

Консультация для педагогов: «Образовательная кинезиология или Гимнастика для мозга»

Цель: знакомство педагогов с методикой «Образовательная кинезиология» или «Гимнастика для мозга», её целью, задачами и содержанием.

Добрый день, уважаемые коллеги!

Сегодня мы немного поговорим об образовательной кинезиологии или иначе о гимнастике для мозга.

Кинезиология выросла из хиропрактики Пальмера, которая зародилась в 1890-х годах. Американец Даниэль Дэвид Пальмер практиковал лечение наложением рук на больное место. Вправив сместившийся позвонок у дворника, которого считали глухим от рождения, он вернул ему слух. Так родилось понимание, что человек – гораздо более сложная система, чем это принято думать.

Этот подход развил американский врач из Детройта Джордж Гудхарт, создав прикладную кинезиологию в 60-е годы. Он зародил основную идею кинезиологии: человек – система самовосстанавливающаяся.

Так возникла Прикладная кинезиология – медицинское направление кинезиологии. Этому направлению может обучиться и использовать в работе только человек, имеющий медицинское образование.

Но есть и другая наука – «Образовательная кинезиология»

«Движение – дверь в обучение» — девиз автора метода американского психолога и доктора наук в области образования Пола Деннисона.

Речь идет не только об улучшении академических навыков (чтение, письмо, счет и пр.), но и о нашей возможности эффективно обучаться любой новой деятельности и оставаться, не зависимо от возраста, любопытствующим, думающим, способным решать жизненные задачи, воображать и создавать новое, что в результате повышает в целом качество нашей жизни.

Все мы знаем, что в наше время увеличилось количество детей с нарушениями речи. Нарушена речевая деятельность, отмечается незрелость психических процессов, речевая активность недостаточная, пространственные нарушения, снижение работоспособности, расстройства в эмоционально-волевой сфере, отставание в двигательной сфере, которая приводит к плохой координации движений.

Для преодоления таких нарушений необходимо проводить комплексную коррекционную работу.

Так как основой развития интеллекта является развитие межполушарного взаимодействия, его можно развивать с помощью кинезиологических упражнений.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

«Гимнастика мозга» напоминает обычную зарядку и проста в исполнении, не требует много времени, а также эффективна для любого возраста.

К образовательной кинезиологии относятся дыхательные, глазодвигательные, перекрестные (реципрокные) телесные упражнения, упражнения для языка и мышц челюсти, для развития мелкой моторики рук, релаксации, развития коммуникативной и когнитивной сферы, упражнения с правилами.

Упражнения делятся на 4 группы, каждая из которых активизирует определенные участки тела и мозга и, соответственно, выбор упражнений осуществляется исходя из задачи, стоящей перед человеком.

Полезный результат при выполнении упражнений 1 группы — улучшение координации левой и правой половины тела, ориентации в пространстве, улучшение слуха и зрения, прилив жизненных сил. Улучшает навыки орфографии, письма, аудиального восприятия, чтения и понимания.

Полезный результат при выполнении упражнений 2 группы — помогает читать вслух с выражением и при этом понимать прочитанное, для дошкольников — помогает лучше воспринимать информацию на слух, улучшает внимание, способность к самовыражению, спокойное мышление в процессе работ

Полезный результат при выполнении упражнений 3 группы: улучшение внимания, моторной координации, увеличение фокуса и концентрации без напряжения, улучшение дыхания и состояние спокойствия, улучшение способности выражать идеи, увеличение энергии в руках и пальцах.

Полезный результат при выполнении упражнений 4 группы — повышает способность к организованной деятельности, активизирует работу памяти, учебных навыков. Снимает стресс.

«Чашечка и блюдечко»

Одна рука становится чашечкой (кулак стоит), другая блюдечком (ладонь). И наоборот.

А затем то же самое сделайте с бочкой (кулак лежит) и стеночкой (ребро).

Переключайтесь по условному сигналу с чашечки и блюдечка на стеночку и

бочку!

Как усложнение - добавьте сначала язык (пусть он смотрит в сторону чашечки), а затем и глаза. Глаза могут поспорить или подружиться с язычком. Нелегко и зафиксировать язык, например, налево. И переключать движения рук без изменения положения языка.

На следующем этапе вводите два условных сигнала. Один для кодирования переключения с чашечки и блюдечка на стеночку и бочку, а другой - для перевода языка в новое фиксированное положение

Упражнения «Резиночки», «Похлопай друга», «Снеговик»

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твёрдое, как замёрзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала тает и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребёнок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в лёгкое облачко. Дует ветер и гонит лёгкое облачко по небу.

Образовательная кинезиология исходит из того, что у каждого человека есть внутри «волшебный ларчик» в котором есть все необходимое, чтобы быть успешным, творческим, эффективным. И наша с вами задача — сопровождать ребёнка в его развитии и познании самого себя, не загоняя в принятые рамки, а предлагая задачи, соответствующие возрасту и его индивидуальным особенностям, и создавая условия при которых он может получить доступ к своим талантам.

Спасибо за внимание!