

Статья «Использование кинезиологических упражнений
«ГИМНАСТИКА МОЗГА» в работе с детьми младшего школьного возраста»

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

Мишель де Монтень

Проблема охраны и укрепления здоровья детей многогранна и сложна. Успешное её решение, возможно, только при совместной и скоординированной работе образовательных учреждений и семьи. Сохранение и укрепления здоровья подрастающего поколения является основой оздоровления всего общества.

Здоровье - важнейшее условие успешной реализации личности. Задача формирования, сохранения и укрепления здоровья человека требует оценки и коррекции методических приемов и педагогических технологий с естественно-научных позиций. Это означает прежде всего учет психофизических особенностей школьников на каждом этапе индивидуального развития и обязательное соблюдение физиолого-гигиенических нормативов при организации учебного процесса и внеучебного времени.

Организация жизнедеятельности школьника с позиции сохранения и укрепления здоровья способствует формированию у детей культуры здоровья как естественной составной части общей культуры, то есть важна в контексте становления личности ребенка

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одно из самых перспективных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья.

В последние годы отмечается значительное ухудшение состояния здоровья школьников в период обучения в общеобразовательном учреждении, связанное, в первую очередь с ограничением их двигательной активности. Доказано, что двигательная активность оказывает благотворное воздействие на растущий организм. Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в школу, что является исходным фоном на старте обучения.

Особенность школьного обучения состоит в том, что ребенок обязательно должен достигнуть определенного результата. Ожидания педагогов, родителей и самого ребенка приводят к росту психической нагрузки,

нервным потрясениям, школьным стрессам. Это приводит к тому, что у ребенка пропадает всякое желание учиться и просто активно, интересно жить.

Понимание этого и привело меня к применению кинезиологических методов в коррекции обучения и оздоровлении школьников.

Для ребенка 6-11 лет средой жизнедеятельности является школа. Где дети проводят до 60-70% времени бодрствования. Поэтому вполне естественно, что кроме усвоения ребенком определенной суммы знаний, умений и навыков, которую ставит перед ним школа, она должна предполагать создание условий учебной деятельности, раскрывающих резервы организма, способствующих росту, развитию и сохранению здоровья.

Я решила, что развивающая кинезиологическая программа как нельзя лучше справится с этими задачами. Кинезиологические упражнения оказывают благотворное влияние не только на коррекцию обучения, но и на развитие интеллекта, улучшение состояния физического здоровья и социальной адаптации детей.

«Гимнастика мозга» – одно из направлений метода «Образовательная кинестетика». Основателями образовательной кинезиологии являются американские педагоги, доктор наук Пол Деннисон и Гейл Деннисон. Эта система была разработана ими более 40 лет назад. В России она известна с начала 90-х годов, последователями этого направления в образовании являются В.Ф. Базарный, А.Л. Сиротюк и другие.

Это комплекс несложных упражнений, каждое из которых поможет школьнику справиться с тем, что ежедневно мешает эффективно учиться, выстраивать отношения с окружающими, да и просто хорошо себя чувствовать. Данный комплекс снимает стрессовые телесные зажимы, помогает «включить» и интегрировать различные отделы мозга, восстанавливает проводимость сигнала между мозгом и другими частями тела.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

Развитие головного мозга ребёнка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое. Оно отвечает за восприятие слуховой

информации, постановку целей и построение программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Мозолистое тело (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Нарушение мозолистого тела искажает деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берёт на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушается пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребёнок в таком состоянии не может воспринимать информацию на слух. Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кисти рук, в особенности её большого пальца, который у человека противопоставлен всем остальным пальцам. Уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений рук. Формирование словесной речи ребёнка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики подготавливают почву для последующего формирования речи. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого дефекта у ребёнка особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7 лет, у мальчиков до 8-8,5 лет. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот.

ЗНАЧЕНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Они влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, но и позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. Под влиянием кинезиологических упражнений в организме происходят положительные структурные изменения. Данные упражнения позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширить

границы возможностей его мозга. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

Цель кинезиологических упражнений:

- Развитие межполушарного взаимодействия;
- Развитие мелкой и крупной моторики;
- Развитие интеллектуальных и творческих способностей;
- Улучшение работы долговременной и кратковременной памяти;
- Развитие способностей к обучению и усвоению информации, речи;
- Восстановление работоспособности и продуктивности;
- Снятие стресса, нервного напряжения, усталости;
- Формирование абстрактного мышления и др.

В школе не всегда есть возможность выделить в учебном плане специально урок для подобных занятий, поэтому я выбрала оптимальный в условиях школы вариант работы. Кинезиологические упражнения проводятся в начале учебного дня, как утренняя гимнастика и на всех уроках без исключения в ***качестве физкультминуток и динамических пауз.***

Для результативности работы необходимо учитывать определенные условия:

Занятия:

- * проводятся утром;
- * проводятся ежедневно, без пропусков;
- * проводятся в доброжелательной обстановке.

