

# Кинезиология для педагогов

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

*Мишель де Монтень*

Так как современный мир стремительно меняется:  
запросы школы и общества таковы, что ребенок  
должен быть готов воспринимать большой объем  
информации, ориентироваться в нем, стараться быть  
успешным и конкурентоспособным.

*В прогрессивных школах всего мира в  
школьных расписаниях есть  
ежедневный урок – **КИНЕЗИОЛОГИЯ.***

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

Истоки кинезиологии уходят глубоко в древность!

- философская система Конфуция
- древнеиндийская йога
- медицина Гиппократта
- Секрет красоты и молодости Клеопатры (она на использовала кинезиологические упражнения, за счет которых поддерживала свой мозг в активном состоянии).

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

Самый благоприятный период для интеллектуального развития — это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.

Работы В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, Н.С. Лейтеса, П.Н. Анохина, И.М. Сеченова доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности.



развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

## Единство мозга

определяется сочетанием двух фундаментальных свойств:

1. межполушарной специализацией и
2. межполушарным взаимодействием

(стабильность переноса информации из одного полушария в другое)

## Функциональная асимметрия полушарий —

это свойство мозга, отражающее *различие* в распределении нервно-психических функций *между его правым и левым полушариями.*

Это свойство формируется в раннем возрасте под влиянием

- биологических
- социокультурных факторов.

## **три основных типа организации мозга:**

Левополушарный тип — доминирование левого полушария

- абстрагирование и обобщение,
- словесно-логический характер познавательных процессов.
- оперирование словами, условными знаками и символами;
- отвечает за письмо, счет, способность к анализу, абстрактное мышление.

При этом информация, поступившая в левое полушарие, обрабатывается последовательно, линейно и медленно.

## Для успешной учебной деятельности необходимо соблюдение следующих условий:

1. линейный стиль изложения информации,
2. анализ деталей,
3. неоднократное повторение материала,
4. тишина на уроке,
5. работа в одиночку.
6. сочетание цветов на доске: темный фон и светлый мел, классическая посадка за партами.

### Для детей характерна:

- высокая потребность в умственной деятельности!!!



## Правополушарный тип

— доминирование правого полушария.

особенности:

1. Склонность к творчеству.
2. оперирование образами реальных предметов,
3. ориентация в пространстве (легко воспринимает пространственные отношения.)
4. наглядно-образное, трехмерное мышление,
5. визуальное восприятие,
6. быстрая переработка информации;
7. произвольная память.
8. Экстраверты.
9. Кроме того, с функционированием правого полушария связывают способность к рисованию и восприятию гармонии форм и цвета, музыкальный слух, артистичность, успехи в спорте.

# Условия, необходимые для успешной учебной деятельности:

1. творческие контекстные задания,
2. эксперименты,
3. музыкальный фон на уроке,
4. речевой ритм,
5. работа в группах,
6. синтез нового материала,
7. социальная значимость деятельности, престижность положения в коллективе.
8. светлая доска — темный мел.
9. Посадить детей полукругом.

- Равнополушарный тип —

отсутствие ярко выраженного доминирования одного из полушарий предполагает их синхронную деятельность в выборе стратегий мышления.

Кроме того, существует гипотеза эффективного взаимодействия правого и левого полушария как физиологической основы общей одаренности.

Однако врожденные предпосылки — это только исходные условия, а сама асимметрия формируется в процессе индивидуального развития, под влиянием социальных контактов, прежде всего семейных.

Современные методики обучения тренируют и развивают главным образом левое полушарие, игнорируя половину умственных возможностей школьника

### Образование:

- левополушарное,
- академическое, то есть материал преподносится в готовом виде, неоднократно повторяется.

В такой системе образования комфортно чувствуют себя левополушарные и равнополушарные девочки, которые быстро становятся отличницами.

