1 слайд

Метод «Образовательная кинестетика»

* *ГОВОРЮ: Добрый день, уважаемые коллеги. Я сегодня хочу вас познакомить с методом «образовательная кинестетика», который использую в своей работе с детьми.*
* *ГОВОРЮ: Слово «кинестетика» произошло от греческого корня «кинесис», что означает телесное ощущение. Таким образом, название метода «образовательная кинестетика» можно перевести как приобретение знаний о своём восприятии, о своих ощущения, в том числе об ощущении положения собственного тела в пространстве. Иногда мы не обращаем внимания на то, насколько связано наше восприятие собственного тела и успешность в учебной деятельности.* 2 и 3 слайды
* *Очень важно находится в сбалансированном состоянии постоянно. Но это невозможно, ведь как только происходит какая-либо стрессовая ситуация, наше сбалансированное состояние тела исчезает.*
* *ГОВОРЮ: Давайте с Вами рассмотрим, с чего начинается сбалансированное состояние у детей, в связи с чем оно нарушается и каким образом можно применять метод образовательной кинестетики, используя его в своей работе с детьми*

4 слайд

* *ГОВОРЮ: Видимо, самой природой человек задуман как существо гармоничное. Гармония основана на трёх началах: мышление (интеллект), эмоции (чувства) и тело. В идеале между ними должны быть прочные связи, но, к сожалению, болезни, стрессы, проблемы социализации «особых» детей, приводят к сложностям различного вида:*

5 слайд

* *ГОВОРЮ: к социальной дезадаптации, нарушению эмоционально-волевой сферы, задержке развития ВПФ, коммуникативных навыков, заниженной самооценке, нарушению поведенческих аспектов.*

6 слайд

* *ГОВОРЮ: В результате всего этого эмоции становятся мрачным, появляется стыд, злость на себя и окружающих, отчаяние. И прочная связь между мышлением, эмоциями и телом нарушается.*
* *ГОВОРЮ: Работа психолога, прежде всего, направлена на упрочнение этих связей. Этому и помогает использование метода образовательной кинестетики ГОВОРЮ: Тело выступает посредником учения, поскольку оно собирает все ощущения, передающие нам информацию о мире и о нас самих.* 7 слайд
  + ГОВОРЮ: *Остановимся на этих упражнениях, разберем, как они выполняются и на что направлены.* 8 слайд
  + *ГОВОРЮ: Упражнение* ***«Кнопки мозга»***- *выполняется стоя или сидя. Ноги стоят параллельно друг другу, колени расслаблены. Одна рука кладётся на пупок. Пальцы другой руки прикасаются к двум точкам, расположенным под ключицами между первым и вторым ребром таким образом, что большой палец оказывается на одной точке, а средний – на другой. Далее слегка массируем эти точки пальцами. Рука на пупке просто спокойно лежит. Меняем руки и повторяем упражнение. Продолжительность выполнения по собственному ощущению. Дышим в обычном темпе. Выполнение этого упражнения способствует обогащению мозга кислородом, за счёт этого улучшается восприятие информации. Делаем вместе с детьми и говорим, что мозг наш просыпается. 9 слайд*
  + *ГОВОРЮ: Упражнение* ***«Перекрёстные шаги»*** *выполняется стоя или сидя. Локтём левой руки нужно тянуться к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, потом локтём правой руки тянуться к поднимающемуся навстречу колену левой ноги. Упражнение желательно делать в медленном темпе. Выполняя его правильно, мы должны почувствовать, как «работают» мышцы живота, если этого ощущения нет, то может быть, слишком низко наклоняется локоть, либо слишком высоко поднимается колено. «Встреча» должна происходить по середине. Продолжаете выполнение упражнения по собственному ощущению.*

*10 слайд*

* + *ГОВОРЮ: Упражнение* ***«Позитивные точки»*** *выполняется стоя или сидя. Указательный и средний пальцы обеих рук кладутся на точки на лбу, расположенные посередине между линией бровей и линией волос. Можем просто держать пальцы на этих точках. Можно представлять*

*позитивное разрешение предстоящей стрессовой ситуации. При выполнении дышим в привычном ритме. 11 слайд*

