не работает третий блок** — ребенок «**без тормозов**», он не предвидит что будет дальше.

Предлагаю немного размяться, отдохнуть.

Упражнение «Потягивание»: сядьте, выпрямив спину, и вытяните перед собой руки. Поднимите правую руку вверх.левой рукой двигайте правую в разных направлениях: приближая к голове, от головы, пытаюсь опустить руку вниз, отвести ее за спину. При этом вытянутая правая рука оказывает легкое сопротивление левой. Движение в каждом направлении делаем по четыре раза и обязательно на длинном выдохе. Вернитесь в исходное положение и вытяните руки перед собой. При правильном выполнении упражнения правая рука по ощущению кажется длиннее левой! Повторите упражнение, поменяв руки. После этого вытяните их перед собой и почувствуйте полную расслабленность плечевого пояса.

Анализируя поведение ребенка, можно предположить о том, работа какого из блоков недостаточна.

При планировании и организации образовательной деятельности, самое главное — активизировать первый блок, то есть настроить, заинтересовать, замотивировать. Если не подключить первый блок, то два других не будут работать в должной степени. Как подключить первый блок? Посредством динамических пауз, экспериментов, создания проблемной ситуации. Если не работает первый блок, следовательно, не работает второй блок, следовательно не работает третий блок. И ребенок не усваивает материал, отказывается заниматься.

Сейчас предлагаю выполнить **упражнение «Ухо – нос»:** левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

2 часть. Практическая часть.

Итак, мы рассмотрели три функциональных блока мозга. Именно на данной теории разработаны комплексы кинезиологических упражнений - система быстрых, простых, специфичных движений, приносящих пользу каждому обучающемуся независимо от его проблемы. Особенно эффективна оказалась она в отношении детей, диагностированных как "неспособных к обучению". В 1987 г. **результаты Кинезиологических упражнений** оценены экспериментально. Каждый ученик делал упражнения по 10-15 минут ежедневно. Показатели прогресса учеников за 1 год таковы, что их успеваемость повысилась на 50%. Значительно повысилась способность учащихся концентрироваться на выполняемом задании.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга, его больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

Цель кинезиологических упражнений:

- Развитие межполушарного взаимодействия;
- Синхронизация работы полушарий;
- Развитие мелкой моторики;
- Развитие познавательных процессов;
- Развитие речи;

Что включают в себя комплексы упражнений?

Растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

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

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

- занятия проводятся утром;
- занятия проводятся ежедневно, без пропусков;
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- упражнения проводятся комплексами;
- длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

Упражнения активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью.

Сначала **даётся комплекс** кинезиологических упражнений, который ребенок выполняет вместе со взрослыми, затем самостоятельно по памяти. Все упражнения данной системы — **перекрестные**. **Перекрестность** — главный принцип гимнастики мозга - означает подключить оба полушария мозга, для активизации функциональных блоков.

Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами, произносимыми вслух или про себя. **Благодаря двигательным упражнениям для пальцев происходит компенсация левого полушария и активизация межполушарного воздействия, что способствует к детской стрессоустойчивости к обучению к школе.**

Занятия устраняют дезадаптацию в процессе обучения, гармонизируют работу головного мозга.

Сейчас переходим непосредственно к упражнениям гимнастики мозга. Некоторые упражнения мы уже выполнили: это «Потягивания», «Ухо-нос» и «Массаж ушных раковин». Итак, упражнение «Ладонь-кулак-ребро». Обеими руками и по очереди.

Следующее Упражнение «Слон»: встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Правую руку поднимите и опустите на нее голову. Плечо должно быть прижато к уху так плотно, что, если положить между ними лист бумаги, то он удержится. Взгляд – на пальцы вытянутой руки. Рисуем ленивую восьмерку всем телом. Для этого чуть приседаем, начинаем волнообразное движение от колен через бедра и выше в корпус. Одновременно с этим гудим "у-у-у". Воображаемым кончиком "кисточки" является ваша рука. Глаза следят за движением руки и проецируют восьмерку на расстоянии. Повторяем эти же движения другой рукой.

Следующее упражнение «**Колечки**»: поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

Упражнение «Змейка»

Далее **упражнение «Лезгинка»:** левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов. Заниматься необходимо ежедневно.

Каждое упражнение по тренировке мозга выполняется не более 2-х минут. Их можно делать в различных сочетаниях.

Упражнения для мозга универсальны для детей и взрослых. Они просты и не требуют какой-либо специальной физической подготовки. При регулярном выполнении они снимают усталость, повышают концентрацию, умственную и физическую активность.

Для активизации детей в самом начале образовательной деятельности полезно провести с детьми одно-два упражнения.

Для тренировки первого и третьего блоков полезны пальчиковые игры и игры с движениями обеих рук. Например, игра «Летит, летит по небу шар», Чайничек»: слова сопровождаются движениями рук.

Игра «Солнышко-заборчик-камушки»: покажите солнышко: ладони с растопыренными пальцами, теперь заборчик: ладони вместе, направлены от

себя, а теперь камушки: постучать кулачками друг о друга. Затем педагог быстро и вразнобой произносит «солнышко», «камушки», «заборчик», а дети показывают. А теперь дети делают то, что видят, а не то что слышат, глядя на педагога (повторить правила детьми). Педагог показывает движения вразнобой, но при этом называет другие движения. Затем дети делают то что слышат, а не то, что видят.

Игр и упражнений для тренировки функции самоконтроля разработано много.

Сегодня мы познакомились с некоторыми кинезиологическими упражнениями и играми, которые вы можете использовать при работе с детьми.

Упражнения можно проводить во время образовательной деятельности, некоторые в те моменты, когда вы видите, что ребенок с нарушениями в поведении устал, начал отвлекаться и т.д. Игры необходимо проводить в течение дня. Можно проводить их на улице. Самое главное требование и условие — это регулярность и повторяемость. Только регулярностью тренировок можно добиться ощутимого эффекта.

В заключение процитирую слова одного педагога: человек тогда станет родителем, когда научит цыпленка танцевать. Другими словами, во всем важна последовательность, терпение, кропотливость, регулярность и положительный эмоциональный настрой. Чего я вам всем и желаю в вашей профессиональной деятельности.

Спасибо за внимание!