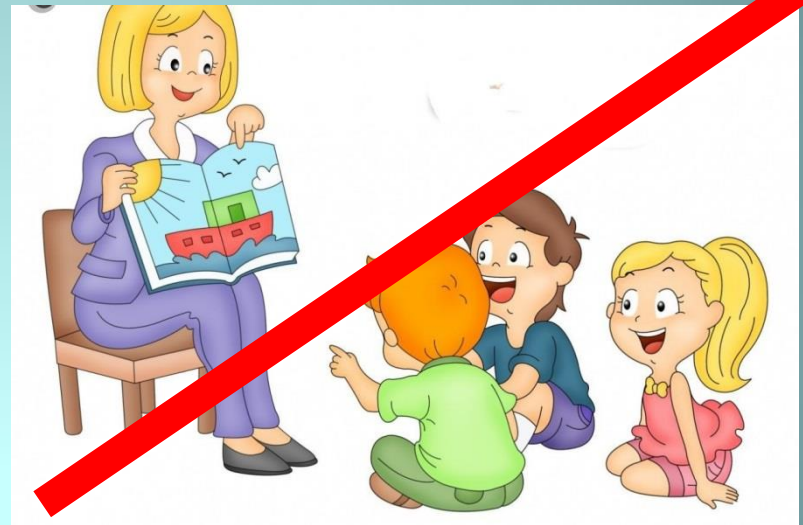


Правополушарные мальчики оказываются в самом невыгодном положении, более подвержены возникновению школьных неврозов.

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, необходимо проведение комплексной коррекционной работы.

Традиционные методы психолого-педагогического воздействия на ребенка **не приносят** устойчивого положительного результата, так как они **не устраняют** первопричину нарушений.



Одним из видов такой работы является  
*кинезиология.*

Она направлена на механизм возникновения отклонений в развитии, что позволяет не только снять отдельный симптом, но и улучшить функционирование, повысить продуктивность протекания психических процессов.

**Применение данного метода позволяет улучшить:**  
память,  
внимание, речь,  
пространственные представления,  
мелкую и крупную моторику,  
снижает утомляемость,  
повышает способность к произвольному контролю.

На занятиях используются движения первых трех пальцев, они обычно активны и в быту.

*Большой, указательный и средний пальцы*, а также смежная с ними часть ладони и соответствующее им двигательное поле обозначается **как социальная зона руки**.

Два последних пальца — *безымянный и мизинец* — находятся **вне социальной зоны** и в повседневной деятельности обычно пассивны.

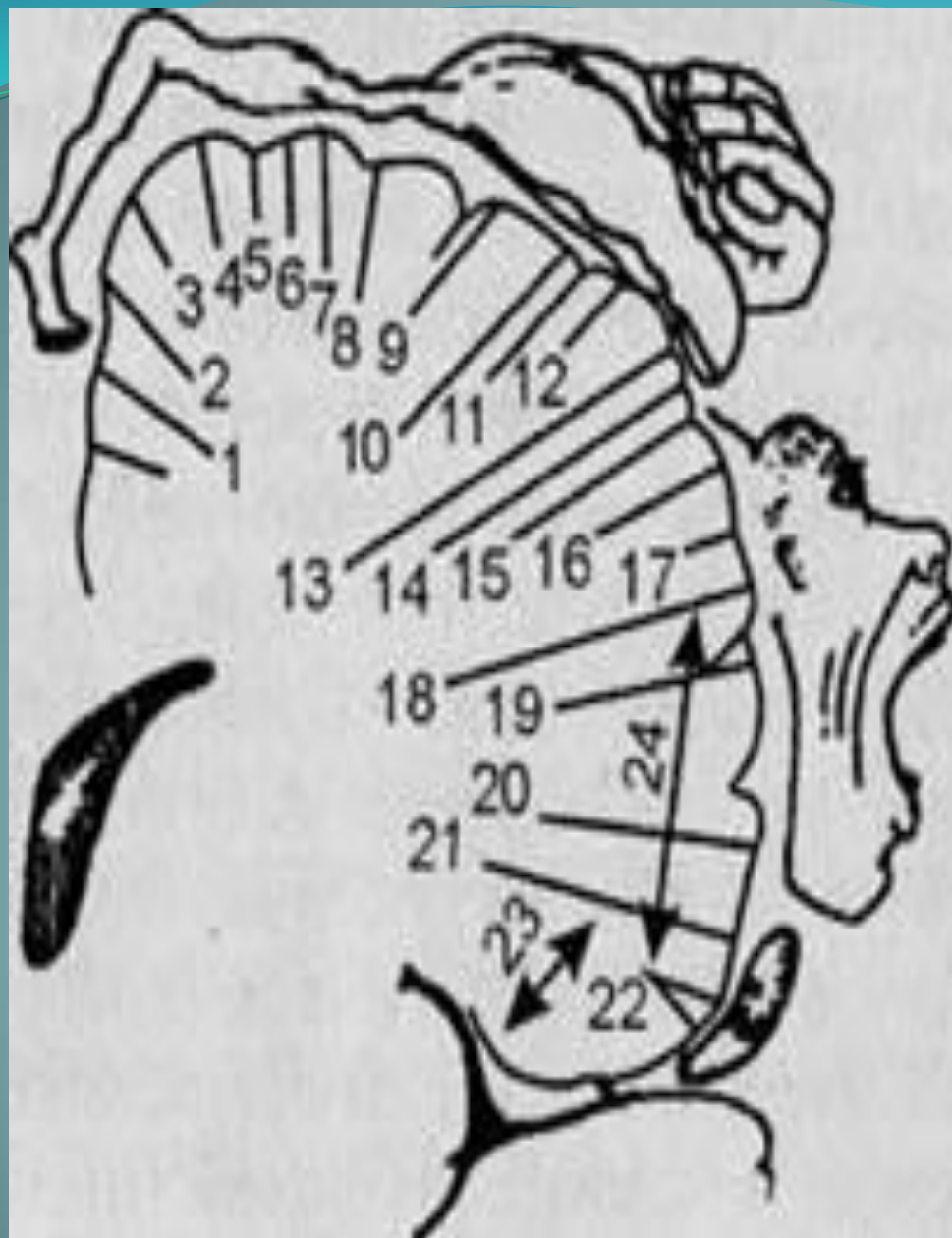
На схеме проекции частей тела в двигательной области коры головного мозга (Пенфильда) величина отображения кисти составляет 1/3 всех проекций велика проекция каждого пальца в отдельности.

