Развитие интеллекта младших школьников методами кинезиологии.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Существует уже 2000 лет, используется во всём мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ.

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон ( мозолистое тело, межполушарные связи). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Межполушарное взаимодействие возможно развивать при помощи комплекса специальных кинезиологических упражнений .

Учитывая функциональную специализацию полушарий (правое – гуманитарное, образное; левое – математическое, знаковое), а также роль совместной деятельности в осуществлении высших психических функций, можно полагать, что нарушение межполушарной передачи информации искажает познавательную деятельность детей.

Основным типом мышления младшего школьника является наглядно-образное мышление, тесно связанное с эмоциональной сферой, а это предполагает участия правого полушария в обучении, тогда как школьные методики тренируют и развивают главным образом левое полушарие. Происходит чрезмерная стимуляция ещё не свойственных детям функций левого полушария при торможении правого. В ответ, как результат перевозбуждения, перегрузки левого полушария, появляются повышенная утомляемость, отвлекаемость и забывчивость. И как следствие недостаточной активности ведущего правого полушария – раздражительность, непоседливость, беспокойство, сниженный фон настроения. Постоянное перенапряжение нервно-психических сил приводит к хроническому интеллектуальному стрессу. Что проявляется в постепенно нарастающем чувстве усталости, отвлекаемости внимания, головных болях. В результате у ребёнка появляются невротические реакции ил неврозы. Как правило, при возникновении у детей невротических расстройств родители и педагоги расценивают их как отсутствие волевой (сознательной) регуляции поведения и усиливают моральные требования. Именно тогда ребёнок перестаёт усваивать не только требования, но и знаковую информацию: « не слышит, не видит, копается, постоянно испытывает усталость». (А.Л.Сиротюк).

Для стимуляции интеллектуального развития возможно применение кинезиологических упражнений. Развивая моторику, мы создаём предпосылки для становления многих психических процессов. Работы В.М.Бехтерева, А.Н.Леонтьева, А.Р.Лурия, Н.С.Лейтеса, П.Н.Анохина, И.М.Сеченова доказали влияние манипуляции рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Следовательно, развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом чем более интенсивна нагрузка (в допустимых пределах), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Данные методики позволяют выявить скрытые способности человека и расширить границы возможностей его мозга. Занятия устраняют дезадаптацию в процессе обучения, гармонизируют работу головного мозга.

К сожалению, полноценные комплексы упражнений, рекомендуемые психофизиологами, не возможно полностью применить в рамках урока в обычном классе, поэтому их включаю в урок во время динамических пауз, в конце урока, во время утренней зарядки.

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

Растяжки нормализуют гипертонус ( неконтролируемое мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная слабость ).

*Снеговик .*

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твёрдое, как замёрзший 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 ребёнок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в лёгкое облачко. Дует ветер и гонит лёгкое облачко по небу.

Дерево.

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 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 вперёд 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, суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямогои негнущегося. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой до тех пор не расслабятся.

Сорви яблоки.

Исходное положение - стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растёт яблоня с чудесными яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда их достать не удаётся. 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. Поднимите как можно выше левую руку и сорвите яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперёд, положите яблоко в стоящую перед вами корзину и выдохните. Теперь вы знаете что вам надо делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

# 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.

# *Кулачки.*

Сжать пальцы в кулак с загнутыми внутрь большими пальцами. Сделать выдох, не торопясь сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие, сделать вдох. Повторить 5 раз с закрытыми глазами.

# *Дышим носом.*

Исходное положение - стоя или лёжа на спине. 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.

# Глазодвигательные упражнения.

Позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарные взаимодействия и повышают энергетизацию организма, включают структуры мозга, контролирующие мышление, речь и поведение, активизируют процесс обучения.

* Движения по четырём направлениям и диагоналям. Совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 с) с фиксацией в крайних положениях.
* Движения по четырём направлениям и диагоналям с дыханием. На фазе глубокого вдоха сделать движения глазами, затем, удерживая в крайнем положении на фазе задержки дыхания, возврат в исходное положение с пассивным выдохом. Упражнение выполняется с легко прикушенным языком.
* Движения глазами по четырём направлениям с привлечением движения языка (глаза и язык вправо – вдох, пауза, в исходное положение – выдох и т.д).

# *Горизонтальная восьмёрка.*

Закрыть глаза. Пальцами одной руки проведите перед глазами горизонтальную восьмёрку. Следуйте закрытыми глазами за движениями пальцев. 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. Продолжайте рисовать, увеличивая размеры восьмёрки. Отдохните и откройте глаза.

# *Взгляд влево вверх.*

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш и вытянуть её в сторону вверх под углом 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 с.) упражнение выполняют 3 раза затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

# *Глаз – путешественник.*

Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т. п. исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, названный учителем.

# Двигательные упражнения.

Развивают тонкую моторику. Чем больше задействуются мелкие мышцы тела, тем больше простраивается нервных путей между лобными отделами мозга и другими отделами, развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные движения .

# *Кулак – ребро – ладонь .*

Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Повторить 8-10 раз. Выполнение сначала руками поочерёдно, затем совместно.

# *Колечко.*

Поочерёдно и как можно быстрее ребёнок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем все остальные по очереди в прямом и обратном направлениях. Выполнение сначала руками поочерёдно, затем совместно ( 8-10 повторений).

# *Лягушка.*

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на столе ладонью вниз. По очереди менять положение рук. Совмещать с движением языка влево, вправо (8-10 повторений).

# *Лезгинка.*

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развёрнут пальцами к себе так, что большой палец указывает налево. Правая рука вытянутыми пальцами прикасается к мизинцу левой руки, ладонь смотрит вниз. После этого одновременно меняется положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений.

Перекрёстные движения способствуют активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

# *Ухо – нос.*

Левой рукой взяться за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо, нос и хлопнуть в ладоши.

# *Мельница.*

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперёд, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 мин. Дыхание произвольное.

# *Перекрёстное марширование*.

Медленно шагать, попеременно касаясь то правой, то левой рукой до противоположного колена. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноимённого колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

# *Паровозик.*

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперёд, 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.

Релаксация телесная способствует расслаблению, снятию напряжения.

# *Огонь и лёд.*

По команде «Огонь» - интенсивные движения телом, по команде «Лёд» - замереть, сильно напрягая мышцы. Выполнить 6-8 раз.

# *Дирижёр.*

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 течёт сквозь тело дирижёра, когда он слышит все инструменты и ведёт их к чудесной общей гармонии. Если хотите, то можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной энергией. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодименты 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 пушисто облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина 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, всё спокойно и тихо. Пусть облако перенесёт вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно точнее. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-то чудесное, волшебное… теперь вы снова на своём облаке, и оно везёт вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно вас так хорошо покатало. Теперь понаблюдайте как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

# *Ковёр – самолёт.*

Лёжа на спине, (опустив голову на парту) глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка.

Представьте, что мы ложимся на волшебный ковёр-самолёт. Он плавно и медленно поднимается, несёт нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают… далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озёра. Постепенно ковёр- самолёт начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)… потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза.