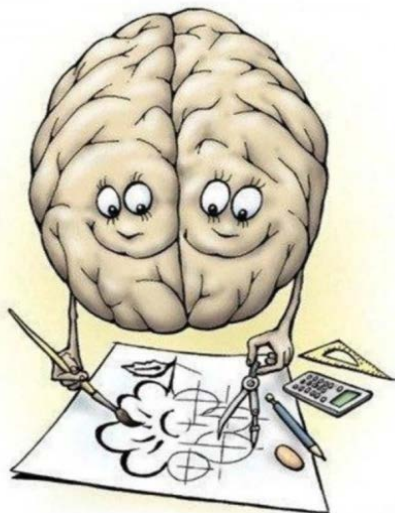


ОБУЧЕНИЕ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ ИЛИ КИНЕЗИОЛОГИЯ ДЛЯ ВСЕХ

Часть 1.

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

Мишель де Монтень.



Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий - левого и правого.

Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением.

По исследованиям физиологов:

- правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное, зрительное и кинестетическое восприятие.
- левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ.

Кинезиология - наука о развитии головного мозга через движение.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (*мозолистое тело*).

Мозолистое тело необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. Если нарушается проводимость **через мозолистое тело**, оба полушария начинают работать без связи. Мозолистое тело (*межполушарное взаимодействие*) можно развивать **через кинезиологические упражнения**.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Эти **упражнения** повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Причём, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения.

Все упражнения разделены на 4 группы, применение которых направлено на развитие трех видов сенсомоторных навыков:

► Первая группа включает **упражнения, пересекающие среднюю линию тела** (линия, проходящая вертикально и делящая тело на правую и левую половину). Упражнения способствуют одновременной работе двух глаз, рук, ног, ушей, интеграции двух полушарий мозга и включают механизм «единства мысли и движения». В результате человек может двигаться и думать одновременно, обрабатывать информацию как от целого к частному, так и от частного к целому, легко пересекать срединную линию тела, что является необходимым требованием для свободного чтения, письма и множества других навыков («Двойной рисунок», «Ленивая восьмерка»).

Упражнение «Двойной рисунок»

Возьмите в каждую руку карандаш или ручку. Изобразите на листе бумаги что угодно, двигая обеими руками одновременно: навстречу друг другу; вверх-вниз, т. е. левой рукой вверх, правой рукой – вниз, и наоборот; разводя в разные стороны

Упражнение «Ленивая восьмерка»

Нарисуйте большим пальцем вытянутой руки знак бесконечности на уровне глаз. Движение начинайте влево вверх, против часовой стрелки. Сделайте это 3 раза, затем сделайте то же самое другой рукой. Затем повторите всё упражнение правой и левой рукой ещё 3 раза. После этого соедините ладони «в замок» (при этом большие пальцы окажутся перекрещенными) и выполните упражнение ещё 3 раза.

► *Вторая группа* – это **упражнения, энергетизирующие тело**, т.е. обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. Таким образом, улучшается саморегуляция эмоционального состояния, навыки организованности и целеполагания («Кнопки мозга», «Энергетическая зевота»).

Упражнение «Кнопки мозга»

Положите правую руку на пупок, левую на нижнее основание ключицы по правую сторону от грудины. Массируйте левой рукой основание ключицы, держа другую руку на пупке. Повторите то же, переменяя руки.

Упражнение «Энергетическая зевота»

Изображая зевание, плотно закройте глаза и массируйте зоны, где соединяются челюсти (в районе нижних и верхних коренных зубов). Массаж сопровождается глубоким расслабляющим звуком зевания. Делайте в течение 1-2 минут.

► *Третья группа* – **растягивающие упражнения**. Эти упражнения снимают напряжение с мышц и сухожилий нашего тела. Когда мышцы растягиваются и принимают нормальное, естественное состояние и длину, они посылают сигнал в мозг о том, что человек находится в расслабленном, спокойном состоянии и, следовательно, о его готовности к познавательной работе. Таким образом, эти упражнения способствуют снятию стрессового напряжения в теле («Активизация рук»).

Упражнение «Активизация рук»

Вытяните левую руку вверх над головой, чувствуя, как рука тянется от вашей грудной клетки. Правую руку положите на левую ниже локтя. Левая рука совершает последовательные движения в каждую из четырех сторон, относительно головы: вперед, назад, в сторону и по направлению к уху, а правая рука препятствует этому движению в течение восьми секунд, не давая левой руке двигаться. Теперь встаньте и позвольте левой руке свободно повиснуть вдоль тела. Можете теперь сравнить длину рук, вытянув их вперед перед собой. Если вы правильно делали упражнение, то ваша левая рука станет чуть длиннее правой за счет того, что расслабились мышцы. Повторите упражнение со второй рукой.

► *Четвертая группа* – **упражнения, повышающие позитивное отношение**. Они стабилизируют нервные процессы в организме и помогают взглянуть на тревожащую ситуацию по-новому («Позитивные точки», «Шляпа мышления»).

Упражнение «Позитивные точки»

Прикоснитесь легко кончиками пальцев каждой руки к точкам, которые находятся над центром каждого глаза и на средней линии между бровями и линией роста волос. Используйте достаточно легкое давление, чтобы немного натянуть кожу. Держите примерно минуту до легкой пульсации под пальцами.

Упражнение «Шляпа мышления»

Большими и указательными пальцами обеих рук оттяните уши немного назад, расправляя их. Начните с верхнего края уха и, массируя их, спускайтесь постепенно вниз, до кончиков мочки уха. Повторяйте упражнение не менее трёх раз.

Упражнения необходимо проводить ежедневно, т.к. мозг любит повторения для наработки мозговых схем и закрепления эффекта.

ДОКАЗАНО, что систематическое использование кинезиологического комплекса способствует:

- достоверному увеличению продуктивности, объёма и устойчивости внимания,
- укреплению и восстановлению нарушенных межполушарных связей,
- улучшению психоэмоционального состояния,
- уменьшению степени агрессивности,
- улучшению аналитико-синтетической способности (способность к обобщениям и умозаключениям),
- совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы,
- в связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей наблюдается значительный прогресс способности к обучению,
- применение данных упражнений позволяет ускорить коррекцию речевых нарушений.

Желаем успехов!

