

## Консультация для педагогов: «Кинезиология для детей»

**Кинезиология** – это перспективное научное направление, синтезирующее в себе знания и методы из многих отраслей наук, таких как медицина, педагогика, психология, коррекционная и специальная педагогика, логопедия и многие другие.

**Образовательная кинезиология** - психолого-педагогическое направление, опирающееся на последние достижения в области психологии, педагогики, физиологии и нейрофизиологии. Это система повышения возможностей детей (независимо от возраста) путём вытягивания потенциалов, заключённых в теле. Это наука о движении человеческого тела.

С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Каждое из упражнений нейрогимнастики способствует возбуждению определённого участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения.

В результате этого новый учебный материал воспринимается более целостно и лучше запоминается. Кроме этого, упражнения для мозга также способствуют развитию координации движений и психофизических функций.

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. Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности в деятельности его мозга.

Хорошо развитые свойства памяти, внимания и мышления и их организованность являются важными факторами в младшем возрасте. Умение думать – центральное умение учиться.

Особенно актуально применение нейрогимнастики у детей с проблемами в развитии. Гимнастика мозга состоит из простых и доставляющих удовольствие упражнений. Комплексы упражнений гимнастики мозга рекомендуется использовать во время обучения детей, чтобы повысить навык целостного развития мозга.

Упражнения облегчают все виды обучения особенно эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности.

Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма.

Образовательная кинезиология рекомендуется для каждого, кто желает улучшить качество и содержание своей жизни и получить удовольствие от движений.

Программа может быть использована для работы со взрослыми и детьми, начиная с 4-х лет.

**Кинезиология** прочно внедряется в педагогическую практику.

Кинезиологические упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой интеллекта.

американскими психологами Полом и Гейлом Деннисон была разработана программа нейрогимнастики - "Гимнастика мозга".

• Это методика активации механизмов работы мозга с помощью физических упражнений.

1) Из общей кинезиологии выделились самостоятельные направления:

- Образовательная кинезиология.
- Гимнастика ума.
- Нейрокинезиология.
- Спортивная кинезиология.
- Медицинская кинезиология и др.

На основе прикладной кинезиологии была сформулирована «Образовательная кинезиология» и составлены упражнения «Гимнастики мозга».

- 1) **НАПРАВЛЕНИЯ** практического использования методики:
  - развитие межполушарной специализации; взаимодействия; межполушарных связей
  - синхронизация работы полушарий;
  - развитие мелкой моторики;
  - развитие способностей; памяти, внимания; речи; мышления;
  - коррекция поведенческих проблем;
  - развитие межличностных взаимодействий и коммуникативных умений;
  - снятие стресса и нервного напряжения;
  - поддержание творческой активности и работоспособности;
  - способствуют стрессоустойчивости организма;
  - перспективное формирование учебных навыков и умений.
- 2) **ЗНАНИЯ И НАВЫКИ**, которые можно получить, используя «гимнастику мозга»:
  - упражнения позволяют сформировать детям навыки самостоятельности;
  - восстанавливать работоспособность и продуктивность;
  - реализовать свой внутренний потенциал;
  - расширять поля видения, умения слушать и слышать
  - развивать творческие способности, спортивные навыки;
  - улучшить работу долговременной и кратковременной памяти,
  - концентрации внимания, формирование абстрактного мышления;
  - гармонизировать работу левого и правого полушарий;
  - улучшить равновесие и координацию;
  - развивать более ясное и позитивное мышление.

#### **ПРАВИЛА по применению кинезиологических упражнений.**

• Основным требованием к использованию кинезиологических упражнений является **чёткое выполнение движений**.

Педагог должен сначала сам освоить все упражнения. После этого обучать каждого ребенка.

- Все упражнения очень простые, поэтому их можно выполнять в любом месте и в любое удобное время.
  - Заниматься ежедневно, без пропусков.
  - Занятия должны быть оформлены в виде игры.
  - Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5 – 10 до 20 – 35 минут в день.
  - Каждое упражнение выполняется по 1 – 2 минуте.
  - Занятия должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке.
  - Занятия начинаются с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объем выполняемых заданий. 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.
  - Длительность занятий по одному комплексу упражнений – 45-60 дней.
- Также на уроках можно применять кинезиологические «физминутки»