Упражнения проводятся стоя или сидя за партой.

От детей требуется точное выполнение движений и приемов.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса. Кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащихся правильной осанки, позы, за её соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

Комплекс упражнений «Гимнастика мозга» состоит из 3 групп:

1. Упражнения, пересекающие среднюю линию тела;
2. Упражнения, растягивающие мышцы тела;
3. Упражнения, повышающие энергию тела и углубляющие мотивацию.

Первая группа включает движения, пересекающие среднюю линию тела, (образованную его левой и правой половинами); они стимулируют работу как крупной, так и мелкой моторики. Ведущий механизм, лежащий в основе этих упражнений, - механизм единства мысли и движения, способствующих совершенствованию интегрированных связей между левым и правым полушариями головного мозга, полноценному восприятию материала, как на аналитическом уровне, так и на уровне обобщения.

Вторая группа – это упражнения, растягивающие мышцы тела. Это упражнения, главным образом снимают негативное влияние различных рефлексов, в первую очередь охранного. Когда мышцы растягиваются и принимают нормальное, естественное состояние и длину, они посылают сигнал в мозг о том, что система находится в расслабленном, спокойном состоянии и, готова к познавательной деятельности.

Третья группа представляет собой упражнения, повышающую энергию тела и углубляющие мотивацию. Они обеспечивают необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга.

Хотелось бы обратить внимание ещё на важные моменты в проведении кинезиологических упражнений:

- Нецелесообразно прерывать кинезиологическими упражнениями творческую деятельность детей;
- Если же детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, то упражнения лучше проводить перед работой или между заданиями;
- Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающий эффект.

«Питьё воды»

Приём, помогающий улучшить концентрацию внимания, повысить активность и энергичность, помочь более гибко принимать решения.

Пейте воду! Особенно важно делать это перед началом и в процессе любой умственной деятельности или в ситуации возможного стресса. Все электрохимические процессы, происходящие и в мозге, и в теле, зависят от проходимости нервных импульсов.

Вода – наилучший проводник электрического сигнала в нашем теле. Она необходима для оптимальной работы лимфатической системы,

выполняющей защитную функцию организма. Вода наполняет клетки крови кислородом, что снижает нагрузку на сердце и легкие. Для работоспособного и энергичного состояния необходимо пополнять свои водные запасы. Внимание! Соки, чай и другие напитки не выполняют тех замечательных функций, которые несёт вода.

I. Упражнения, пересекающие среднюю линию тела:

1. Пальчиковая гимнастика

- 1) Сжатие пальцев в кулак и разжимание обеих рук одновременно:
 - ладонями вверх;
 - ладонями вниз.
- 2) Вращение кистями рук:
 - вовнутрь;
 - наружу.
- 3) Соприкосновение подушечек пальцев – «Пальчики здороваются»:
 - пальцы правой руки – с большим пальцем;
 - пальцы левой руки – с большим пальцем.

Поочерёдно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочерёдно последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Упражнение помогает развивать у детей функцию самоконтроля, концентрацию внимания. У детей развиваются межполушарные связи. Проводить можно при организации непосредственно образовательной деятельности по художественному творчеству (рисовании, лепке, конструировании).

- 4) Сгибание и разгибание пальцев:
 - правой рукой, начиная с большого пальца;
 - левой рукой, начиная с большого пальца;
 - начиная с мизинца;
 - одновременно обеими руками.
- 5) Упражнение с «замком» (ладони вместе, пальцы переплетены):
 - сдавливание ладоней с силой;
 - вращение вправо-влево;
 - разворачивание ладоней наружу и выворачивание в обратную сторону (пальцы переплетены).
- 6) «Ножницы» - разведение пальцев рук:
 - правой, затем левой рукой;
 - обеих рук одновременно.

2. «Кулак-Ребро-Ладонь».

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости стола; распрямлённая ладонь на плоскости стола. Проба выполняется сначала правой рукой, затем — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя. Упражнение развивает межполушарные связи, улучшает память, концентрирует внимание. Можно проводить при организации непосредственно образовательной деятельности по развитию элементарных математических представлений, после выполнения детьми задания.

3.«Ленивые восьмёрки».

1.Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку (знак бесконечности). Ее центр проходит на уровне переносицы.

Вытяните вперед руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх. Ведите рукой в воздухе от центра влево-вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и снова в центр. Продолжайте "рисовать" вправо-вверх, возвращаясь в исходную точку. Движение должно быть плавным и непрерывным. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной. Повторить три раза каждой рукой.

2.Соедините руки в замок. Снова рисуем ленивую восьмерку и следим взглядом за пальцами. Повторить три раза.