Не используя их в упражнениях, мы на треть снижаем эффективность занятий.

Это особо сказывается на детях 2—3-летнего возраста.







1 — большой палец ноги,  
2 — лодыжка,  
3 — колено,  
4 — бедро,  
5 — туловище,  
6 — плечо  
7 — локоть  
8 — запястье  
9 — кисть  
10 — мизинец  
11 —  
безымянный палец  
12 — средний палец

13 — указательный палец  
14 — большой палец руки  
15 — шея  
16 — лоб  
17 — веко и глазное яблоко  
18 — лицо  
19 — губы  
20 — челюсть  
21 — язык  
22 — глотание  
23 — жевание  
24 — управление голосом.

**СХЕМА  
У.ПЕНФИЛЬДА**

*Для получения максимального  
эффекта упражнения должны  
включать:*

- Особое значение имеют упражнения, в  
которых используются одновременные  
**разнотипные** движения рук.

Они требуют более высокого уровня  
регуляции. Расширяются большие  
возможности функционирования головного  
мозга ребенка.

**Для результативности работы  
необходимо соблюдение  
следующих условий:**

- длительность 5-15 мин.
- в доброжелательной обстановке
- систематично, без пропусков
- **От детей требуется точное выполнение движений и приемов**
- Упражнения проводятся по специальным комплексам, длительностью 2 недели

Кинезиологические упражнения можно использовать как на самих занятиях, в качестве динамических пауз (отдыхалочек), так и перед занятиями, как орг. момент.

# *Методы и приемы:*

Растяжки – нормализуют тонус мышц

Дыхательные упражнения –  
улучшают ритмику организма,  
развивают самоконтроль  
и произвольность.

Глазодвигательные упражнения –  
позволяют расширить поле зрения,  
улучшить восприятие

Телесные движения –  
снимаются и мышечные зажимы.

## Упражнение для мелкой моторики

– стимулируют речевые зоны  
головного мозга.

Массаж – воздействует на  
биологически активные точки.

