**Возможности использования образовательной кинезиологии в обучении школьников**

Из опыта работы

учителя музыки

Калиман Ольги Валентиновны

Образовательная кинезиология – наука о возможностях использования естественных физических движений для организации мозга и тела с целью развития самоструктурированного учения и творческой самореализации личности. Слово кинезиология происходит от греческого корня kinesis, означающего движение. Кинезиология – учение о движении человеческого тела. Образовательная кинезиология предоставляет возможность учащимся любого возраста раскрыть свои способности и сделать их действенными посредством определённых двигательных упражнений.

Начальной ступенью образовательной кинезиологии является «Гимнастика мозга», которая способствует естественному развитию личности ребёнка, используя методики «оживления» и активизации природных механизмов работы мозга через естественные физические движения тела. Каждое из упражнений «Гимнастики мозга» направлено на возбуждение определённого участка мозга и механизмов интеграции мысли и движения, благодаря чему учение оказывается более естественным, быстрым, спонтанным и одновременно лучше запоминаемым. Знания естественно включаются в живое действие, формируя потребность в личной самореализации, так как уже при формировании начальных знаний подключается механизм интеграции мысли и движения. Важной характеристикой упражнений «Гимнастики мозга» является то, что они оживляют базовый опыт личности (зрительный, слуховой, чувственно – двигательный) и поддерживают развивающие навыки.

В результате экспериментально – исследовательской работы из 26 базовых упражнений мной были отобраны 12, наиболее эффективно развивающие специфические музыкальные навыки и помогающие решать различные проблемы учащихся при обучении предмету «музыка».

Поскольку развитию мышления благоприятствуют положительные эмоции, учителю прежде всего необходимо создать на уроке атмосферу доброжелательности, доверительности для реализации креативных возможностей ребёнка. Этого достаточно легко добиться, используя в начале урока «Позы Кука». Эти позы усиливают межполушарную интеграцию, улучшают координацию тонкой моторики и формальное причинно – следственное мышление, обеспечивают связи эмоциональных процессов с более точными причинно – обуславливающими процессами, освобождают от избыточного напряжения, ослабляют эмоциональный стресс.

Идеальное «разогревающее» упражнение для последующего развития всех навыков – «Перекрёстные движения», способствующие развитию бинаурального слуха, концентрации внимания, полноценному восприятию материала как на аналитическом, так и на обобщающем уровнях.

Упражнение «Слон» расслабляет мышцы шеи, активизирует работу среднего уха путём пересечения средней аудиальной линии, тем самым включая развитие навыков внимания, узнавания, восприятия, различения и памяти, стимулирует слушание собственного голоса в процессе пения, раскрывает способности к творческому мышлению.

«Вращения шеи» расслабляют мышцы шеи и снижают напряжение, улучшают дыхание, освобождают «голосовой зажим», стимулируют бинауральный слух.

«Брюшное дыхание» трансформирует блокированное и скованное дыхание в естественное и спонтанное, обеспечивает энергией мозг для его эффективного функционирования, развивает диафрагмальное дыхание, повышает уровень внимания.

«Сова» расслабляет напряжение в шее и плечах, развивает аудиальные навыки (слуховое внимание, восприятие и память), активизирует слушание звуков собственного голоса при пении, интегрирует зрение и слух с движениями тела как единого целого.

«Расслабление стоп ног» направлено на улучшение способов самовыражения, развивает выразительную речь, улучшает внимание, понимание в процессе слушания.

«Помпа» повышает мотивацию к учению, улучшает навыки сосредоточения и реагирования, увеличивает время сосредоточения внимания.

«Кнопки баланса» пробуждают и фокусируют сознание, концентрируют внимание, развивают ассоциативное мышление, улучшают работу рефлексов, снижают гиперактивность.

«Энергетический зевок» расслабляет голосовые связки, повышает резонирование голоса, делает пение более звонким, стимулирует экспрессию и творчество.

«Шапочка для размышлений» помогает сосредоточить внимание на собственном слухе и процессе слушания, улучшает дыхание и резонирование голоса, повышает умственные и физические возможности. Это упражнение стимулирует более 400 акупунктурных точек на ушных раковинах.

«Позитивные точки» способствуют формированию новой продуктивной реакции на ситуацию, помогают устранить эмоциональный стресс, ослабляют процессы торможения в памяти. Это упражнение целесообразно выполнять перед выступлением на сцене, перед контрольными работами.

Мой опыт использования «Гимнастики мозга» показывает, что она действительно позволяет улучшить память, внимание, слух, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает работоспособность, активизирует интеллектуальные, познавательные и креативные процессы. С помощью «Гимнастики мозга» большая часть препятствий в учении может быть снята, что позволит учащимся ощутить, что учение – естественная, радостная деятельность, дающая возможность усваивать новый опыт, делать его собственным достоянием, реализовывать свои способности и осознавать уникальность своей личности.