**Использование кинезиологических методов**

**в коррекции обучения и оздоровлении школьников.**

Здоровье человека – тема достаточно актуальна.

Здоровье - важнейшее условие успешной реализации личности. Задача формирования, сохранения и укрепления здоровья человека требует оценки и коррекции методических приемов и педагогических технологий с естественно-научных позиций. Это означает прежде всего учет психофизических особенностей школьников на каждом этапе индивидуального развития и обязательное соблюдение физиолого-гигиенических нормативов при организации учебного процесса и внеучебного времени

Организация жизнедеятельности школьника с позиции сохранения и укрепления здоровья способствует формированию у детей культуры здоровья как естественной составной части общей культуры, то есть важна в контексте становления личности ребенка

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одно из самых перспективных систем ХХI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и качественную характеристику любой педагогической технологии по критерии ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

Долгое время наше образование не уделяло должного внимания сохранению, укреплению и развитию здоровья, уходило от оценок влияния педагогического процесса на психическое состояние обучаемых, не рассматривало образовательные технологии с точки зрения здоровьесберегающей направленности. В лучшем случае все сводилось к спортивным мероприятиям и оздоровительному отдыху во время каникул. Практика обнаружила: судя по статистике, лишь малая часть выпускников школы относятся к числу здоровых. Таким образом, каждому учителю, необходимо учитывать, что присутствующий на уроке в обычной школе ребенок, как правило, не здоров.

**В последние годы отмечается значительное ухудшение состояния здоровья школьников в период обучения в общеобразовательном учреждении, связанное, в первую очередь с ограничением их двигательной активности.  
Оптимальная двигательная активность является важным компонентом здорового образа жизни, а средства физического воспитания являются эффективными методами профилактики заболеваний и оздоровление учащихся.**

**Доказано, что двигательная активность оказывает благотворное воздействие на растущий организм. Напротив, ее ограничение ведет не только к задержке развития организма, ухудшению здоровья детей, затруднению освоения необходимых двигательных навыков, но их снижению обучаемости учащихся.**Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в школу, что является исходным фоном на старте обучения.

Особенность школьного обучения состоит в том, что ребенок обязательно должен достигнуть определенного результата. Ожидания педагогов, родителей и самого ребенка приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам. Это приводит к тому, что у ребенка пропадает всякое желание учиться и просто активно, интересно жить. А так же за годы учебы в школе ухудшается здоровье: физическое , психическое.

(по данным врачей гигиенистов уровень работоспособности у больных детей в 1,5 раза ниже по сравнению со здоровыми детьми).

Понимание этого и и привело меня к применению кинезиологических методов в коррекции обучения и оздоровлении школьников.

Для ребенка 6-17 лет средой жизнедеятельности является школа. Где дети проводят до 70% времени бодрствования. Поэтому вполне естественно, что кроме усвоения ребенком определенной суммы знаний, умений и навыков, которую ставит перед ним школа, она должна предполагать создание условий учебной деятельности, раскрывающих резервы организма, способствующих росту, развитию и сохранению здоровья.

Я решила, что развивающая кинезиологическая программа как нельзя лучше справится с этими задачами. Кинезиологические упражнения оказывают благотворное влияние не только на коррекцию обучения, но и на развитие интеллекта, улучшение состояния физического здоровья и социальной адаптации детей.

Практиковать в своей работе подобные упражнения я стала после анкетирования родителей по состоянию здоровья учащихся . Результаты анкетирования показали , что состояние здоровья учащихся моего 1-д класса на 15 сентября 2009-2010 учебного года выглядит таким образом.**Группа здоровья**1 группа –0

2 группа – 19

3 группа- 4

На «Д» учете - 4

**Зрение :**

Норма- 21

Ниже нормы - 7

**Часто болеющие:**

**ОРВИ - 8**

**Имеющие хронические заболевания - 5**

**Состоящие на «Д» учете-4**

Изучила литературу, познакомилась с книгами Хризман Т.П. и Еремеевой В.Д «Мальчики и девочки. Два разных мира» и Сиротюк А.Л. «Обучение детей с учетом психофизиологии»

Следующий этап работы - диагностика . ***Анализ диагностических исследований учащихся 1-Дкласса***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Названия диагностик, проведенных в классе** | | | | | | |
| Социально-педагогическая адаптация детей к школе | | | **Диагностико - прогностический скрининг**  **Е.Екжанова** | | | |
| *адаптация* | *средняя адаптация* | *дезадаптация* | ***высокий*** | ***средний*** | ***ниже среднего*** | ***низкий*** |
| *70%* | *18%* | *12%* | ***6%*** | ***52%*** | ***38%*** | ***4%*** |

Остановлюсь на том , как провожу работу по коррекции обучения и развития интеллекта посредством кинезиологических упражнений. Чтобы стало понятно, что это за упражнения, поясню:

**Кинезиологические методы в коррекции обучения и оздоровлении школьников**

**Кинезиология –** наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Основателями образовательной кинезиологии являются американские педагоги, доктор наук Пол Деннисон и Гейл Деннисон. Эта система была разработана ими более 40 лет назад. В России она известна с начала 90-х годов, последователями этого направления в образовании являются

В.Ф. Базарный, А.Л. Сиротюк и другие.

