

«Что такое кинезиология? Кинезиологическая гимнастика в работе с детьми»

Семинар-практикум

Цель: Познакомит педагогов с кинезиологией.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить работоспособность... и т. д.

Пик активности головного мозга у мужчин в 33 года, у женщин в 35 лет. Затем мозг стареет.

Старение мозга происходит в обратном направлении, начиная с левого лба (Старший любит себя – эгоист, затем левый висок (недослушивает, затем мозолистое тело (стареет память, далее правое полушарие (стареет тело, раздражает запах духов, новая музыка, начинается аритмия сердца, давление, запоры...) и ствол (сильно мерзнет, часто болеет) .

Когда полностью пропадает любопытство, ничего не хочется – наступает старение.

До 7 лет – происходит развитие нервных волокон

До 9 лет – исправление

После 9 лет – активация того, что выросло.

Термин «кинезиология» происходит от греческого слова kinesis- «движение» и logos- «наука, слово». В соответствии с этим кинезиология означает беседы о движении или, в современном понимании, изучение движения.

Кинезиология - это современное направление психотерапии, возникшее на стыке разных практик и дисциплин: телесно-ориентированной психотерапии, психодинамического подхода, психологии личности, общей психологии, психосоматической медицины, нейропсихологии, нейрофизиологии и физиологии движения. Кроме того, в ней используется опыт некоторых древних восточных практик (йога, индийские мудры, китайская медицина) .

В пространстве психотерапии кинезиология находится ближе всего к телесно-ориентированной психотерапии и психодинамическим направлениям.

Цель кинезиологии - это оздоровление и гармонизация, что достигается коррекцией любых обнаруженных нарушений с помощью как стандартных терапевтических техник, например, заимствованных из акупунктуры, так и кинезиологических подходов. Этот подход рассчитан на помощь здоровым и больным людям разных возрастов.

Одно из определений этого направления, сформулированное Федерацией Кинезиологии в Великобритании, звучит так: Кинезиология, буквально изучение движений тела, - это целостный подход к балансированию движения и взаимодействий человеческих энергетических систем. Мягкое использование мышечного тестирования помогает определить те зоны, где блок или дисбаланс нарушает физическое, эмоциональное или энергетическое благополучие человека. Этот же метод помогает определить факторы, влияющие на появление подобного дисбаланса.

Естественные оздоравливающие силы пациента стимулируются посредством воздействия на рефлекторные и акупунктурные точки, через определенные упражнения и изменения в диете, что приводит к увеличению физического, эмоционального, ментального и духовного благополучия.

Кинезиологи смотрят на здоровье с трех основных направлений – химического, структурного и умственного – каждый из них взаимодействует с другими, и все вместе они представляют собой целое, единое, что и называется Триада Здоровья. Чтобы кто-то был полностью здоров, все три системы должны функционировать хорошо, в гармонии друг с другом. А корень, вызывающий болезнь, не всегда очевиден.

В медицине широко известна спортивная кинезиология. Спортивная кинезиология нацелена на помощь спортсменам в достижении высоких результатов и оптимальном восстановлении после травм. Существуют различные виды кинезиологии: прикладная, психотерапевтическая, образовательная, целебное прикосновение, клиническая и т. д.

Образовательная **кинесиология**, что нас и интересует, в основном применяется в педагогических целях для улучшения обучения, в частности чтения, письма, математики, запоминания и пр. Она

оказывает помощь, как детям, так и взрослым, в ситуациях, требующих ясного мышления или связанных с проблемными областями.

В этом методе уделяется особое внимание восстановлению взаимодействия и координации между правым и левым полушариями, а затем между другими частями мозга. Еще в 1960-ые годы перекрестные движения использовались для помощи детям с мозговыми нарушениями. Перекрестные движения вынуждают правое и левое полушарие работать одновременно. Когда они функционируют вместе, то взаимодействие между ними, осуществляемое через мозолистое тело – своеобразный мост между правым и левым полушариями, улучшается.

