# Мастер-класс для педагогов

Тема: Использование кинезиологии в работе педагогов.

Цель: познакомить педагогов с кинезиологическими упражнениями, применение которых возможно в образовательном процессе.

План:

1. Теоретическая часть.

Цель: знакомство с теорией А.Лурии о функциональных блоках мозга.

2. Практическая часть.

Цель: знакомство и отработка упражнений гимнастики мозга.

Ход проведения:

1. Теоретическая часть.

Здравствуйте, уважаемые коллеги.

Рада Вас видеть сегодня на нашем мастер-классе.

Наше занятие посвящено работе с детьми, имеющими трудности в поведении (гиперактивные, раздражительные, импульсивные, неуправляемые и т.д.).

По статистике количество таких детей в мире с каждым годом растет.

В каждой группе детского сада, в каждом классе встречаются дети, которым трудно долго сидеть на одном месте, молчать, подчиняться инструкциям. Они создают дополнительные трудности в работе педагогам, потому что очень подвижны, вспыльчивы, раздражительны и безответственны. Гиперактивные дети часто задевают и роняют различные предметы, толкают сверстников, создавая конфликтные ситуации. это ориентирует педагогов на поиск и применение новых методов и технологий.

Один из методов который меня заинтересовал, является метод кинезиологии. Метод кинезиологии- способствует развитию умственных способностей через определенные двигательные упражнения. В переводе на русский язык «кинезиология» обозначает гимнастика мозга. В основе данной гимнастики лежит теория А.Р.Лурии о трех функциональных блоках мозга. Специально организованные упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов. От сформированности полушарий головного мозга, их взаимодействия зависит развитие интеллекта.

Итак, головной мозг. Он у нас состоит из двух полушарий. Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Мозолистое тело (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Что бы узнать какое полушарие у вас более развито давайте проведем небольшой тест:

Запишите слова: Карась, бегать, шерсть, чешуя, овца, летать, перья, орел, плавать.

Объедините по 3 слова в 3 группы так, что бы в каждой группе было что-то общее.

Давайте посмотрим на ваши результаты:

Если Вы объединили слова по 1 варианту, а именно:

* 1-я группа – «карась», «орел», «овца».
* 2-я группа – «бегать», «плавать», «летать».
* 3-я группа – «шерсть», «перья», «чешуя».

То у вас преобладает логическое мышление, у вас мыслительный тип и доминирует левое полушарие.

Если Вы объединили слова по 2 варианту, а именно:

* 1-я группа – «карась», «плавать», «чешуя».
* 2-я группа – «орел», «летать», «перья».
* 3-я группа – «овца», «бегать», «шерсть».

То у вас образное мышление, у вас художественный тип и доминирует правое полушарие.

Какие результаты бы Вы не получили, никогда не поздно начать тренировать свой мозг, чтобы оба полушария головного мозга стали равноценно развиты. Так вот роль кинезиологии заключается в том, чтобы синхронизировать работу обоих полушариев, передавать информацию из одного полушария в другое.

Я предлагаю Вам выполнить упражнение «**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».

Как я уже говорила, в основе кинезиологии лежит теория А.Р.Лурии о трех функциональных блоках мозга. Рассмотрим данные блоки:

- первый блок — это блок энергетический. Включает затылочную область. Данный блок отвечает за социальную позицию «Я хочу», за эмоции, за мотивацию. Это самый древний блок, есть даже у ящериц.

- второй блок — блок приема, переработки и хранения информации. Отвечает за процессы памяти, за мышление, восприятие. Ответственный за позицию «Я могу». Данный блок заканчивает формироваться к 7 годам.

- третий блок — блок программирования, регуляции и контроля за протеканием психической деятельности. Отвечает за состояние «Я должен». Формирование заканчивается к 20 годам. Тренировать можно всю жизнь.

Связующим звеном между блоками является мозолистое тело.

Итак, перед вам три функциональных блока головного мозга.

Еще раз: первый блок — я хочу

второй блок — я могу

третий блок — я должен.

Работа всех трех блоков определяет поведение человека. Как правило, работа одного или двух блоков преобладает. И от этого преобладания зависят особенности поведения человека.

Таким образом, если не работает первый блок — – энергетический – снижение уровня психической активности, быстрая истощаемость ребенка, колебания внимания – эти симптомы не позволяют ребенку осуществлять ту или иную деятельность, играть, выполнять задания. Часто одним из симптомов нарушения этого функционального блока у детей является снижение общей активности – они пассивны, не интересуются окружающим, снижен объем двигательной и познавательной активности. Если не работает второй блок — отвлекаемость, нарушения речи, не может правильно высказаться, плохо проговаривает слова. Если не работает третий блок — ребенок «без тормозов», он не предвидит что будет дальше.

Аназизируя поведение ребенка, можно предположить о том, работа какого из блоков недостаточна.

При планировании и организации занятия, самое главное — активизировать первый блок, то есть настроить, заинтересовать, замотивировать. Если не подключить первый блок, то два других не будут работать в должной степени. Как подключить первый блок? Посредством динамических пауз, экспериментов, интересной затравки на начало занятия. Если не работает первый блок, следовательно, не работает второй блок, следовательно не работает третий блок. И ребенок не усваивает материал, срывает занятие.

2 часть. Практическая часть.