## Упражнения на релаксацию –

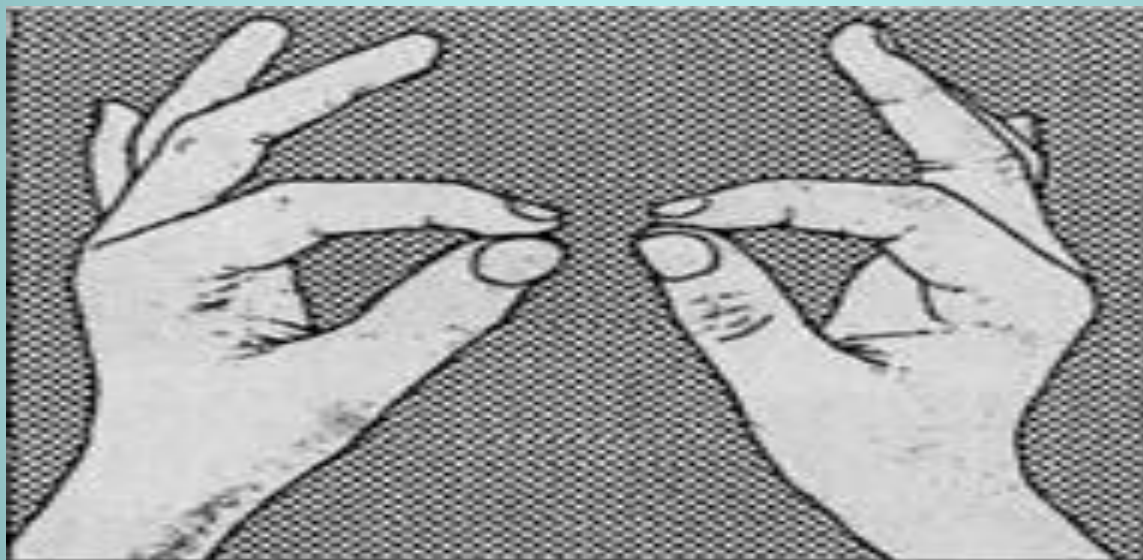
способствуют расслаблению,  
снятию напряжения.

## 1. 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 порядке.

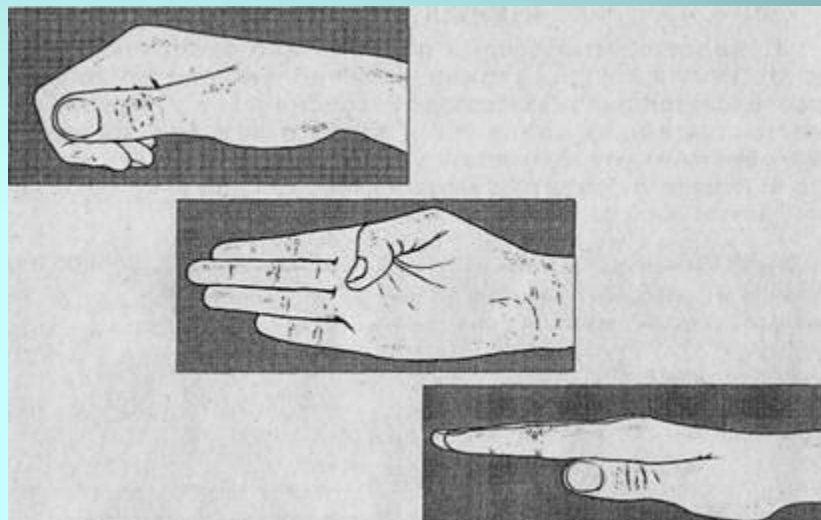
В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



## 2. Кулак—ребро—ладонь.

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга.

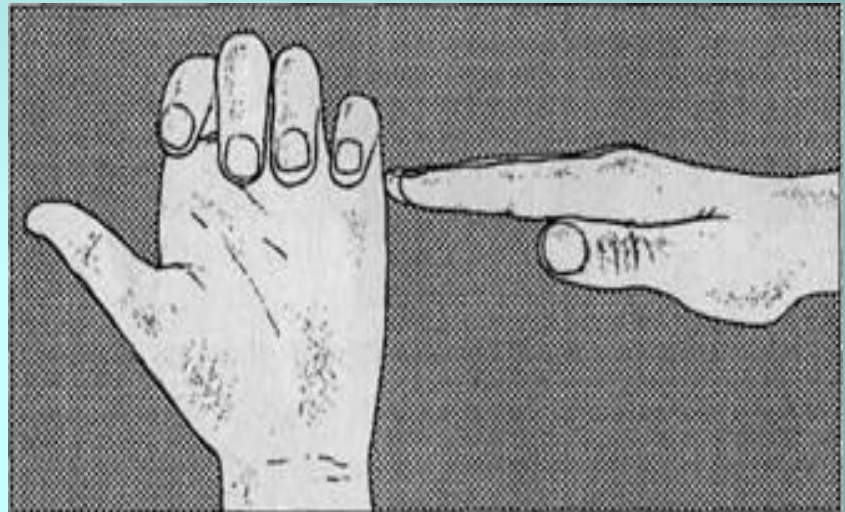
Выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. Количество повторений — по 8—10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произнося их вслух или про себя.



### 3. 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. Повторите 6—8 раз.

Добивайтесь высокой скорости смены положений.





## 4. 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 вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки.

Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

## 5. 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».

Спасибо за  
внимание!!!