

Образовательная  
кинезиология как средство  
развития  
интеллектуального и  
психологического  
потенциала детей



«Движения являются вратами к обучению».

Пол Деннисон

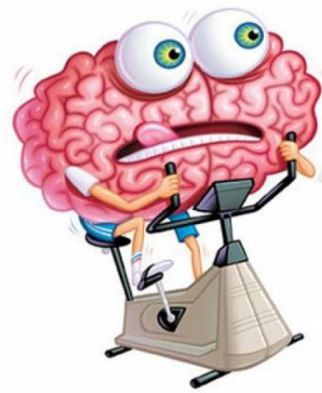
**Образовательная кинезиология**  
**(кинестетика)** – это система повышения  
возможностей детей, независимо от  
возраста, путём использования  
возможностей, заключённых в теле.



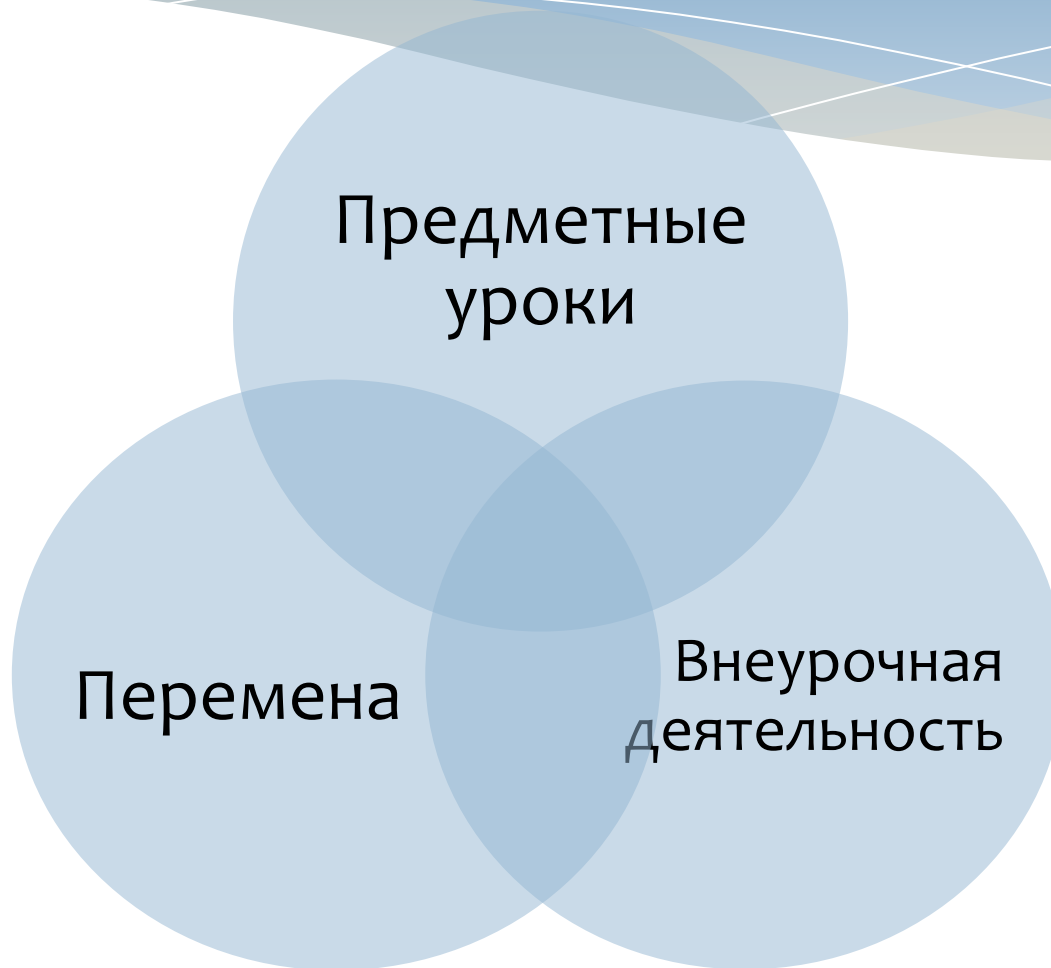
Цель специализированной образовательной кинезиологии – повышение работоспособности, улучшение вербальной памяти, концентрации, объёма и переключаемости внимания, создание положительных установок на учёбу, повышение жизненных сил организма как психофизиологических предпосылок повышения эффективности обучения.

# Гимнастика для мозга

Гимнастика для мозга это комплекс несложных упражнений, каждое из которых облегчает все виды обучения и особенно эффективно для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности.



