

## Детская образовательная кинезиология: что это и как работает?

Современный мир стремительно меняется, вместе с ним меняются и образовательные программы. Ребенок должен быть готов воспринимать большой объем информации, ориентироваться в нем и постараться стать успешным. Необходимыми становятся не сами знания, а умение учиться, развивать личность. В последнее же время отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, трудностями в адаптации, в обучении. Очень часто педагоги наблюдают детей, у которых есть масса проблем в сенсомоторной координации:

- неспособность завязать шнурки на ботинках, застегнуть пуговицы или использовать ножницы;
- неспособность к устойчивому удержанию кисточки, карандаша, авторучки;
- трудности с бросанием и ловлей мяча;
- сложности с восприятием горизонтальной плоскости: при письме строчки «скачут» вверх или вниз;
- проблемы с восприятием вертикальности: неровные колонки при математических вычислениях, наклон и скособоченность букв в разные стороны;
- чтение вслух механически без понимания, неспособность детей думать про себя без произношения слов вслух.

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях дошкольного и школьного образовательных учреждений. Также в системе образования мы наблюдаем значительные преобразования, вызванные изменением научной, материальной, методической базы обучения и воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста. Одним из важных условий обновления является использование современных педагогических и здоровьесберегающих технологий. Это позволяет, с одной стороны повысить эффективность образовательного процесса, с другой - в большей степени применить индивидуальный подход в процессе обучения и воспитания.

Одним из актуальных направлений внедрения инновационных технологий является использование **образовательной кинезиологии**. Она позволяет привнести восстановление работоспособности и продуктивности в непосредственно образовательную деятельность.

Образовательная кинезиология - современное направление психотерапии, при котором проводится энергетическая коррекция, используя движения и дыхание, с помощью которой устраняются проблемы в обучении и психоэмоциональном развитии детей. Ее основателем являются педагоги Пол и Гейл Деннисон, создавшие программу «Гимнастика мозга», которая позволяет эффективно и в корректной форме определить причину трудностей стрессов, неудач и выявить пути их устранения. «Гимнастика мозга» - это уникальный метод, при котором развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот. Вспомните, как нас учили: «Семь раз отмерь, потом отрежь», те вначале подумай, а потом сделай. В кинезиологии все иначе. Начните вначале работать ногами, руками и телом, как умные мысли начнут сами посещать вашу голову.

Кинезиология направлена на то, чтобы развить связи между правым и левым полушарием и добиться гармоничного развития их у ребенка. В отличие от дошкольных образовательных учреждений школьные методики обучения тренируют главным образом левое полушарие, игнорируя половину умственных возможностей школьника, не учитывая различия в особенностях работы полушарий у мальчиков и девочек. Образование в наших школах не только левополушарное, но и академическое, то есть материал преподносится в готовом виде, и неоднократно повторяется. В такой системе образования комфортно чувствуют себя левополушарные и равнополушарные девочки, которые быстро становятся отличницами. Правополушарные мальчики оказываются в самом невыгодном положении, более подвержены возникновению школьных неврозов. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – образное, творческое, гуманитарное – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, 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. В современном мире вся система образования и обучения построена на развитии логического мышления и интеллекта, за которое отвечает левое полушарие головного мозга. Таким образом недооценивается роль воображения интуиции, чувств и творческого мышления. В обычном спокойном состоянии левое и правое полушария головного мозга дополняют друг друга в обработке поступающей информации, в выработке новых знаний, в принятии решений. Но во время стресса эта способность может быть утрачена, и работает только одно – ведущее полушарие.

Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет. Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот. Для успешного обучения и развития ребенка в школе одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения. Это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Что делает кинезиологические упражнения полезными?

Они повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма, готовят ребенка к школе, постепенно приучают его выдерживать нагрузки, проявлять волю.

Для результативности кинезиологических упражнений необходимо учитывать определенные условия:

1. Упражнения проводятся ежедневно, без пропусков.
2. Упражнения проводятся в доброжелательной обстановке, в виде игры.
3. Педагог должен выполнять точно и правильно все упражнения.

4. Продолжительность занятий от 5 до 20 минут.

5. Упражнения проводятся стоя, лежа или сидя за столами.

6. Одно упражнение не должно занимать более 2 минут. Должны предусматриваться усложнения.

7. Внутри комплекса упражнения можно как угодно менять местами.

Разберем несколько упражнений в системе «Гимнастики мозга», которые легко выполнить дошкольникам и младшим школьникам.

**Упражнение «Мозговая шапочка»**, включает кратковременную память. Его полезно выполнять перед любыми выступлениями или выходами к доске. Ребенок должен ухватиться за свои ушки так, чтобы его большой палец оказался с тыльной стороны, а все остальные спереди. Пусть помассирует ушки сверху вниз, а затем чуть развернет их к затылку.

**Упражнение «Восьмерки и узоры»**, помогает развивать творческий потенциал, заглянуть вглубь себя и открыть уникальные способности. Ребенок должен рисовать пальцем в воздухе (затем и двумя руками) знак бесконечности и следить за ним глазками. Потом восьмерки можно заметить любыми фигурами.

**Упражнение «Зеркальное рисование»** способствует синхронизации работы обоих полушарий, восприятию и запоминанию информации. Ребенок на доске или чистом листе бумаги, взяв в обе руки по карандашу, одновременно рисует зеркально-симметричные рисунки.

**Упражнение «Крюки Деннисона»** подходит для застенчивых, неуверенных в себе детей. Оно помогает расслабиться, успокоиться и хорошо прочитать стихотворение на утреннике, или ответить у доски.

**Упражнение «Перекрестные шаги»**, помогает связать левое и правое полушария, что активизирует языковой и речевой центры.

**Упражнение «Энергетическая зевота»** улучшает функции голосовых связок, речь становится четче. Снимает напряжение с мышц шеи, рта и лица.

И еще целый ряд дыхательных, глазодвигательных, телесных и релаксирующих упражнений.

Таким образом «Гимнастика мозга» состоит из простых доставляющих удовольствие движений, которые используются в отношении детей, чтобы повысить навык целостного развития мозга. Эти упражнения эффективны для повышения умственной работоспособности и облегчают все виды обучения. Данная технология настолько проста, что ее можно применять с любого возраста и использовать в любой ситуации, вовлекая детей в игровую и одновременно образовательную деятельность.