

- Развитие и коррекция интеллектуальной продуктивности школьников методами кинесиологии

Власова С.М.,  
учитель начальных классов высшей  
квалификационной категории  
МАОУ ООШ №27 г. Калининграда

В современном  
сложном мире умение  
быть здоровым не  
приходит само.

*И. И. Брехман*

## *Образовательная кинесиология-*

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

Истоки кинесиологии как науки следует искать в философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Конфуцианство, йога демонстрировали роль движения для укрепления здоровья и развития ума. Известно, что старение организма начинается со старения мозга. Поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу.

- Метод кинесиологической коррекции направлен на механизм возникновения психофизиологических отклонений в развитии, что позволяет не только снять отдельный симптом, но и улучшить функционирование мозга, повысить продуктивность протекания психических процессов, память, внимание, речь, пространственные представления, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

- Все комплексы начинаются с питья нескольких глотков воды, «перекрестного шага», массажа «кнопок мозга».
- Для достижения результата упражнения рекомендуется повторять 6-8 раз ежедневно в течение 2 месяцев.

# Навыки чтения

- Движение глаз по горизонтальной линии, не подавляющее центр восприятия мозга
- Кнопка мозга
- Перекрестные движения
- Ленивые восьмерки

# Навыки чтения

- Активное слушание и понимание
- ▣ *Перекрестные движения*
- ▣ *Слон*

# Навыки чтения

- Устное чтение (выразительное, с эмоциональным откликом и интеграцией)
- ▣ Энергетическая зевота
- ▣ Перекрестные движения

# Навыки чтения

- Осмысленное чтение
- ▣ *Помпа*
- ▣ *Ленивые восьмерки*

# Навыки чтения

- Быстрое чтение

( беглое чтение и просматривание текста )

- Ленивые восьмерки

- Перекрестные движения

- Сова

# Навыки письма и счета

- Координация руки и глаза
- ▣ *Ленивые восьмерки*
- ▣ *Двойные рисунки*

# Навыки письма и счета

- Правописание

(образная память и построение слуховых  
конструктов)

- ▣ **Слон**

- ▣ **Сова**

- ▣ **Думающая шляпа**

# Навыки письма и счета

- Математика
  - *Слон*
  - *Сова*
- ▣ *Помпа*
  - *Двойные рисунки*

# Навыки письма и счета

- Решение задач
- *Перекрестные движения*
- *Двойные рисунки*



- **Знание возможностей детей**

# Познание мира

Наши органы чувств - это пять каналов, через которые мы узнаем об окружающей действительности. Часть информации мы воспринимаем через зрительный канал, часть через слух и часть через ощущения, вкус и запах.



# Восприятие информации

Кто-то больше задействует визуальный канал, а аудиальный (слух) и кинестетический (ощущение, вкус, запах) в меньшей степени.

Для другого более привычно слышать, т.е. воспринимать все аудиально.

Для третьего информация становится понятна, когда он ее пропускает через собственные чувства и ощущения.

Окружающий нас мир мы можем видеть, слышать, а так же ощущать.



# Разделение людей

И у каждого из нас из 3-х каналов один излюбленный, которым пользуемся чаще всего.

Поэтому условно(!) можно разделить людей на

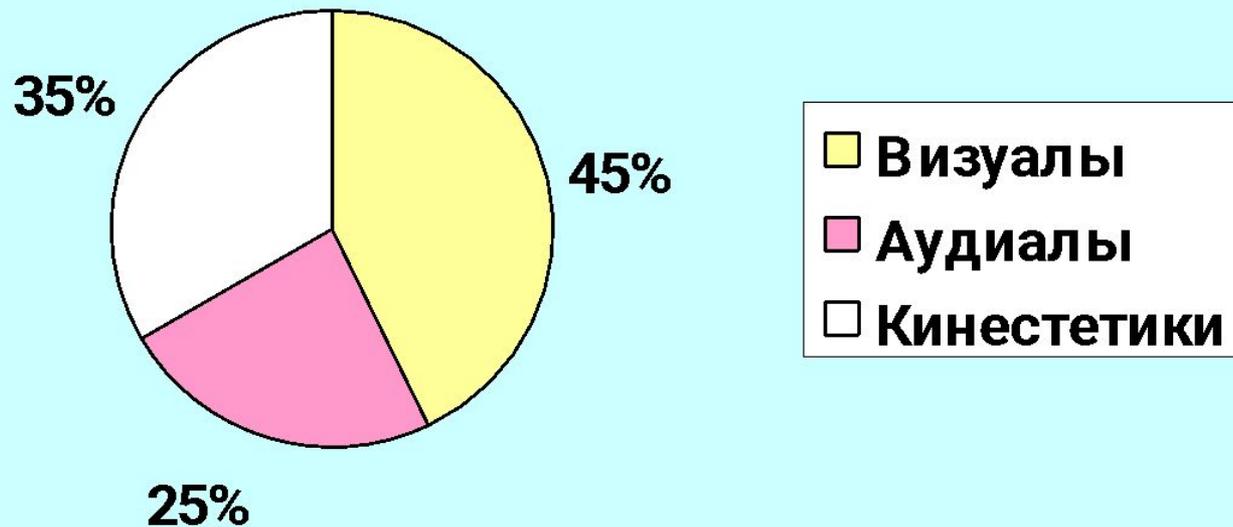
- *визуалов*
- *аудиалов*
- *кинестетиков*