# Место упражнений в системе работы педагога



# Требования к упражнениям:

- \* систематичность;
- \* доброжелательная обстановка;
- \* точное выполнение движений и приемов;
- \* четкое владение упражнениями учителем;
- \* постепенное усложнение и увеличение объема заданий;
- \* наращивание темпа выполнения заданий.

# Положительные эффекты «гимнастики для мозга»:

- \* Оптимизация деятельности мозга.
- \* Гармоничное развитие двухполушарного мышления.
- \* Развитие интеллектуальных и творческих способностей.
- \* Развитие способностей к обучению и усвоению информации.
- \* Восстановление работоспособности и продуктивности.
- \* Снятие стресса, нервного напряжения, усталости.



# Комплекс «Гимнастика мозга»



Упражнения, пересекающие среднюю линию тела.



Упражнения, повышающие энергию тела.



Упражнения, растягивающие мышцы тела.



Упражнения, углубляющие позитивное отношение.



# Упражнения, пересекающие среднюю линию тела

Это упражнения, которые помогают использовать оба полушария гармонично и постоянно улучшать их «перекрестную» работу:

- \* «Ленивые восьмёрки»;
- \* «Двойной рисунок»;
- \* «Перекрёстные шаги и прыжки»;
- \* «Алфавит восьмерками»;
- \* «Слон»
- \* «Вращение шеи»;
- \* «Рокер» и др.



# Упражнения, повышающие энергию тела

Эти упражнения помогают подключать нервные клетки (нейроны) к различным системам тела:

- \* «Точки равновесия»;
- \* «Кнопки мозга»;
- \* «Кнопки земли»;
- \* «Кнопки космоса».



# Упражнения, растягивающие мышцы тела

Эти упражнения помогают удерживать вертикальную позу и не сутулиться, освобождают от напряжения, которое возникает при длительном сидении и чтении:

- \* «Сова»;
- \* «Шапка для размышлений»;
- \* «Качание головой»;
- \* «Активизация руки»;
- \* «Сгибание стопы ног»;
- \* «Гравитационное скольжение» и др.



# Упражнения, углубляющие позитивное отношение

Это позовые упражнения, которые способствуют углублению позитивного отношения, посредством влияния на эмоциональную и лимбическую систему мозга, взаимодействующую с центрами восприятия собственного «Я» личности. Они стабилизируют и ритмизируют нервные процессы организма, также способствуя спокойному, успешному учению:

1. «Крюки Деннисона»;
2. «Крюки Кука»;
3. «Позитивные точки».



# Упражнение «Зеркальное рисование»

Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.



# Упражнение «Слон»

Исходное положение: стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трех раз до пяти левой рукой, прижатой к левому уху и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.



# Упражнение «Активизация руки»

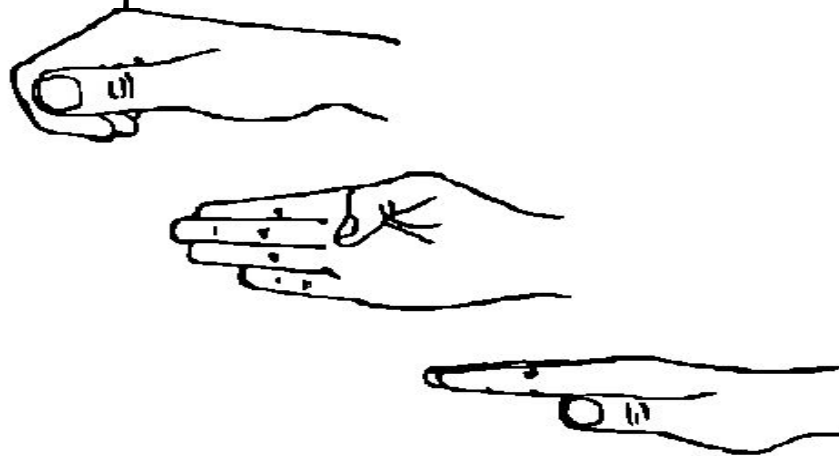
- \* Исходное положение: поднимите одну руку к уху. Мягко выдохните воздух сквозь сомкнутые губы, активизируйте в это время работу мышц руки, двигая ее другой рукой в четырех направлениях (вперед, назад, к себе и от себя).





# Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»

Исходное положение: сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Сжатая в кулак ладонь, положение ладони ребром на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Количество повторений 8-10 раз.





# 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».



# Литература

1. Деннисон П., Деннисон Г. Программа «Гимнастика мозга»/ Пер. С. М. Масгутовой. М., 1997.
2. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учётом психофизиологии. М; 2001.
3. Ханнафорд К. Мудрое движение/ Пер. С.М. Масгутовой. М., 2000.