Кинезиологические методы влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья , они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. В частности , применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления , мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

Не всегда в школе есть возможность выделить в учебном плане специально урок для подобных занятий, поэтому я выбрала оптимальный в условиях нашей школы вариант работы. Кинезиологические упражнения проводятся в начале учебного дня как утренняя гимнастика и на всех уроках без исключения в качестве физминуток и динамических пауз.

Для результативности коррекционно - развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

Занятия:

\* проводятся утром.

\* проводятся ежедневно, без пропусков.

\* проводятся в доброжелательной обстановке.

Упражнения проводятся стоя или сидя за партой.

От детей требуется точное выполнение движений и приемов.

Упражнения проводятся по специально разработанным комплексам. Длительность занятий по одному комплексу составляет одну учебную четверть, каникулы – перерыв.

В комплексы упражнений включены **растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.**

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

*“Снеговик”* Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

*“Дерево*” Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

*“Тряпичная кукла и солдат*” Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

*“Сорви яблоки*” Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

Большинство учащихся начальных классов не умеют правильно дышать во время выполнения мышечной нагрузки, ходьбы, бега, а также в условиях относительного мышечного покоя. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ. Поэтому я ввожу упражнения для выработки глубокого дыхания. Усиления выдоха, в сочетании с различными движениями туловища и конечностей.

2. **Дыхательные упражнения**  улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

“*Свеча*” Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

*“Дышим носом*” Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

*“Ныряльщик*” Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

**3. Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

*“Взгляд влево вверх*” Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углов в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

*“Горизонтальная восьмерка”* Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

*«Глаз – путешественник”.* Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный учителем.

*Офтольмотренажер.* Это специальный прибор, подающий световые и звуковые сигналы (серый фон книжного текста, способствуя накоплению следовых впечатлений в коре головного мозга, оказывается одним из факторов, поддерживающих утомляемость школьников). Офтольмотренажер снимает физическую и психоэмоциональную напряженность учащихся, служит профилактикой близорукости, нарушений осанки, тренирует вестибулярный аппарат.

**4**. При выполнении **телесных движений** развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение. Поэтому, дорогие коллеги, запомните, что неподвижный ребенок не обучаем и не ругайте его за излишнюю двигательную активность на уроке.

*“Перекрестное марширование*” Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

*“Мельница.”* Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

*“Паровозик».*  Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

*“Робот*”. Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

*“Маршировка*” Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

5. **Упражнения для релаксации** способствуют расслаблению, снятию напряжения.

*“Дирижер*. Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком… Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

“*Путешествие на облаке*” Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните… Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что –нибудь чудесное и волшебное… Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

**6. Упражнения для развития мелкой моторики**

*“Колечко*” Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

*“Кулак – ребро – ладонь*» . На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

*“Лезгинка*” Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

**7. Массаж**

а) Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.

б) Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.

в) Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.

Хотелось бы обратить внимание еще на несколько важных моментов в проведении подобных упражнений:

Во время урока проводить такие упражнения можно только в том случае, если **идет стандартная** **учебная** работа. Творческую деятельность прерывать кинезиологическими упражнениями нецелесообразно.

Если же учащимся предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой.

Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающийся эффект.

Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 12 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. При интеллектуальном развитии возможно применение кинезиологических упражнений.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При более интенсивной нагрузке и значительнее изменения.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы школы – **это рациональная** **организация урока**. Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

* Объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
* Нагрузка от дополнительных занятий в школе;
* Занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.

От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса.

Кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащихся правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

**Признаки, по которым я сужу о достижениях детей таковы:**

* У ребенка пропал страх отвечать у доски, он стал спокойнее, увереннее в себе.
* Ученик научился самостоятельно работать с учебником, со справочной литературой.
* Появилась у ученика “жажда чтения”.
* У некоторых детей появилась готовность и желание выполнять дополнительные задания.
* Речь из бессвязной и односложной превратилась в осознанный рассказ.
* Детям стали по силам задания, требующие выполнения классификации, обобщения, систематизации материала.
* Дети принимают поэтапное создание ситуации успеха на уроке

Таким образом, основная задача школы – дать необходимое образование, не менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей. Принцип «Не навреди!» должен стать основополагающим в работе не только врачей, но и педагогов.

Забота о здоровье, составляющая основу всего учебно-воспитательного процесса педагогического коллектива нашей школы происходит на достаточно высоком уровне, с учетом комплекса медицинских, психолого-педагогических и социальных фактов.