

## **«Обучение в движении» (образовательная кинезиология)**

Общеизвестно, что для гармоничного развития ребёнка необходимо движение.

17 ноября 2021 года, творческая группа «Речевой фитнес», посетила муниципальный мастер-класс «Обучение в движении» (образовательная кинезиология), МБДОУ №7 «Пингвинёнок» г.Снежногорск. Коллеги поделились опытом своей работы в этом направлении.

Образовательная кинезиология — это наука о развитии головного мозга через движение. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга - гуманитарное, образное, творческое — отвечает за тело, координацию движений, пространственное и зрительное восприятие. Левое полушарие головного мозга — математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое — отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ. Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Межполушарное взаимодействие возможно развивать при помощи специальных кинезиологических упражнений.

Кинезиологическое упражнение — это комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие. Кинезиологические упражнения развивают мышление ребёнка через движение, гармонизируют работу мозга, способствуют развитию мелкой моторики, памяти, внимания, речи.

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Она позволяет выявить скрытые способности ребёнка. Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья. Они развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Упражнения дают немедленный и кумулятивный эффект.

Основателями образовательной кинезиологии являются американские педагоги Пол Деннисон и Гейл Деннисон. Пол Деннисон обнаружил огромные возможности физических движений, которые могут быть использованы для успешного развития и обучения, как ребёнка, так и взрослого. Он объединил знания нейрофизиологов, нейропсихологов, практических психологов прикладной кинезиологии, развивающей офтальмологии, какую-то часть движений взял из восточных практик, какую-то из танцевальных техник (здесь ему помогала его жена Гейл Деннисон, имеющая профессиональное танцевальное образование) и создал систему простых, быстрых и эффективных упражнений.

Человек рождается с набором нейронов головного мозга. В течение жизни между нейронами растут связи, в том числе и через движение. Движение даёт возможность развития нервной системы, более эффективному и адаптивному реагированию на внешние стимулы. Именно поэтому движения, которые используются в Гимнастике Мозга, очень специфические и направлены на развитие тех функций, которые необходимы для развития психоэмоциональной и интеллектуальной сфер человека.

В Гимнастике Мозга также есть группа упражнений, которые направлены на развитие координации между правым и левым полушарием. Известно, что правое и левое полушарие выполняют разные функции. Правое полушарие отвечает за образ, целостное восприятие картинки, ритма и цвета, за воображение, эмоции. Левое же полушарие отвечает за анализ, логику, речь, операции с последовательностями и числами. Совместная работа правого и левого полушария проявляется в бинокулярности

(способность воспринимать окружающую действительность в объёмном виде, бинуальность (способность определять направление к источнику звука, скоординированное взаимодействие правой/левой руки/ноги.

Эффективная работа возможна только при совместном использовании правого и левого полушария, поэтому важно развивать межполушарное взаимодействие. Выполняя ряд упражнений (в Гимнастике Мозга их называют упражнениями, пересекающие срединную линию тела) мы можем увеличить сигнал, проходящий через мозолистое тело между правым или левым полушариями, тем самым давая возможность обоим полушариям полноценно участвовать в познавательной и интеллектуальной деятельности. При выполнении этих упражнений происходит настройка на совместную работу обоих глаз, обеих ушей, возможности скоординированной работы правой и левой руки, правой или левой ноги.

Также в Гимнастике Мозга существует группа упражнений, направленные на оптимизацию взаимодействия между активизирующими и тормозящими структурами мозга, обеспечивающими переключение и устойчивость внимания, необходимое для успешного выполнения деятельности.

Другая группа упражнений регулирует взаимодействие стволовых отделов мозга и лобных долей. Обучение под стрессом невозможно, поскольку блокируются участки мозга, которые включены в процесс обучения, затрудняется восприятие, переработка и запоминание информации. Упражнения Гимнастики Мозга помогают снизить стрессовую реакцию, дать возможность корковым структурам выполнить необходимые функции.

После небольшого вступления теории, специалисты показали мастер-класс. Они научили правильному выполнению некоторых очень интересных упражнений. В процессе выполнения этих упражнений, настроение улучшилось, появилось спокойствие души и тела.

### **Комплекс упражнений для активизации возможностей обучения.**

*«РАСЕ» в переводе с англ. означает «темп».*

#### **1. Глоток воды**

Вода – это электролит, а организм человека – биоэлектрический, поэтому важно пить воду перед началом процесса обучения, желательно в небольшом количестве, маленькими глотками и немного удерживая её во рту, давая возможность слизистым рта сразу впитать воду.

#### **2. Кнопки мозга**

Необходимо с помощью указательных пальцев найти точку сочленения ключичной и грудинной костей. Затем большим пальцем с одной стороны и указательным и средним пальцами с другой массируем эти точки. Другую руку кладём на живот. Через 30 секунд меняем руки. В этих точках проходят 2 крупных коронарных сосуда, которые ведут каждый к своему полушарию мозга, и таким образом мы улучшаем их кровоснабжение.

#### **3. Перекрёстные движения**

Это движения, соединяющие противоположные части рук и ног. Например, соединяем попеременно противоположные ладонь и колено.

#### **4. Крюки**

Скрещиваем ноги так, чтобы плотно стоять на ногах, не перенося вес на одну ногу. Вытягиваем руки вперед, скрещиваем их друг над другом мизинцами вверх, складываем в замок и поворачиваем их к грудной клетке. Детям можно предложить в это время поцокать языком как лошадка. Меняем руки и ноги на противоположные. Это положение синхронизирует не только работу правого и левого полушария, но и верх и низ тела, что позволяет затрачивать меньше энергии для поддержания вертикальной позы.

Кинезиологические упражнения можно использовать в индивидуальных и групповых занятиях. Каждое упражнение не должно занимать больше минуты. Эти упражнения необходимо повторять на каждом занятии определённой деятельностью до тех пор, пока дети не начнут выполнять его максимально правильно. Затем можно

включать в структуру занятий новые кинезиологические упражнения, которые можно даже придумывать самим, соблюдая принцип противоположной руки/ноги.

*Подготовила: руководитель творческой группы «Речевой фитнес»  
учитель-логопед Семенова М.В.*