

Консультация для педагогов

«Кинезиология как метод развития детей»

Наша жизнь меняется не по дням, а по часам. Ныне резко повысился социальный престиж интеллекта, научных знаний. С этим связано стремление родителей дать детям знания, научить их считать, писать, читать. Но этот процесс иногда происходит очень тяжело. В современном мире информация быстро устаревает, и этот подход утрачивает свою ценность. Необходимыми становятся не сами знания, а умение учиться, активно присваивая новый социальный опыт, **развивать** личность через формирование универсальных учебных действий. Новые времена – новые герои, новые идеи для решения важных образовательных задач. На современном этапе образование требует от родителей невероятных усилий в подготовке к школе. Это выявляется в том, что многие родители, боясь предстоящего обучения в школе своих **детей**, начинают интенсивно водить их по разным кружкам и секциям (*часто даже не учитывая желания **детей***). У **детей** происходит обратный процесс – не **развития**, а процесс – ведущий к усталости, тревожности, переутомлению – дети становятся раздражительными, невнимательными. А родители не поймут, что же происходит с их ребенком. Для **детей** с интеллектуальными нарушениями характерно слабое **развитие кисти и пальцев**, они плохо запоминают. Поэтому вопрос об интеллектуальном **развитии через метод кинезиологии** становится наиболее актуальным на данном этапе. Хотите **развить** интеллектуальные способности у своего ребенка? Тогда начинайте работать пальцами рук, выполняя определенные упражнения для рук и ног. Каждый ребенок уникален, у каждого свои интересы. Чтобы он **развивался**, необходимо создать условия для полноценного **развития**, учитывая не только традиционные **методы развития интеллекта**, но и **методы кинезиологии**. **Кинезиология** сегодня представляет одно из самых быстро **развивающихся** и наиболее интересных направлений современного натурального лечения. Она использует мышечное тестирование в качестве диагностического средства и комбинацию разнообразных техник для помощи детям. Учитывая широкую сферу воздействия от физического тела до эмоциональных и духовных областей, **кинезиология** в 90-ые годы во многих странах стала неотъемлемой частью здравоохранения и на правах отдельного направления, и в качестве вспомогательного **метода** традиционной медицины. Слово "**кинезиология**" происходит от греческого слова "**кинезис**", обозначающего движение, и

"логос" - наука. В медицине так называется изучение мышц и движений тела. Федерация **Кинезиологии** использует следующее определение: **кинезиология**, буквально изучение движений тела, — это целостный подход балансирования движения и взаимодействий человеческих энергетических систем. Мягкое использование мышечного тестирования помогает определить те зоны, где блок или дисбаланс нарушает физическое, эмоциональное или энергетическое благополучие человека. Этот же метод помогает определить факторы, влияющие на появление подобного дисбаланса. **Метод кинезиологии** значительно облегчит процесс обучения. **Кинезиологическая гимнастика** направлена на то, чтобы **развить** связи между правым и левым полушарием и добиться гармоничного **развития их у ребенка**. В **кинезиологии** существует три способа активизации обоих полушариев. Упражнения эти очень неожиданные:

1 — это читать стихи вслух! Лучше брать стихи с простым четким ритмом. Чтение поэзии включает в себя, собственно, речевой аппарат, который регулируется левым полушарием, и ритмичность, за которую отвечает правое полушарие. Проза не дает такого эффекта, равно как и пение.

2 - смотреть на красочные пейзажи и морские темы. Любоваться живой природой тоже можно, но только если вам комфортно, вы можете расслабиться, а также абстрагироваться от деталей пейзажа (*например, фонарные столбы, или еще что-то "лишнее"*). 3— это ходьба с "размахиванием" рук - ну вроде как маршируешь. Когда шагает правая нога, поднимается левая рука, и наоборот.

А также рисование двумя руками одновременно (*зеркальное рисование*).

Большинство из нас выполняют рутинные ежедневные физические действия «удобной» рукой. Попробуйте сами и предложите вашему ребенку чистить зубы, причесываться, доставать предметы, рисовать и даже писать другой рукой. Исследования показывают, что выполнение обычного действия «необычной» рукой активизирует новые участки мозга и помогает **развивать** новые контакты между клетками мозга. Так что пробуйте, экспериментируйте. Это не только полезно, но и весело! Упражнение интегрирует работу обоих полушарий, способствует **развитию** координации движений всего тела в повседневной жизни и спорте, способствует творческому самовыражению, пространственному видению.

Подготовка руки к письму - очень важный момент в обучении детей.

Когда детки много пишут, у них появляется мышечный зажим. Это упражнение имеет очень хороший эффект, а также, в процессе упражнения мы видим, как одна ручка становится длиннее

«Девочки в шоке»

Описание: растягивающие движения снимают стресс и расслабляют мышцы, помогая ребенку 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.

Это ведь так просто и в то же время очень интересно, не имея в руках почти ничего - **развивать** базовые основы интеллекта- внимание, память, мышление. Да еще и мотивировать **детей тем**, что эти упражнения выполняют даже спортсмены, готовясь к соревнованиям. А как интересно заниматься этими упражнениями с мамой и папой дома, на улице, в транспорте и при этом не применяя больших усилий. А какой потом получается отменный результат, даже представить себе не можете. Все простое всегда привлекает внимание больше, чем нудное и не интересное дело.

Упражнения окажутся особенно эффективными, если связать их с интересной и актуальной для **детей тематикой**, использовать мультяшных персонажей. Можно самим придумывать сказки и применять по ходу определенные **кинезиологические упражнения**.

Какими вырастут дети? Это зависит и от нас. Именно поэтому так важно заложить в них основы здорового образа жизни, что и дает **метод кинезиологии**. Чем лучше **развита** способность двигаться, тем больше потенциал к обучению.

ДЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ УСЛОВИЯ:

Упражнения необходимо проводить ежедневно. С начало детей с раннего возраста учат выполнять пальчиковые игры от простого к сложному.

- занятия проводятся утром;
- занятия проводятся ежедневно, без пропусков;
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;

- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;
- длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.

Кинезиологические упражнения

Упражнение "Ухо - нос"

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

Упражнение "Змейка"

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. 1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся педагог. 2 вариант: точно и четко двигать пальцем, который называет педагог. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.

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 (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

Кулак-ребро-ладонь.

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом -левой, затем -двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды(кулак -ребро-ладонь)

Растяжки

1. "Снеговик"

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший 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 ребенок мягко падает на пол

и изображает лужицу воды. Необходимо рас слабиться.
Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

2. “Дерево”

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

Дыхательные упражнения

1. “Свеча”

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

2. “Ныряльщик”

Исходное положение – стоя. Сделайте глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

3. “Надуй шарик”

Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

Телесные упражнения

1. “Перекрестное марширование”

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделайте 6 пар движений. Затем шагать, касаясь рукой одноименного колена. Сделайте 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

2. “Мельница”

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

3. «Колено – локоть».

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.