**Визуалы** - преобладает зрительный канал восприятия.

**Аудиалы** – преобладает слуховой канал восприятия.

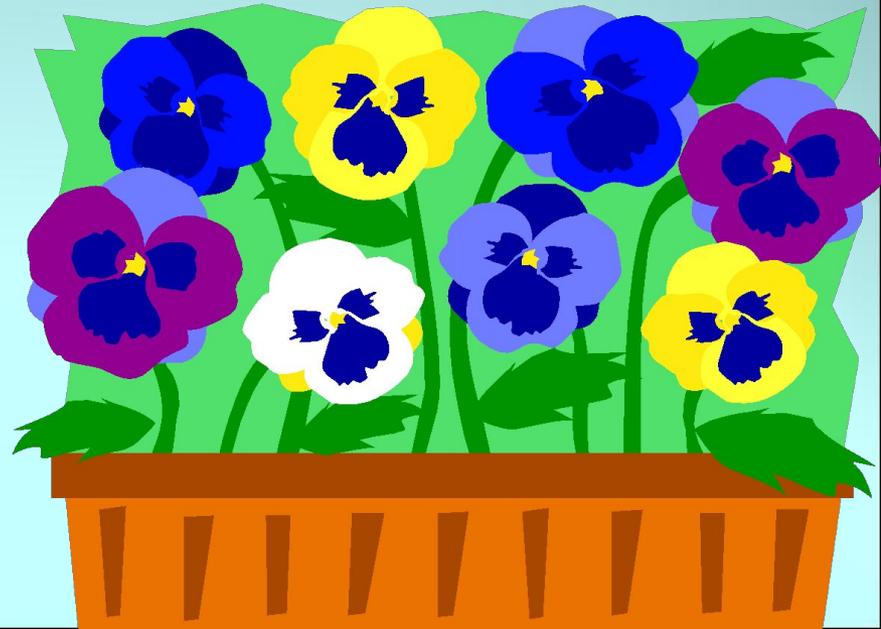
**Кинестетик** - преобладает тактильные ощущения, а также вкусовые органы чувств.

# СКОЛЬКО КОГО



- Жесты в верхней части туловища, они как бы рисуют.
- При рассказе часто взгляд направлен вверх.
- Наблюдателен, ориентирован на внешний вид.
- Увиденное запоминает легко, услышанное - с трудом.
- Предпочитает читать сам, а не слушать.
- Читает хорошо, быстро.
- Красиво, аккуратно пишет, не теряет, если пишет слова, никогда ранее не виденные.
- При общении - самая далекая дистанция.
- При общении выбирает слова, которые обозначают то, что можно увидеть: цвет, форма, величина, удаленность и т.д.

# Визуалы

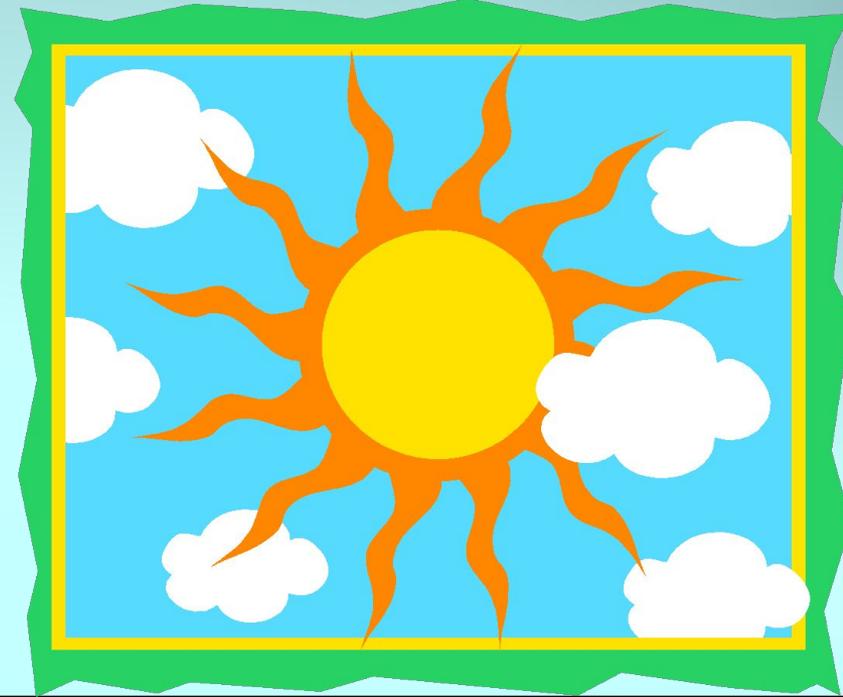


- Жесты в средней части туловища, как бы создают темп речи.
- Когда человек слушает, голова часто наклонена вбок.
- Хорошо пародирует, речь организована, ритмична.
- Легко запоминает последовательность, повторяет услышанное, учится - слушая.
- Могут быть трудности в письме и математике.
- Читая, шевелит губами.
- С удовольствием слушает и читает вслух.
- Любит дискуссии, часто занимает ведущую роль в них.
- Слова, которые использует обозначают все, что можно непосредственно услышать - например, гремит, шуршит, тишина, звучит, мелодичный, разговаривать.

