

«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 которых – не зеркальное отображением другого, а необходимое дополнение.

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.

Для успешного обучения и развития ребенка одним из основных условий является полноценное развитие в детстве мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения. Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья учащихся в условиях образовательного учреждения.

Формами такой работы могут стать комплексы кинезиологической и дыхательной гимнастик, точечного массажа, растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж помогут обеспечить полноценное и гармоничное развитие младших школьников.

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

При выполнении **телесных** движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.

Упражнения для **релаксации** способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Упражнения необходимо проводить ежедневно. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры, даем комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящих из трех положений рук последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами (“гусь-курица-петух”), произносимыми вслух или про себя.

Кинезиология при помощи особых упражнений улучшает развитие нервной системы и речи ребёнка, кроме того, кинезиологические упражнения развивают мышление ребенка через движение.

Кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий мозга, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях.

Метод кинезиологии позволяет нам скоординировать у детей деятельность основных центров мозга. Ведь обучая левое полушарие, мы обучаем только левое полушарие. Обучая правое полушарие, мы обучаем весь мозг. Дифференцированное обучение с учётом функциональной асимметрии полушарий головного мозга ребёнка – один из самых эффективных способов обучения.

Применение кинезиологических упражнений в начале занятий способствуют более быстрой настройке детей на урок, улучшает концентрацию внимания. После динамической паузы с применением телесных упражнений и упражнений на мелкую моторику улучшается работоспособность, координация движений, снимается напряжение с мышц рук. Использование упражнений на релаксацию, дыхательных упражнений в конце занятия снимает напряжение и утомление после интенсивной интеллектуальной деятельности.

Необходимо обратить внимание еще на несколько важных моментов в проведении подобных упражнений:

Во время урока проводить такие упражнения рекомендуется при проведении стандартной учебной работы. Творческую деятельность прерывать кинезиологическими упражнениями нецелесообразно.

Если же учащимся предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой.

Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающийся эффект.

Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 12 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При более интенсивной нагрузке изменения значительнее.

Важной частью кинезиологических упражнений является самомассаж. Существуют следующие приемы самомассажа: поглаживание, растирание, разминание, активные и пассивные движения.

1. Кисть и предплечье левой руки расположить на столе. Ребром ладони правой руки имитируется «пиление» по всем направлениям тыльной стороны левой ладони. То же проделывается с другой рукой.

2. Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх – вниз по ладони левой руки. Аналогично для другой руки.

3. Самомассаж пальцев рук. Указательным и средними пальцами правой руки выполняются вращательно-растирательные движения пальцев левой руки. Руки затем поменять.

4. Движения, как при растирании замерзших рук.

Основную часть кинезиологического комплекса занимают упражнения для рук и ног, направленные на синхронизацию работы полушарий, путем выполнения движений противоположного направления. Например:

1. «Лезгинка». Левую руку надо сложить в кулак, большой палец, отставив в сторону. Кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно сменить положение правой и левой рук. Повторить 5 – 6 раз.

2. «Ухо – нос».левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук «с точностью до наоборот».

3. «Змейка». Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть к себе. Можно предложить детям двигать тем пальцем, который назовешь. Можно выполнить движение выворачивания, сцепленных таким образом рук, по направлению к себе, а потом впереди обратно в исходное положение.

4. «Перекрестные движения». Выполнение перекрестных координированных движений одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем то же делается левой рукой и правой ногой.

В состав кинезиологических упражнений обязательно включаются упражнения для глаз. Эти упражнения улучшают кровоснабжение, способствуют улучшению координации движения глаз и головы, улучшают упругость век, предупреждают косоглазие, являются профилактикой астигматизма. Возможно использование в комплексе следующих упражнений:

1. «Стрельба глазами» влево – вправо, вверх – вниз по 6 раз.
2. Рисование глазами кругов по часовой стрелке и против часовой стрелке по 6 раз.
3. Письмо глазами цифр от 0 до 9.
4. Письмо своего имени, фамилии глазами.
5. Смотреть вдаль 30 – 40 с. Перевести взгляд на палец на расстоянии 25 – 30 см от глаза и смотреть 3 – 5 с. Повторить 3 – 5 раз.
6. Повороты головой с целью увидеть предметы, находящиеся сзади. Упражнение выполнять 2 – 3 раза для правой и для левой стороны.
7. Закрыть глаза и вообразить, что на них светит солнце. Поморгать глазами, представить темноту и расслабиться.

В зависимости от самочувствия учащихся данные упражнения можно проводить на уроках во время динамических пауз, в начале и в конце урока.

1. «Кнопки мозга». Помогают проснуться и настроиться на работу. Приводят в готовность вестибулярный аппарат, активизируют деятельность мозга, готовя его к восприятию сенсорной информации.

Исходное положение: выполняется стоя. Одна рука массирует углубления между первым и вторым рёбрами в зоне слева и справа под ключицами. Другая рука находится на пупке, что позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести.

2. «Крюки». Помогают вовлечься в любой процесс и полноценно воспринимать информацию. Активизируют работу интеллект – тело. Упражнение советуют использовать тем, кто находится в состоянии стресса, чтобы успокоиться и переключить внимание. Повторить 8–10 раз.

Исходное положение: можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

3. «Колено – локоть». Активизируют зону обоих полушарий образуется большое количество нервных путей (комиссур), обеспечивают причинно-обусловленный уровень мышления.

Исходное положение: 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.

4. «Сгибание пятки». Включается в работу участок мозга, отвечающий за формирование и изложение мысли, активизируются творческие способности.

Исходное положение: сидя. Положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите тоже для другой ноги.

5. «Кулак». «Ребро». «Ладонь». Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения.

Исходное положение: сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Сжатая в кулак ладонь, положение ладони ребром на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Количество повторений 8-10 раз.

6. «Слон». Это наиболее интегрирующее упражнение. «Гимн мозга». Балансирует всю систему «интеллект – тело», стимулирует и восстанавливает нервные сети, способствует концентрации внимания. Укрепляют наружные глазные мышцы, снимают напряжение после работы на компьютере, снимают напряжение и боль в спине.

Исходное положение: стоя. Встаньте в расслабленную поз. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная то центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трех раз до пяти левой рукой, прижатой к левому уху и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

7. «Ленивые восьмерки» Происходит миелинизация нервных сетей, что способствует формированию умений, навыков, а это особенно важно в сензитивный период развития детей. Помогает в периоды творческого застоя, легче найти решение в сложной ситуации.

Исходное положение: стоя или сидя. Вытянуть руку вперед, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описывать восьмерки в горизонтальном поле зрения. Следить при этом за движением большого пальца, только глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз. Упражнения выполняется 8–10 раз.

8. «Зеркальное рисование».

Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации.

Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

9. «Энергетическая зевота». Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче.

Исходное положение: Сидя. Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти. Выполняется 5–8 раз.

10. «Думающая шляпа». На поверхности уха находится 148 активных точек. Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать и говорить.

Исходное положение: сидя или стоя. Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз. Помассировать участок сосцевидного отростка за ухом по направлению сверху вниз.

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, 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.