Итак, мы рассмотрели три функциональных блока мозга. Именно на данной теории разработана Программа "Гимнастика Мозга". Она была разработана в 1970-х годах американским доктором Полом Деннисоном. Деннисон разработал систему быстрых, простых, специфичных движений, приносящих пользу каждому обучающемуся независимо от его проблемы. Особенно эффективна оказалась она в отношении детей, диагностированных как "неспособных к обучению". В 1987 г. результаты Гимнастики мозга были оценены экспериментально. Каждый ученик делал упражнения Гимнастики мозга по 10-15 минут ежедневно. Показатели прогресса учеников за 1 год таковы, что их успеваемость повысилась на 50%. Значительно повысилась способность учащихся концентрироваться на выполняемом задании. В России Гимнастики мозга впервые появилась в 1988 г.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга, его больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

Цель кинезиологических упражнений:

* Развитие межполушарного взаимодействия;
* Синхронизация работы полушарий;
* Развитие мелкой моторики;
* Развитие познавательных процессов;
* Развитие речи;

Упражнения активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью.

Упражнения необходимо проводить ежедневно. Сначала начинают с пальчиковых игр. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры, с пяти лет дается комплекс пальчиковых кинезиологичеких упражнений. Ребенок выполняет вместе со взрослыми, затем самостоятельно по памяти, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами, произносимыми вслух или про себя. Благодаря двигательным упражнениям для пальцев происходит компенсация левого полушария и активизация межполушарного воздействия, что способствует к детской стрессоустойчивости к обучении к школе. Занятия устраняют дезадаптацию в процессе обучения, гармонизируют работу головного мозга.

Все упражнения данной системы — перекрестные. Перекрестность — главный принцип гимнастики мозга - означает подключить оба полушария мозга, для активизации функциональных блоков.

Сейчас переходим непосредственно к упражнениям гимнастики мозга. Одно из упражнений мы с вами уже выполнили «Ухо – нос».

Итак, упражнение «Ладонь-кулак-ребро». Обоими руками по очереди.

Следующее упражнение «Колечки»: 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.

Далее упражнение «Лезгинка»: Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. Движения по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы смена движений производились попеременно, не соскальзывая на одновременные.

Эти упражнения позволяют овладеть эмоциями, развивают волю, внимание, формируют привычку к самонаблюдению и самоотчету, повышают устойчивость и лабильность высшей нервной деятельности.

Каждое упражнение по тренировке мозга выполняется не более 2-х минут. Их можно делать в различных сочетаниях.

**Упражнения для мозга** универсальны для детей и взрослых. Они просты и не требует какой-либо специальной физической подготовки. При регулярном выполнении они снимают усталость, повышают концентрацию, умственную и физическую активность.

Для активизации детей в самом начале вашего занятия проведите с ними одно-два упражнения.

Для тренировки третьего блока — блока самоконтроля — применяются упражнения и игры на развитие саморегуляции. Например, «Кулак-ребро-ладонь», игра «Замри-отомри» (пока звучит музыка дети двигаются, по команде воспитателя «замри» - дети замирают, по команде «отомри» - вновь начинают двигаться), игра «Прыжки на месте» (надо встать друг напротив друга. Сначала 5 прыжков на правой ноге, потом 5 на левой, потом вместе на двух ногах 5 раз, далее по 4 на правой, левой, на обеих, и так по 3,2 и 1 разу), игра «Пошумелки» (сядем на стульчики. Сейчас будем считать до 10. но вы должны слушать, как воспитатель хлопает в ладоши перед каждым числом. Если тихо — то дети считают шепотом, немного громче-вслух, громкий хлопок-прокричать число). Полезно выкладывание узоров по образцу.

Для тренировки первого и третьего блоков полезны пальчиковые игры и игры с движениями обеих рук. Например, игра «Чайничек»: слова сопровождаются движениями рук.

Игра «Солнышко-заборчик-камушки»: покажите солнышко: ладони с растопыренными пальцами, теперь заборчик: ладони вместе, направлены от себя, а теперь камушки: постучать кулачками друг о друга. Затем педагог быстро и вразнобой произносит «солнышко», «камушки», «заборчик», а дети показывают. А теперь дети делают то, что видят, а не то что слышат, глядя на педагога (повторить правила детьми). Педагог показывает движения вразнобой, но при этом называет другие движения. Затем дети делают то что слышат, а не то, что видят.

Игр и упражнений для тренировки функции самоконтроля разработано много.

Итак, в основе нарушений в поведении детей лежит недостаточная работа одного из функциональных блоков головного мозга, и как правило недостаточна работа третьего блока, отвечающего за самоконтроль. Сегодня мы познакомились с упражнениями и играми, используя которые на своих занятиях, вы можете тренировать блоки мозга. Упражнения необходимо проводить непосредственно на занятиях, некоторые в начале занятия, некоторые в те моменты, когда вы видите, что ребенок с нарушениями в поведении устал, начал отвлекаться и т.д. Игры необходимо проводить в течение дня. Можно проводить их на улице. Самое главное требование и условие — это регулярность и повторяемость. Только регулярностью тренировок можно добиться ощутимого эффекта.

В заключении я хочу сказать, что во всем важна последовательность, терпение, кропотливость, регулярность и положительный эмоциональный настрой. Чего я вам всем и желаю в вашей профессиональной деятельности.

Библиография:

1. Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека. М: СпортАкадемПресс, 2003.
2. Леонова Е., Гетенькина Е. Поможем себе! Пальчиковая гимнастика.// Дошкольное воспитание №3, 2004.
3. Основы физиологии человека: учеб.для ВУЗов/под ред. Б.И.Ткаченко.– Т.1. – СПб.: Международный фонд истории науки, 1994.
4. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. - М.: Академия, 2002.
5. Светлова И. Развиваем мелкую моторику и координация движений рук. - М., 2003.