Для улучшения обучаемости используются и другие различные упражнения. В программе «Гимнастика для мозга» эти упражнения собраны в комплекс, рекомендуемый для выполнения детям. Первым шагом коррекции становится определение нерешенных эмоциональных стрессов и отрицательных убеждений, которые мешают людям проявить весь свой потенциал. Основным методом обследования является мышечное тестирование мышцы - индикатора с целью определения приоритета стрессов и их коррекций, выбираемых из широкого спектра техник для снятия стресса. Мышечное тестирование позволяет моментально по бессознательному телесному ответу определить реакцию на эмоциональные стимулы, тем самым прояснить внутренние конфликты, скрытые негативные убеждения и отношения, которые обнаруживаются у людей, когда они неосознанно препятствуют собственному выздоровлению, хотя на сознательном уровне желают его.

С помощью кинезиологии можно избавиться от самых разнообразных проблем, таких как:

- снятие острого стресса при несчастных случаях, разводе, других проблемах;
- сложности в общении с другим полом, внутри семьи, между супругами, с детьми и со старшим поколением
- проблемы на работе, конфликтные отношения с начальством, коллегами или подчиненными, неумение отстаивать свою точку зрения, неудовлетворенность работой;
- хронически плохое настроение, депрессия, бессонница, раздражительность, плаксивость, апатия; различные давнишние проблемы со здоровьем, хронические боли в спине, частые простуды, аллергии;
- у детей: сложности с обучением в школе, неусидчивость, неумение быстро читать, грамотно писать и правильно считать, плохое поведение.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития неповторяемый на протяжении последующей жизни. Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус.

Одним из универсальных методов является кинезиология – наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. И именно они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта. Развитие интеллекта напрямую зависит от сформированности полушарий головного мозга, их взаимодействия. Учитывая этот фактор, очень важно применять на практике весь комплекс упражнений, заданий в игровой форме, что сделает доступной тренировку «мозга» для детей дошкольного возраста.

Применение данной методики позволяет улучшить у воспитанников память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю. Данная методика позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможностей деятельности его мозга. Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т. е. накапливающийся эффект. Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 12 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.

В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в обучении, а так же в управлении своими эмоциями.

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. И. П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ног, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно – развивающие и формирующие программы. Неподвижный ребенок не обучаем и его нельзя ругать за излишнюю двигательную активность.

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии.

Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Как обеспечить эффективное взаимодействие полушарий и развить их способности.

Основным требованием к квалифицированному использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов. Педагог обязан сначала сам освоить все упражнения до уровня осознания субъективных признаков изменений, происходящих в системе организма. После этого обучать каждого ребенка, получив обратную информацию о специфике воздействия.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

- занятия проводятся утром;
- занятия проводятся ежедневно, без пропусков;
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;
- длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

Что включают в себя комплексы упражнений?

Растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) .

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

1. Мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный.

Мишель де Монтень.

2. Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через

определённые двигательные упражнения. Известно, что старение организма начинается со старения мозга. Поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу.

3. Правополушарные люди за лесом не видят отдельных деревьев, а левополушарные — за отдельными деревьями не видят леса.

Б. Белый

4.

Операционный этап	Правополушарные	Левополушарные
Восприятие материала	Целостное Интонационная сторона речи Визуалисты (зрительное)	Дискретное (по частям) Смысловая сторона речи Аудисты (слуховое)
Переработка информации	Быстрая Мгновенная	Медленная Последовательная
Интеллект	Невербальный Интуитивный	Вербальный Логический
Деятельность	Приверженность к практике	Приверженность к теории
Эмоции	Экстравертированность Отрицательные (страх, печаль, гнев, ярость)	Интровертированность Положительные (радость, чувство наслаждения, счастья)
Память	Непроизвольная Наглядно-образная	Произвольная Знаковая
Мышление	Наглядно-образное Оперирование образами Спонтанное Эмоциональное Интуитивное Трехмерное (в пространстве)	Абстрактно-логическое Оперирование цифрами, знаками Формальное Рациональное Программируемое Двумерное (на плоскости)

5. При несформированности межполушарного взаимодействия не происходит полноценного обмена информацией между правым и левым полушариями, каждое из которых постигает внешний мир по-своему. Такое разделение функций обеспечивает взаимную дополняемость работы полушарий. Для совместной работы обоих полушарий требуется их функциональная связь.