3.Исходная поза – обе руки свободно выпрямлены перед собой. Представьте, что в руках по карандашу, а перед вами – холст.

4.Одновременно двумя руками от центра начинайте рисовать на воображаемом холсте зеркальные изображения. Сюжет не имеет значения, но рисунки должны располагаться в верхней и нижней частях холста. Тело расслаблено, дыхание в естественном темпе, движения рук свободные.

Это упражнение улучшает работу глазных мышц, укрепляет связь «рука–глаз», стимулирует желание фантазировать и активно творить. Улучшает учебные навыки чтения, письма, слушания, усвоения информации. Интегрирует работу обоих полушарий мозга, способствует развитию координации движений всего тела, улучшению ориентации в пространстве, прорабатывает стрессовые зажимы глазных мышц.

4.«Перекрёстные шаги».

1.Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.

2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.

3. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот.

Это упражнение способствует развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации).

5. «Перекрёстный шаг сидя»;

II. Упражнения, растягивающие мышцы тела

Упражнение «Дерево»

Сидя на корточках, спрячьте голову в колени. Колени обхватите руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимайтесь на ноги, затем распрямляйте туловище, вытягивайте руки вверх. Напрягите тело и вытяните его вверх. Подул ветер, раскачивайте тело, имитируя дерево.

Под влиянием этого упражнения в организме происходят положительные структурные изменения. При этом сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне.

Упражнения "Слон"

Это упражнение помогают легче воспринимать программный материал. Ведь от них заметно повышаются внимание и собранность, да и учебный материал запоминается быстрее.

1. Встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Правую руку поднимите и опустите на нее голову. Плечо должно быть прижато к уху так плотно, что, если положить между ними лист бумаги, то он удержится.

Взгляд – на пальцы вытянутой руки.

2. Рисуем ленивую восьмерку всем телом. Для этого чуть приседаем, начинаем волнообразное движение от колен через бедра и выше в корпус.

3. Глаза следят за движением руки и проецируют восьмерку на расстояние.

4. Повторяем эти же движения другой рукой.

Упражнение «Сова»

1. Правая рука захватывает левую надкостную мышцу (между шеей и плечом). Ладонь должна быть мягкой, как бы "приклеенной" к мышце.

2. Сжимайте мышцу и медленно поворачивайте голову слева направо. Доходя до крайней удобной точки, начинаем движение в обратную сторону. При этом губы сложены трубочкой и на выдохе произносят "ух".

Шея слегка вытягивается, подбородок движется вперед, а глаза при каждом "уханье" округляются, как у совы. Обычно на один поворот головы

приходится 5 звуков. Все движения выполняются синхронно! Прodelайте упражнение не менее 3 раз.

3. Поменяйте руки и повторите, расслабляя правую надкостную мышцу. Эти упражнения помогут снять усталость глаз, напряжение шеи, улучшает приток крови к головному мозгу. Оно способствует развитию таких учебных навыков, как слушание и математические вычисления. Благодаря "уханью" снимаются челюстные зажимы, что делает речь связной. Упражнение объединяет все каналы восприятия: аудиальный, визуальный, кинестетический. Оно также стимулирует внутреннюю речь и творческое мышление.

Упражнение "Тянем-потянем»"

Что может быть приятнее, чем от души потянуться! Вот кошка припадает на передние лапы и прогибает спину. Птица на ветке вытягивает шею, мы просыпаемся утром и потягиваемся всем телом, готовясь к новому дню.

1. Встаньте или сядьте, выпрямив спину, и вытяните перед собой руки.
2. Поднимите правую руку вверх.левой рукой двигайте правую в разных направлениях: приближая к голове, от головы, пытаясь опустить руку вниз, отвести ее за спину. При этом вытянутая правая рука оказывает легкое сопротивление левой руке.
3. Движение в каждом направлении делаем по четыре раза и обязательно на длинном выдохе. Выдох поможет вам почувствовать расслабление мышц руки.
4. Вернитесь в исходное положение и вытяните руки перед собой. При правильном выполнении упражнения правая рука по ощущению кажется длиннее левой!
5. Повторите упражнение, поменяв руки. После этого вытяните их перед собой и почувствуйте полную расслабленность плечевого пояса. Полезно также активно вращать или потрясти плечами.

Данные упражнения нормализуют дыхание, снимают напряжение в верхней части грудной клетки, руках, за счет чего улучшается крупная и мелкая моторика. Это приводит к точности в манипулировании инструментами, улучшает почерк.

Упражнение "Помпа"

Растягивающие движения снимают стресс и расслабляют мышцы, помогая ученику успокоиться, прийти в рабочее состояние. Поэтому такие упражнения способствуют усилению различных учебных навыков – понимающего слушания, чтения, творческого письма, выражению мыслей с помощью речи. А также они позволяют освободиться от напряжения, чуть меньше сутулиться и быть более пластичным.

