[Мастер-класс для педагогов](http://doshkolnik.ru/psihologiya/19194-masterklass-kineziologiya-unikalnyiy-sposob-sohraneniya-i-ukrepleniya-psihicheskogo-i-fizicheskogo-zdorovya.html)

**[«Кинезиология – уникальный способ сохранения и укрепления психического и физического здоровья»](http://doshkolnik.ru/psihologiya/19194-masterklass-kineziologiya-unikalnyiy-sposob-sohraneniya-i-ukrepleniya-psihicheskogo-i-fizicheskogo-zdorovya.html)**

**Цель:** познакомить педагогов с кинезиологическими упражнениями, применение которых возможно в образовательном процессе, обучить их применению в различных областях.

**Ход работы:**

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Рада Вас видеть сегодня на нашем мастер-классе.

 Жизнь современного ребенка становится все разнообразнее и сложнее. И она требует не шаблонных, привычных действий, а подвижности, гибкости мышления, быстрой ориентации и адаптации к новым условиям, творческого подхода к решению больших и малых проблем. Один из методов решения этих задач является метод кинезиологии.

Кинезиология — наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие. 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 и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Нарушение мозолистого тела искажает деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия.

Когда полушария функционируют правильно и между ними сохраняется баланс, то взаимодействие между ними выражается в идеальном партнерстве, результатом которого является эффективная творческая работа мозга.

Как же добиться межполушарного взаимодействия?

Межполушарное взаимодействие можно развивать при помощи комплекса специальных упражнений ***«гимнастика для мозга или если выражаться научным языком «Кинезиология»*** *(от греческого****«кинезис»****— движение,****«логос»****— наука)*, что обеспечивает эффективное взаимодействие полушарий.

**Цель кинезиологических упражнений:**

* Развитие межполушарного взаимодействия;
* Синхронизация работы полушарий;
* Развитие моторики;
* Развитие познавательных процессов;
* Развитие потенциала работы мозга;
* Развитие способностей;
* Развитие памяти, внимания;
* Развитие речи;
* Развитие мышления;
* Упражнения способствуют стрессоустойчивости организма;
* Упражнения несут в себе возможность радостного творческого учения;
* Позитивного личностного роста;
* Упражнения позволяют сформировать детям навыки самостоятельности;
* Восстанавливать работоспособность и продуктивность;
* Реализовать свой внутренний потенциал;
* Повышать точность выполнения действий
* 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;
* Улучшить равновесие и координацию;
* Развивать более ясное и позитивное мышление.

Комплекс специальных кинезиологических упражнений был разработан и апробирован доктором философии Полом Деннисоном. Он разработал систему быстрых, простых, специфичных движений, приносящих пользу каждому обучающемуся независимо от его проблемы. В 1987 г. результаты Гимнастики мозга были оценены экспериментально. Каждый ученик делал упражнения Гимнастики мозга 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. В России Гимнастики мозга впервые появилась в 1988 году. Это система способствует раскрытию возможностей, заложенных в нашем теле. Упражнения облегчают восприятие и понимание в любом возрасте. Гимнастика мозга представляет собой простые и доставляющие наслаждение движения и упражнения, которые могут использоваться в любое время. Они занимают немного времени, принося несоизмеримую пользу.

**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.

**3. 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 ритмирования – ***«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 в внутрь. Опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

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

Эта группа упражнений способствует 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.

***«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.
3. 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.