

КИНЕЗИОЛОГИЯ

как здоровьесберегающая технология

Описание практики подготовлено Разиной Еленой Владимировной на основе двухлетнего опыта реализации ДООП «Пескография» МОУ КОЦ «ЛАД»

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.

Данная методика применяется при организации занятий с детьми с ОВЗ и позволяет выявить скрытые способности ребенка, расширить возможные границы головного мозга. Многие упражнения направлены на развитие физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья и профилактику отклонений их развития. Они развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают зрительно-моторную координацию, формируют пространственную ориентировку, совершенствуют регулирующую и координирующую роль нервной системы. Упражнения дают немедленный и кумулятивный эффект. Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо соблюдение следующих условий:

Важное условие- систематичность занятий.

• Для результативности работы необходимо соблюдать определенные условия:

- ✓ занятия можно проводить в любое время, ежедневно, без пропусков;
- ✓ занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- ✓ требуется точное выполнение движений и приёмов;
- ✓ упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- ✓ перед интенсивной умственной нагрузкой;
- ✓ продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5 – 10 минут до 20 – 35 минут в день;
- ✓ каждое упражнение выполняют по 1 – 2 минуты, в различном порядке и сочетании

Об эффективности метода....

Кинезиологические упражнения позволяют:

- ✓ синхронизировать работу полушарий головного мозга;
- ✓ повышать интерес и мотивацию к занятиям, занятия не монотонные;
- ✓ развивать все познавательные функции, а главное - речь и моторику;
- ✓ стабилизировать эмоциональное состояние, повышают энергопотенциал, работоспособность, выносливость;
- ✓ развивать тактильно-кинестетическую чувствительность;
- ✓ развивать самостоятельность, самоконтроль, произвольность поведения;

Виды кинезиологических упражнений

Растяжки, релаксационные упражнения	нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) или гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость)
Дыхательные упражнения	улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль и произвольность, насыщают мозг кислородом

Глазодвигательные упражнения	способствуют повышению энергетизации организма, позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие
Телесные упражнения: • Межполушарное рисование • Кинезиологические пальчиковые упражнения	стабилизирует межполушарное взаимодействие и функциональную специализацию левого и правого полушария, улучшает пространственные представления, скорость переработки информации

Межполушарное рисование используется в программе «Пескография»

В процессе тренировок происходит координация работы правого и левого полушария мозга ребенка, развитие мелкой моторики рук, логического и образного мышления.

- Упражнения рекомендовано начинать с 3 лет пальчиками, когда ребёнок научится держать карандаш, можно помочь, рисуя «рука в руке».
 - Желательно брать толстые карандаши или фломастеры.
 - Сначала учим ребенка рисовать ведущей рукой (правой), потом левой, и только когда отточили навык - приступаем к рисованию обеими руками.
 - Начинать стоит с простых линий и круглых форм (яблоко, арбуз и т.д.).
- Применяя метод рисования двумя руками, мы стимулируем, активность различных центров головного мозга, формируем между полушариями функциональные взаимосвязи, имеющие сложную психическую организацию, где участвуют ядра черепно-мозговых нервов (зрение, слух, речь), ретикуляционная формация (движения), лимбическая система (поведение, эмоциональный тонус и т.д.) Интеграция правого и левого полушарий позволяет успешно решать ряд задач: улучшить сенсомоторную и пространственную координацию, повысить возможности произвольного внимания, усидчивости, самоконтроля, развить зрительно-моторную координированность, согласованность, точность, плавность движений обеих рук, а так же активизировать развитие речи и психомоторных процессов.

В программе «Пескография» широко используются Пальчиковые кинезиологические упражнения

Упражнения используются для развития мышц руки, повышают стрессоустойчивость, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс освоения навыков письма и счета.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. — М.: Генезис, 2007. — 474 с.
2. Праведникова, И. И. Нейропсихология. Игры и упражнения / Ирина Праведникова. — М.: АЙРИС-пресс, 2018 — 112 с: ил. + вклейка 8 с. — (Популярная нейропсихология).
3. Колганова, В.С. Нейропсихологические занятия с детьми: В 2х ч. Ч. 1/ Валентина Колганова, Елена Пивоварова, Сергей Колганов, Ирина Фридерих. — М.: АЙРИС-пресс, 2019.-416 с.: ил.
4. Деннисон П. Гимнастика мозга / перевод. - М.: Частное Образовательное Учреждение Психологической Помощи «Восхождение», 1997г.- 49 с.

5. Сиротюк А.Л. Развитие интеллекта дошкольников.— М: ТЦ Сфера, 2008.- 48 с.
6. Сиротюк А.Л. Проблемы обучения и развития методом кинезиологии. - М.: Аркти, 2003 – 156 с.