**Возможности использования образовательной кинезиологии в обучении школьников**

Малкова Д. В., учитель начальных классов

Образовательная кинезиология – наука о возможностях использования  естественных физических движений для организации мозга и тела с целью развития самоструктурированного учения и творческой самореализации  личности.

В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому сейчас актуальны здоровье –сберегающие технологии в учебно- воспитательном процессе , при котором формируется бережное отношение к своему физическому и психическому здоровью, важнейшие социальный навыки, способствующие успешной адаптации детей в обществе.

Мы хотим видеть своих детей успешными и эффективными в жизни.

Каждому из нас жизнь предоставляет разные возможности, но, если мы не чувствуем себя в гармоничном – «собранном» состоянии, то эти возможности нам не доступны, или мы их просто не замечаем.

Часто бывает так, что взрослые не обращают внимание на то, насколько связаны восприятие собственного тела, испытываемые эмоции, движение в пространстве и успешность в учебной деятельности. Сегодня с раннего возраста принято учить ребенка грамоте и счету, но нельзя забывать, что основная деятельность детей до школы — ИГРА.

И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом или ручкой 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.

Существует взаимосвязь между движением и эмоциями, движением и количеством запоминаемого материала, движением и реагированием на различные ситуации.

Любое научение требует овладения навыками, а навыки любого вида связаны с освоением движения мышц. Все наши умения – это часть работы мышц, играющих важнейшую роль в развитии навыков человека.

Мышцы глаз при чтении, мышцы речевого аппарата при произнесении звуков, слов, предложений, мышцы рук при письме.

Слово кинезиология происходит от греческого корня kinesis, означающего движение. Кинезиология – учение о движении человеческого тела. Образовательная кинезиология предоставляет возможность учащимся любого возраста раскрыть свои способности и сделать их действенными посредством определённых двигательных упражнений.

Самый благоприятный период для интеллектуального  развития – это возраст до 10 – 12 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Полушария , как известно, имеют разную специализацию.

Левое полушарие: логическое мышление, языковые способности ( чтение , письмо,  запоминание дат, чисел , формул и т. д.)

Правое полушарие отвечает за интуицию, музыкальность, воображение, художественные способности, воображение.

Начальной ступенью образовательной кинезиологии является «Гимнастика мозга», которая способствует естественному развитию личности ребёнка, используя методики «оживления» и активизации природных механизмов работы мозга через естественные физические движения тела. Каждое из упражнений «Гимнастики мозга» направлено на возбуждение определённого участка мозга и механизмов интеграции мысли и движения, благодаря чему учение оказывается более естественным, быстрым, спонтанным и одновременно лучше запоминаемым. Знания естественно включаются в живое действие, формируя потребность в личной самореализации, так как уже при формировании начальных знаний подключается механизм интеграции мысли и движения. Важной характеристикой упражнений «Гимнастики мозга» является то, что они оживляют базовый опыт личности (зрительный, слуховой, чувственно – двигательный) и поддерживают развивающие навыки.

Школьные методики обучения тренируют главным образом левое полушарие. Образование в наших школах зачастую не только левополушарное, но и академическое, т. е. материал преподносится в готовом виде, неоднократно повторяется. В такой системе образования комфортно чувствуют себя левополушарные и равнополушарные девочки, которые быстро становятся отличницами.

Правополушарные мальчики оказываются в самом невыгодном положении, более подвержены возникновению школьных неврозов.

Итак, цели кинезиологических упражнений

— развитие межполушарной специализации;

— развитие межполушарного взаимодействия;

— синхронизация работы полушарий;

— развитие мелкой моторики;

— развитие способностей, памяти, внимания, речи, мышления;

Общие рекомендации к применению кинезиологических упражнений

* Доброжелательная обстановка
* Систематичность
* Усложнение и наращивание темпа заданий
* Точность выполнения движений и приемов
* Разнотипные и однотипные движения рук
* Включать все 5 пальцев каждой руки
* Использовать движения на сжатие, растяжение и расслабление мышц
* Применять упражнения на занятиях и в свободное время
* Проводить кинезиологические упражнения перед интенсивной умственной нагрузкой.
* Продолжительность занятий от 5-10 до  20 – 35 минут в день, в зависимости от возраста.

Приведу примеры кинезиологических упражнений разных видов

**1. Упражнения, увеличивающие тонус коры головного мозга** (дыхательные упражнения, массаж биологически-активных точек.) Упражнения, повышающие энергию коры головного мозга.

1. **«Постукивание».***Цель: энергетизация мозга, активизация нейрогуморальной регуляции.* Сделайте массаж в области вилочковой железы (на грудине) в форме легкого постукивания 10-20 раз круговыми движениями слева направо.
2. **Дыхательное упражнение.** *Цель: активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга.* Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделать выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение повторить 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение так же помогает в точном запоминании важной и сложной информации.

**2. Упражнения, улучшающие возможности приёма и переработки информации** (движения конечностями перекрёстно-латерального характера). Упражнения, направленные на восстановление нарушенных межполушарных связей и функциональной асимметрии мозга.

1. **«Кулак-ребро-ладонь»**. *Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.*Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет движения вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.
2. **«Лезгинка».** *Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.*Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.
3. **«Замок».***Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.*Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет инструктор. Палец должен двигаться точно и четко. Нежелательно допускать движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

**3. Упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности** (движения и позы перекрёстного характера, растягивающие мышцы тела). Упражнения, восстанавливающие связи между лобным и затылочным отделами мозга, устанавливающие баланс между правым и левым полем человека, снимающие эмоциональный стресс.

1. **«Растяжка ахиллова сухожилия».***Цель: снятие рефлекса защиты ахиллова сухожилия.*

*1–ый вариант.* Легко ущипнуть одноименными руками оба ахиллова сухожилия (над пяткой), затем подколенные сухожилия. Мягко погладить их несколько раз, «сбрасывая» в стороны и наружу.

*2-ой вариант.*Стоя, держаться руками за спинку стула. Расположить одну ногу впереди корпуса тела, а другую сзади. Делать выпады на колено ноги, выставленной вперед. Нога, расположенная сзади должна быть прямой

Корпус держать прямо. Повторить тоже для другой ноги.

*3-ий вариант.* В позиции сидя, положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите тоже для другой ноги.

Мой опыт использования «Гимнастики мозга» показывает, что она действительно позволяет улучшить память, внимание, слух, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает работоспособность, активизирует интеллектуальные, познавательные и креативные процессы. С помощью «Гимнастики мозга» большая часть препятствий в учении может быть снята, что позволит учащимся ощутить, что учение – естественная, радостная деятельность, дающая возможность усваивать новый опыт, делать его собственным достоянием, реализовывать свои способности и осознавать уникальность своей личности.

**Литература**

1. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста /Под ред. Цветковой Л.С. М., 2001.
2. Архипов Б.А., Воробьева Е.А., Семенович А.В., Назарова Л.С., Шегай В.М. Комплексная методика психомоторной коррекции. М., 1998.
3. Воробьева В.А., Иванова Н.А., Сафронова Е.В., Семенович А.В., Серова Л.И. Комплексная нейропсихологическая коррекция когнитивных процессов в детском возрасте. М., 2001.
4. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии. М., 2000.