* + *ГОВОРЮ: При задержке речевого развития необходимо использовать упражнение* ***«Помпа».*** *Выполняется оно стоя, одна нога впереди, другая сзади на носке. Вес тела переносим на переднюю ногу, для удобства можно опереться на стул. Сгибаем ногу, которая впереди а ту, которая сзади, опускаем с носка на всю стопу. Вес тела остаётся на передней ноге. Возвращаемся в исходное положение, затем снова приседаем. Меняем ноги и делаем то же самое. При правильном выполнении этого упражнения вес тела всегда приходится на ногу впереди. Это легко проверить: если вы можете оторвать заднюю ногу от пола-это значит, что вес распределён верно. Также при правильном выполнении упражнения, когда задняя нога опускается на полную стопу, вы чувствуете натяжение икроножной мышцы сзади, чуть ниже коленных сухожилий. Всё это необходимо говорить ребёнку и проверять правильно ли он делает упражнение. 12 слайд*
  + *ГОВОРЮ: Упражнение* ***«Ленивая восьмёрка»*** *выполняется стоя или сидя. Рука вытягивается вперёд и чуть сгибается в локте. Пальцы сжимаются в кулак, большой выпрямляется. Прямо перед собой этой рукой в воздухе рисуется знак «бесконечность». Он похож на цифру 8, лежащую на боку. Глазами мы следим за вытянутым большим пальцем. То есть глаза также вслед за рукой «рисуют» восьмёрку, лежащую на боку. Делаем 4 восьмёрки одной рукой, то же самое другой рукой. Дальше обе руки вытягиваются вперёд, пальцы обеих рук перекрещиваются между собой, большие пальцы подняты. Снова 4 раза рисуем ленивую восьмёрку и следим глазами за пальцами. Важно следить за движениями руки только глазами, а не головой. Голова прямая, двигаются только глаза. Так же можно восьмёрку рисовать перед собой на парте. Правой рукой 4 раза, затем левой рукой 4 раза, затем указательные пальцы обеих рук соединяются вместе и двумя руками рисуем восьмёрку 4 раза. Это позволяет активизировать связь «рука-глаз» перед письменной работой или чтением. Также педагог рисует восьмёрку мелом на доске, и ученики с места обводят её контур в воздухе перед собой. Также сначала одной рукой, потом другой рукой, затем обеими. Это позволяет активизировать связь «рука-глаз» и концентрацию внимания при работе с материалом, который уже написан на доске или который предстоит написать самостоятельно. 13 слайд*
  + *ГОВОРЮ: Упражнение* ***«Думательный колпак»*** *выполняется стоя или сидя. Берём оба уха руками таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные спереди. Мягко массируем край уха сверху вниз, чуть выворачивая назад (в сторону затылка). Затем разминаем мочку уха. Повторяем 4 раза. Дыхание при этом остаётся в привычном темпе.*

*14 слайд*

* + *ГОВОРЮ: Упражнение* ***«Сова»*** *также выполняется стоя или сидя. Правая рука захватывает мышцу посередине плеча с левой стороны. Далее все движения выполняются синхронно: рука сжимает мышцу; губы вытягиваются трубочкой и произносят звук «ух»; шея сдвигается немного вперёд, подбородок выпячивается; глаза расширяются. Возвращаемся в исходное положение: рука отпускает мышцу; губы расслабляются, шея занимает своё естественное положение, глаза тоже. Также делаем с другим плечом. Обязательно соблюдать синхронность сжимания мышцы и «уханья».*

*15 слайд*

* + *ГОВОРЮ: Упражнение* ***«Слон»*** *выполняется стоя. Ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Правая рука вытянута вверх и прижимается к уху. Глаза смотрят на пальцы вытянутой руки. Рисуем ленивую восьмёрку всем телом. Для этого приседаем и корпусом как бы задаём движение рук, рисующей восьмёрку. Одновременно с этим движением гудим звук «у». Всё повторяем с другой рукой. Важно добиться ощущения задействованности всего тела в процесс рисования восьмёрки. 16 слайд*
  + *ГОВОРЮ: Упражнение* ***«Двойные рисунки»*** *выполняется стоя, сидя. Представьте, что у вас в каждой руке по карандашу, а перед вами доска. Одновременно двумя руками начинайте рисовать на воображаемой доске рисунки. Они должны быть зеркальные. То есть две руки рисуют одно и то же. Глаза следят за рисунком. Руки вытянуты и чуть согнуты в локтях. Дыхание в естественном ритме. Если начинают уставать руки, значит, упражнение выполняется неверно. Найдите удобное положение. Также на бумаге рисуем карандашами или на парте рисуем пальцами. 17 и 18 слайды Литература. Спасибо за внимание.*