

Образовательная
кинезиология как средство
развития
интеллектуального и
психологического
потенциала детей



«Движения являются вратами к обучению».

Пол Деннисон

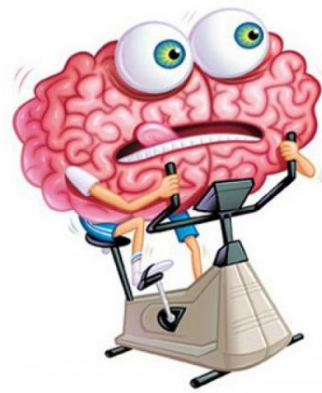
Образовательная кинезиология
(кинестетика) – это система повышения
возможностей детей, независимо от
возраста, путём использования
возможностей, заключённых в теле.



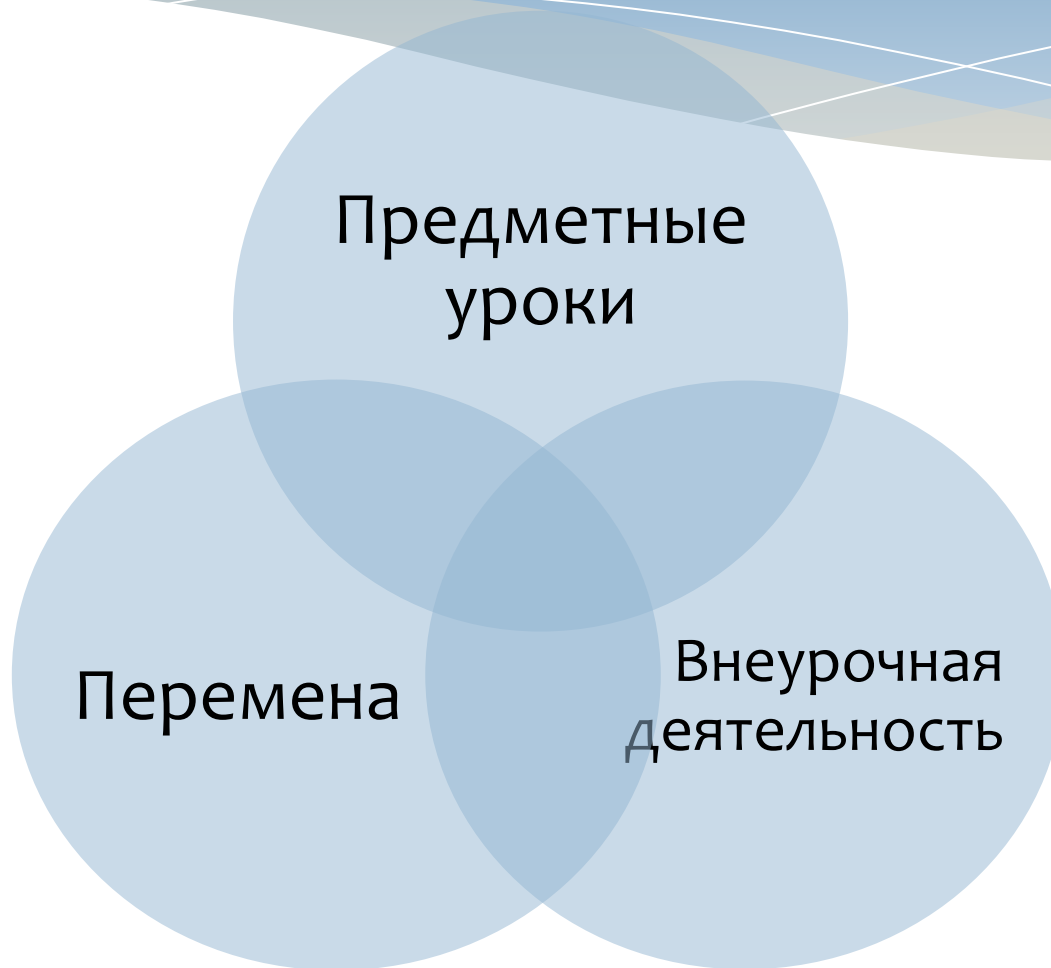
Цель специализированной образовательной кинезиологии – повышение работоспособности, улучшение вербальной памяти, концентрации, объёма и переключаемости внимания, создание положительных установок на учёбу, повышение жизненных сил организма как психофизиологических предпосылок повышения эффективности обучения.

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.



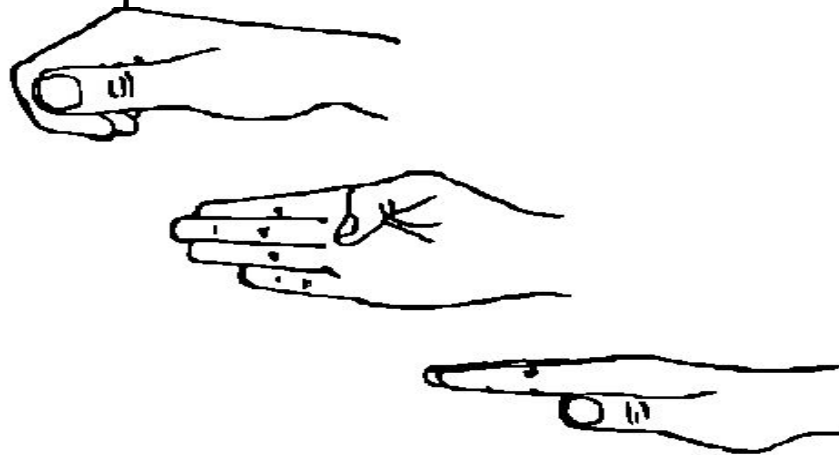
Упражнение «Активизация руки»

- * 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.