## Аудиалы



- Взгляд часто опускается, человек как бы прислушивается к своим ощущениям.
- Когда садится, устраивается поудобнее.
- Хорошее физическое развитие.
- Запоминает, двигаясь, действуя с материалом.
- Читая, водит пальцем, любит книги с динамичным сюжетом.
- Почерк хуже, чем у других.
- Близкая дистанция.
- Склонен бросать одно незаконченное дело ради другого.
- Одевается так, чтобы было удобно.
- Использует слова, которые обозначают вкус, запах, движение, температуру: например, тепло, прохладно, схватить, чувствовать, держать и т.д.



# Кинестетики



# Сравнение аудиалов, визуалов и кинестетиков

- Аудиальным людям “нравится, как звучит” идея,
- Визуальный человек “видит возможности”,
- Кинестетик может испытывать “теплые чувства” к этой идее.

## Многое даст наблюдение за поведением детей на перемене:

Визуал: чаще всего остается в классе, если большинство учеников из него выходит. Для него главное - возможность спокойно окунуться в свои зрительные образы. Но ему могут помешать шумные диалоги аудиалов или подвижные игры кинестетиков. Тогда он предпочтет выйти в коридор, где будет наблюдать за другими детьми или рассматривать информацию на стенах.

Аудиалы используют перемену, чтобы наговориться и пошуметь. Особенно если на предыдущем уроке пришлось "держать рот на замке".

Для кинестетика перемена нужна, чтобы размяться, подвигаться.

## Психологические рекомендации по работе с детьми с разными типами восприятия

от визуала можно требовать быстрого решения задач;

от аудиала - немедленного повторения услышанного им материала;

от кинестетика лучше не ждать ни того, ни другого - он нуждается в другом отношении, ему нужно больше времени и терпения со стороны учителей и домашних!

## При выполнении работы на уроке или дома рекомендуется:

визуалу разрешить иметь под рукой листок, на котором он в процессе осмысления и запоминания материала может чертить, штриховать, рисовать и т.д.;

аудиалу не делать замечания, когда он в процессе запоминания издает звуки, шевелит губами - так ему легче справиться с заданием;

кинестетика не заставлять сидеть долгое время неподвижно; обязательно давать ему возможность моторной разрядки (сходить за мелом, журналом, писать на доске, дома - сходить в другую комнату и т.д.); запоминание материала у него легче происходит во время движения.

## Очень важно общаться с ребенком на "его языке":

**с визуалом** используя слова, описывающие цвет, размер, форму, местоположение; выделяя цветом различные пункты или аспекты содержания; записывая действия, используя схемы, таблицы, наглядные пособия и др.;

**с аудиалом** используя вариации голоса (громкость, паузы, высоту), отражая телом ритм речи (особенно головой) со скоростью, характерной для этого типа восприятия;

**с кинестетиком** используя жесты, прикосновения и типичную для них медленную скорость мыслительных процессов; помнить, что кинестетики обучаются посредством мышечной памяти; чем больше преувеличения, тем лучше для запоминания; позволять им проигрывать в ролях части вашей информации.

## Кто как записывает домашнее задание:

Визуал: послушно откроет дневник и запишет, вернее, перепишет с доски то, что задано на дом. Он предпочитает иметь нужную ему информацию, чем спрашивать у других. Он легко воспримет ее записанной именно на доске.

Аудиал: если захочет записать домашнее задание в школе, то, скорее всего, переспросит у соседа по парте, что задано. Со слуха запишет эту информацию себе в дневник. Дома может "сесть на телефон" и узнать о том, что задано, у одноклассников. Или просит сделать это родителей и сказать ему.

Кинестетик: чаще всего долго роется у себя в портфеле, достает оттуда учебники, находит нужные страницы и прямо в учебниках обводит номера нужных упражнений.

Замечание ребенку произведет нужный эффект, если будет сделано "на его языке":

визуалу лучше покачать головой, погрозить пальцем;

аудиалу - сказать шепотом "ш-ш-ш";

кинестетику - положить руку на плечо, похлопать по нему.

10784.36  
5 × 8 = 40  
2.71372  
9 ÷ 1

**Дискреты** - у них восприятие информации происходит в основном через логическое осмысление, с помощью цифр, знаков, логических доводов. Эта категория, пожалуй, самая немногочисленная вообще среди людей. А школьникам младших и средних классов такой способ восприятия информации обычно вовсе не свойствен.

В. А. Сухомлинский писал: «Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка-...это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».



● СПАСИБО