**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА**

**ГБОУ «Школа № 2075» ШО № 3**

**«Методы образовательной кинезиологии в работе с детьми младшего школьного возраста»**

Подготовила педагог-психолог

ГБОУ «Школа № 2075» ШО № 3

Л.Н.Беличева.

**2015 г.**

Любое изменение в жизни человека – это стресс, поэтому школа является стрессом для ребенка. Когда на человека действует стрессовый фактор, у него вырабатывается дополнительная энергия, которую необходимо выплеснуть.

Ребенку необходимо больше двигаться. Доказано, что разговорные навыки завязаны на мелкой моторике пальцев: если человеку связать пальцы, он обучаться будет в десятки раз медленнее. Кроме того, современные методики обучения говорят о том, что новую информацию легче понять и запомнить, воздействуя на разные каналы восприятия: картинка, звук, тактильные ощущения, вкус, осязание и движение. Образовательная кинезиология дает человеку возможность эффективнее усваивать информацию, успешно овладевать даже самыми сложными интеллектуальными действиями.

Образовательная кинезиология является холистическим психолого-педагогическим направлением, изучающим взаимосвязи тела с психическими и эмоциональными процессами. Она включает в себя последние достижения в области психологии, педагогики, физиологии и нейрофизиологии. Это направление предлагает специально организованные движения, оптимизирующие деятельность мозга и тела для гармоничного развития и творческой самореализации личности.

Основателями Образовательной кинезиологии являются американские педагоги: супруги Пол Деннисон и Гейл Деннисон. В начале 1970-х, педагог и специалист по чтению Пол Деннисон, стал использовать в своей работе определенные движения, для помощи детям, испытывающим проблемы в обучении». Пол и его жена Гейл Деннисоны обнаружили огромные возможности естественных физических движений, которые могут быть использованы для успешного развития и обучения, как ребенка, так и взрослого. Их открытия легли в основу программы под названием «Гимнастика мозга», которая была создана в начале 90-х гг.

Эта программа представляет собой комплекс упражнений, которые способствуют развитию межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия.

Гимнастика Мозга представляет собой систему быстрых, занимательных и повышающих энергию тела упражнений. Эти упражнения эффективны для подготовки любого обучающегося к использованию специфических операций мышления и координации различных навыков. Оказалось, что упражнения работают не только для детей, но и для людей разных возрастов и занятий.

Необходимость включения таких упражнений в структуру занятий диктуется тем, что школьные методики обучения тренируют и развивают главным образом левое полушарие. Основным типом мышления младшего школьника является наглядно-образное мышление, тесно связанное с эмоциональной сферой, это предполагает участие правого полушария в обучении. Однако вся система образования нацелена именно на развитие формально-логического мышления, на овладение способности построения однозначного контекста. Происходит чрезмерная стимуляция еще не свойственных детям функций левого полушария при торможении правого. В ответ, как результат перевозбуждения, перегрузки левого полушария появляется 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 ребенка появляются невротические реакции или неврозы, самый распространенный из которых - неврастения. При всех неврозах происходит нарушение межполушарных взаимодействий. 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 ребенок перестает усваивать не только требования, но и знаковую информацию: "не слышит", "не видит", "копается", постоянно испытывает усталость.

Упражнения «Гимнастики мозга» дают возможность задействовать те участки коры больших полушарий, которые раньше не участвовали в обучении; задействовать, создать и активизировать новые нейронные связи, повысить эффективность мышления – и потому, увеличить способность мозга к запоминанию. И как следствие – естественным способом повысить успеваемость ребёнка в школе. Легко, весело, превращая упражнения комплекса в игру.

**Техники Образовательной кинезиологии позволяют:**

* улучшить концентрацию внимания, память
* снять стресс, нервное напряжение
* проработать внутренние трудности и препятствия
* эффективно развивать интеллектуальные и творческие способности
* оптимизировать собственные резервы человека
* повысить энергию тела

Данная методика может быть использована родителями, педагогами и людьми, активно работающими с детьми индивидуально или в группах, в целях более полного раскрытия их потенциальных возможностей.Она развивает и восстанавливает природные уникальные возможности человека, его индивидуальные способности, позволяют сформировать навыки самопомощи и самокоррекции в учебной и повседневной жизни детей и взрослых.

«Гимнастика мозга» полезна и для взрослых. Максимально эффективно действует при ежедневном выполнении.Много ли это занимает времени? Для выполнения базовых упражнений достаточно всего лишь 5-6 минут.

Эта методика более 30 лет активно применяется в Западной Европе; рекомендована и практикуется в европейских дошкольных и школьных учебных заведениях. На протяжении последних 7 лет эта программа используется в психолого-педагогической практике и наших отечественных специалистов.

Полноценные комплексы упражнений, рекомендуемые психофизиологами, невозможно полностью применить в рамках урока, в обычном классе, в силу многих объективных причин.

Примеры кинезеологических упражнений, рекомендованных для включения в структуру развивающих занятий с младшими школьниками.

**Для начала урока**

1.Глазодвигательные упражнения

Позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарные взаимодействия и повышают энергетизацию организм, 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.)
* «Восьмерка». Упражнение для оптимизации навыков письма. Закрыть глаза. Пальцами одной руки проведите перед глазами горизонтальную восьмерку. Следуйте закрытыми глазами за движениями пальцев. Продолжайте рисовать, увеличивая размеры восьмерки. Отдохните и откройте глаза.

2. 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 (синкезии).

* **Колечко**  
  Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.
* **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. Ребёнок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребёнку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.
* **Лезгинка**  
  Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.
* **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).

**Для середины урока**

Выполнение перекрестных движений способствует активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

* **Ухо – нос**

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

* **Мельница**  
  Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1 – 2 мин. Дыхание произвольное.
* **Перекрестный шаг**

Медленно шагать, попеременно касаясь то правой, то левой рукой до противоположного колена, чередовать с односторонними касаниями.

**Для конца урока**

1. Упражнения на дыхание улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

* **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.
* **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 пропорциями выдоха.

1. Релаксация телесная.

* **Огонь и лед**

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

**И в заключение маленький совет:**

Большинство из нас выполняют рутинные ежедневные физические действия «удобной» рукой. Попробуйте сами и предложите чистить зубы, причесываться, доставать предметы, рисовать и даже писать другой рукой. Исследования показывают, что выполнение обычного действия «необычной» рукой активизирует новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга. Так что пробуйте, экспериментируйте. Это не только полезно, но и весело!

**Литература**

1.Д.А.Глазунов. Психология. 1 класс. Развивающие занятия. М., «Глобус», 2008.

2. Хухлаева О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я. Дошкольники.   
М.:Генезис, 2004

Интернет-ресурсы: podpiska@1september.ru