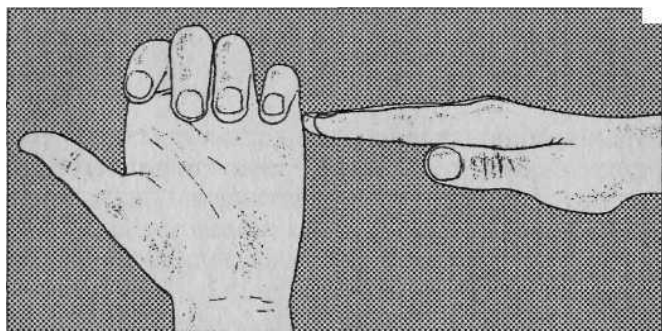
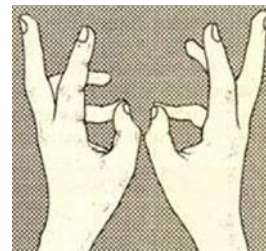
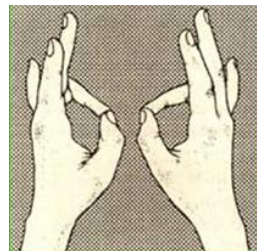
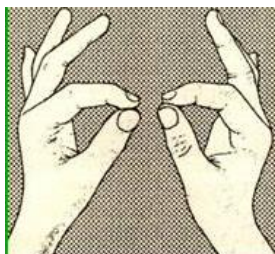
6. Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Развитие межполушарного взаимодействия является основой интеллектуального развития ребенка.

7. В последнее время отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации. Для преодоления имеющихся у них нарушений, укрепления психического здоровья необходимо тесное взаимодействие всех участников педагогического процесса. Одним из составляющих элементов такой работы являются кинезиологические упражнения.

8. Способов тренировки мозга существует великое множество. Вот лишь некоторые из тех, которые можно использовать в работе с детьми:

Колечко.

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.



8. Лезгинка.

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После

этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь

высокой скорости смены положений.

9. 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».



10. Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Примеры схем для зеркального рисования.

Исследования показывают, что выполнение обычного действия «необычной» рукой активизирует новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга.

Так что пробуйте, экспериментируйте. Это не только полезно, но и весело!

Упражнение № 1

Дышите только через одну ноздрю (сначала левую, затем правую).

Упражнение № 2 «Яйцо».

Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

Упражнение № 3 «Лодочка».

Лежа на спине, вытяните руки. По команде одновременно поднимите прямые ноги, руки и голову.

Держите позу максимально долго. Затем выполните это упражнение, лежа на животе.

Упражнение № 4

Закройте глаза. Попробуйте опознать небольшой предмет, который дадут вам в руку (ключ, пуговица, скрепка и т.д.). Другой рукой нарисуйте его на бумаге.

Упражнение № 5

Упражнение выполняется в парах.

Встаньте лицом друг к другу. Один выполняет движения руками и ногами, другой должен их зеркально отобразить.

Тест лево- правополушарности

Межполушарное взаимодействие

Правое полушарие	Левое полушарие
интуитивно живет прошлым правдиво мрачно, пессимистично не способно образовывать новые конструкции способно любить	логично живет будущим способно ко лжи обладает чувством юмора образует новые конструкции способно мстить и ненавидеть

Упражнения для снятия эмоционального напряжения

Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторять следует 5 раз.

Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект.

Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации.

Делают двумя грецкими орехами круговые движения в каждой ладони. Упражнение так же развивает тонкую моторику рук.

Слегка массируют кончик мизинца.

Помещают орех на кисть руки со стороны мизинца (на ладони) и ладонью другой руки слегка нажимают и делают орехом круговые движения (3 мин).

Упражнение для развития памяти

Одновременно двумя руками «промахать» в воздухе в зеркальном отражении (записывать на листе бумаги) информацию, которую необходимо запомнить (буквы, таблица умножения, формулы, иностранные слова и т.д.).

Упражнения для развития внимания

Раскрывают пальцы левой руки, слегка нажимают точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. *Повторяют это 5 раз.*

При нажатии делают выдох, а при ослаблении усилия — вдох.

Упражнение делают спокойно, не торопясь. Потом делают то же самое для правой руки.