1. При правильном выполнении упражнения вес тела всегда приходится на стоящую впереди ногу. Это легко проверить. Если можете оторвать вторую ногу от земли – значит, вес распределен, верно.
 2. Встаньте, выставив левую ногу вперед с опорой на всю стопу, правая нога – сзади, на носке. Вес тела на левой ноге. Корпус вертикально. При затруднении в этом положении обопритесь на стул или стену руками.
 3. Начинайте приседать на выставленной вперед ноге, при этом правая, отставленная назад, опускается с носка на всю стопу. Вес остается на левой ноге.
 4. Почувствуйте натяжение икроножной мышцы правой ноги.
 5. Поменяйте положение ног и повторите упражнение.
- Предлагаемые движения также улучшают социальное поведение, помогают довести до конца дело, увеличивают время сосредоточения и внимания, активизируют языковые способности.

III. Упражнения, повышающие энергию тела и углубляющие мотивацию.

Упражнение "Кнопки мозга"

Сядьте удобно. 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, переменив руки. Выполнять это упражнение при организации непосредственно образовательной деятельности по развитию речи и чтению художественной литературы. Упражнение способствует развитию речевого и языкового центров мозга.

Упражнение "Энергетическая зевота"

Представьте себе, что вы зеваете. Надавите кончиками пальцев на любые напряженные места на челюстях с обеих сторон. Сделайте глубокий, расслабляющий, зевающий звук, мягко удаляющий напряжение. Для того, чтобы усилить работу языка, «расширьте» и прижмите его к верхнему небу во время выполнения «Энергетической зевоты».

Это упражнение активизирует мозг для улучшения сенсорного восприятия и моторной функции глаз и мышц, отвечающих за вокализацию и жевание.

Упражнение "Крюки"

Поза, углубляющая позитивное отношение, поднимает настроение. Сядьте удобно. Положите левую лодыжку поверх правой. Перекрестите руки на груди — левая рука поверх правой, схватите их в замок, переплетая пальцы между собой, и положите их на груди. Посидите в этой позе минуту, делая глубокие вдохи, закрыв глаза и прижав язык к твердому небу. Разъедините

ноги, сомкните кончики пальцев между собой и дышите глубоко в течение другой минуты.

Упражнение стоит выполнять перед уроком, контрольной работой, экзаменом, публичным выступлением. Это упражнение актуально в ситуации, когда необходимо успокоиться и принять правильное решение, а также в состоянии возбуждения или подавленности. Упражнение призвано гармонизировать эмоции и процессы мышления. Оно ослабляет душевное напряжение, способствует адекватным действиям и поступкам, помогает воспринимать новую информацию, лучше понимать точку зрения другого и свою собственную.

Упражнение "Думающий колпак"

1. Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди.

2. Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.

3. Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее. Повторите упражнение 4 раза.

Эти движения обостряют слух, помогают работе кратковременной памяти, повышают умственные и физические способности. Кстати, они отлично улучшают равновесие.

По мнению психологов, "думающий колпак" будет полезен детям при организации непосредственно образовательной деятельности по развитию элементарных математических представлений, так как поможет быстро сконцентрировать внимание.

Упражнение помогает детям избежать ситуации "Знаю ответ, но никак не могу вспомнить". С его помощью дети активнее усваивают новую информацию, у них улучшается память. Кроме того, оно помогает справиться со стрессом, быстрее найти выход из проблемной ситуации, ослабить эмоциональный накал.

Таким образом, кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности. Использование кинезиологических упражнений способствует не только развитию умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий головного мозга, что помогает развитию способностей ребёнка и коррекции проблем в различных областях психики. В частности, применение данных упражнений, позволяет ускорить у ребёнка коррекцию речевых нарушений, а также, улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания. Облегчают процесс письма. Развивают творческие способности на основе наглядно-образного мышления, стабилизируют психику, развивают интуицию. Улучшают память, повышают интеллектуальные возможности, помогают преодолевать математические трудности, активизируется работа головного мозга. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность, восстанавливают и формируют правильное дыхание. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, профилактика глазных заболеваний. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей наблюдается значительный прогресс способности к обучению.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Деннисон Пол И., Деннисон Гейл И. Гимнастика мозга. Руководство для педагогов и родителей. М., 1999. «Образовательная Кинезиология для детей». М., 1984.
2. Сиротюк А. Л. Обучение детей с учётом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ. Сфера, 2001.
3. Ханнафорд К. Мудрое движение. Мы учимся не только головой. Пер. с англ. М., 1999 г.

Выполнила работу педагог ГБОУ Романовская школа:
Башкуева Елена Леонидовна.