

Выступление на семинаре районного методического объединения специалистов социально-психологических служб образовательных организаций Казачинско-Ленского района.

Тема выступления: «Образовательная кинезиология как здоровьесберегающая технология»

Подготовила:
педагог-психолог Кошкина А.Н

Цель: познакомить педагогов с кинезиологическим методом через организацию системы специальных движений, упражнений в коррекционной работе с детьми.

Задачи:

- ✓ повышение профессиональной компетентности
- ✓ создать информационную базу
- ✓ создать условия для благополучного и комфортного состояния детей

Сегодня уделяется большое внимание **здоровьесберегающим технологиям**, которые направлены на решение одной из задач образования детей – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Нам с вами хорошо известно, что в настоящее время растет число детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Кроме трудностей в усвоении нового материала, у таких детей наблюдаются и другие нарушения: неумение правильно читать и писать, перестановка слов, знаков.

Дело в том, что у большинства современных детей, а особенно с ОВЗ отмечается общее моторное отставание, а отсутствие физической нагрузки заметно тормозит мыслительные процессы, снижает концентрацию внимания, координационных способностей, выносливости, проблемы с речевым развитием.

В результате, детей проявляется низкая работоспособность, повышенная утомляемость, низкий уровень произвольности психических процессов – все эти трудности, возможно, преодолеть только через создание правильного выбора методов педагогической коррекции.

Эта ситуация ставит перед нами задачу поиска эффективных методов профилактики и коррекции трудностей интеллектуального развития у детей в условиях школьного образовательного учреждения.

(2 слайд) Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Это – универсальный метод развития умственных способностей через определенные двигательные упражнения.

(3 слайд) Применение этого метода позволяет улучшить речь, внимание, моторику, улучшает память, повышает интеллектуальные, познавательные способности и работоспособность.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющие улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов, интеллекта и развитию физического здоровья. Они дают возможность

задействовать те участки мозга, которые раньше не принимали участия в учении и решить проблему неуспеваемости.

Известно, что мозг человека представляет собой «содружество» функционально асимметричных полушарий – левого и правого. Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением.

Для успешного обучения в школе и развития интеллекта ребенка необходима работа обоих полушарий. Так, например, по исследованиям физиологов **правое полушарие** головного мозга – гуманитарное, образное, творческое, отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. **Левое полушарие** головного мозга – математическое, знаковое, отвечает за языковые способности, контролирует речь, а также способности к чтению и письму, логическое, аналитическое.

(4 слайд) Доказано, что систематическое использование гимнастики для мозга способствует:

- развитию межполушарного взаимодействия;
- синхронизируют работу полушарий;
- повышают стрессоустойчивость организма;
- снижают утомляемость;
- повышают способность к произвольному контролю;
- улучшают мыслительную деятельность;
- развивают мелкую и крупную моторику;
- формируют пространственные представления;
- развитие скрытых способностей;
- способствуют улучшению памяти, внимания, речи;
- развитие мышления;
- облегчение процесса чтения и письма;

(5 слайд) Применение специальных кинезиологических упражнений, возможно, как на подгрупповых фронтальных, так и на индивидуальных коррекционных занятиях, на уроках, переменах, на самоподготовках, во внеурочной деятельности, на зарядках как элемент разгрузки, снятия напряжения.

(6 слайд) Для результативности кинезиологических упражнений необходимо учитывать определенные условия:

- упражнения проводятся систематически в рамках непосредственной образовательной деятельности и в режимных моментах, в доброжелательной обстановке;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- продолжительность занятий — до 10 минут (в коррекционно-развивающей работе, на уроках и самоподготовках достаточно 2-3 минуты);
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения выполняются в медленном темпе от 3 до 5 раз, затем быстрее до 10 раз.

Все упражнения взрослый выполняет вместе с детьми (детей надо обучить и выработать привычку), постепенно от занятия, к занятию увеличивая время и сложность предлагаемых упражнений.

(7 слайд) «Гимнастика мозга» это комплекс упражнений:

Растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.

Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

Телесные движения – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Упражнения для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга.

Самомассаж – воздействует на биологически активные точки.

Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения

Картотека кинезиологических упражнений.

Дыхательное упражнение

“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.

Телесное упражнение

«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.

Глазодвигательное упражнение

“Горизонтальная восьмерка”

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы.

Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия

«Кольцо»

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

Упражнения на развитие мелкой моторики

- Нанизывание бусин на шнурок
- Игры со шнуровками
- «Сухой бассейн» и т.д.

А еще для развития левого и правого полушария левше с утра необходимо все делать правой рукой а правше левой (чистить зубы, пить кофе, застегивать пуговицы и т.д.