Образовательная кинезиология

Здоровье-это бесценное достояние каждого из нас. Недаром при встрече, расставании, при праздничных поздравлениях, самое главное пожелание-долгого и крепкого здоровья. Многие из нас не только стремятся, но и ведут активный образ жизни . Да и одним из видов современных развивающих технологий в детском саду является именно здоровьесберегающие.

Без сомнений всем известна польза утренней гимнастики для человека, она позволяет телу быстро активироваться в режим бодрости и работоспособности. Но не только тело нуждается в настройке и подготовке к эффективной работе. Не менее важна так называемая «гимнастика мозга» или «гимнастика для ума» Это комплекс различных кинезеологических упражнений, позволяющих активировать межполушарное взаимодействие.

*Основателями кинезиологии являются американские ученые- Пол Деннисон и Гейл Деннисон. В России эта система известна только с начала 90-х годов.*

*Вся суть методики отражена в трепетных и важных порывах:*

*- поддержать познавательную активность;*

*- развить мыслительные процессы;*

*-развить умственные способности;*

*- сохранить и улучшить психическое и физическое здоровье.*

Всем известно, что мозг состоит из двух полушарий : левого и правого. Левое мыслит логически, а правое- творчески. Нам необходимо и то, и другое. Поэтому, очень важно развивать межполушарные связи. Самый благоприятный период – это возраст от 3 до 9 ти лет, когда кора у больших полушарий еще окончательно не сформирована.

Вот только некоторые сложности, которые могут возникнуть у ребенка при несформированности межполушарного взаимодействия :

- проблемы в письме;

- усной речи ;

- запоминании информации;

- счета ( как в письменном, так и в устном)

- в восприятии учебной информации.

Причин несформированности может быть множество: родовые травмы, болезни ребенка, общий наркоз, длительный стресс и т.д.

Признаки несформированности :

- агрессия;

- низкая стрессоустойчивость;

-плохая память и внимание ;

- отсутствие познавательной мотивации;

- неловкость движений.

Перед родителями и педагогами стоит задача- создание условий для обеспечения счастливых, физически и психически здоровых детей.

Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7 лет, у мальчиков до 8-8,5 лет. На развитие межполушарного взаимодействия влияют регулярные кинезиологические тренировки, которые можно проводить как в групповой развивающей работе, так и в индивидуальной.

В следствии этих тренировок в организме наступают положительные структурные изменения : равновесие, подвижность, сила, ловкость, на более высоком уровне проходит пластичность нервных процессов, а это основа интеллекта.

 *ТЕСТ
Какое полушарие у вас активно?

Возьмите лист бумаги и выполните следующие задания:

1. Напишите большой знак бесконечности. Если его правая половина крупнее левой, то поставьте букву Л, если наоборот - П;

2. Нарисуйте 2-мя руками пары геометрических фигур. Правая рука рисует круг, левая рука в это же время рисует квадрат. Повторите это упражнение 10 раз в быстром темпе. Руки двигаются ОДНОВРЕМЕННО. Посмотрите на свои последние и предпоследние пары фигур. Если ваши круги стали больше напоминать квадраты, то поставьте букву П, если наоборот, то Л;

3. Засеките 30 сек. Ваша задача - поставить как можно больше точек на листе бумаги правой рукой. Посчитайте точки. А теперь засеките ещё 30 сек. и сделайте тоже самое, но уже левой рукой. Какой рукой удалось поставить больше точек? Если правой, то ставим отметку Л, иначе - П;

4. Сложите лист бумагу в трубочку и поглядите в неё, как в подзорную трубу. Каким вы глазом посмотрели. Правым - ставим Л, левым - отмечаем П.

Отметки П преобладают? Значит у вас активно правое полушарие. Чем больше значков Л, тем активней левое полушарие.*

 Когда лучше начать заниматься

Наиболее благоприятный период для выполнения нейрогимнастики для детей – это средний дошкольный возраст, т.е. 4-5 лет. К 6 годам можно внедрять более сложные упражнения, что будет важной частью подготовки к обучению в школе.

При этом упражнения следует проводить с соблюдением определенных рекомендаций, чтобы эффективность занятий была максимально высокой.

Следует выполнять ряд несложных правил:

Средняя продолжительность занятий – 5-7 минут.

Важна регулярность нейрогимнастики, т.е. упражнения нужно проводить каждый день, не пропуская.

Тренировки нужно проводить так, чтобы ребенку было интересно. Для этого можно периодически менять дислокацию: дома, на улице и т.д.

Можно постепенно усложнять задания. К примеру, увеличивать темп выполнения упражнений.

Важно следить за правильностью выполнения упражнений.

Не нужно перегружать ребенка, стремясь выполнить максимальное количество упражнений за раз – достаточно 5-6.

Вот несколько упражнений, которые благоприятно влияют на мозг человека:

«Кнопки мозга»

Для выполнения действия нужно одной рукой провести углубления между первым и вторым ребрами. Другую руку следует поднести на зону пупка. Подобное упражнение оптимизирует деятельность мозга.

«Крюки»

Такие движения помогут вовлечься в любой процесс и полноценно воспринять сведения. Влияние кинезиологической тренировки способствует активизации работы интеллекта. Действия нужно повторять примерно до 10 раз. Для начала можно попробовать до 5 раз.

Физические действия можно выполнять стоя, сидя, лежа. Главное условие — скрестить лодыжки ног. Затем нужно вытянуть руки вперед, скрестив ладони друг к другу. Руки нужно держать на таком расстоянии, чтобы опустить локти к низу.

Упражнения для отдыха

Тот, кто занимается гимнастикой, должен регулярно отдыхать.

**Обратите внимание!** Детский организм — это хрупкий механизм, поэтому не стоит малышей подвергать тяжелым нагрузкам. Для релаксации подойдет музыка, танец. Зарядка выполняется медленно от трех до пяти раз.

 **Примеры упражнений для развития мозга**Включить звук

Ученые разработали упражнения, которые активизируют деятельность мозга. Среди них представлены наиболее популярные тренировки:

«Ленивые восьмерки для глаз»

Нужно вытянуть руку вперед, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описать восьмерки в горизонтальном поле видения. При этом рекомендовано следить за движением большого пальца только глазами, а также рисовать восьмерки справа налево и наоборот. Действия придется повторить 8-10 раз.

«Думающая шляпа»

Ухо — это сложный орган, на поверхности которого находится 148 активных точек. Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать или говорить.

Одной рукой следует растянуть края ушей. Проводить действия рекомендовано от 4 до 5 раз. Далее придется помассировать сосцевидный отросток. Длительность занятия составляет от 4-9 мин.

 Особенности упражнений для развития мозга

**Для детей 4-5 лет**

Для детей в 4-5 лет лучше всего подойдет несложное, но эффективное упражнение «Энергетическая зевота». Малыш должен закрыть глаза, имитируя зевоту, делать массажные движения в области соединения челюстей. Продолжительность — 1-2 минуты.

**Для детей 5-6 лет**

Для усиления взаимодействия левого и правого полушарий мозга дошкольник должен выполнить простое упражнение «Кулак — ребро — ладонь». Родитель показывает малышу три движения, которые делаются в заранее продуманной последовательности.

сначала ладонь выпрямлена;

потом — сжимается в кулак;

далее ладонь ставится ребром;

после этого последовательность повторяется.

Нейрогимнастика очень проста и доступна — упражнения можно выполнять в любое время, выделяя на это хотя бы несколько минут. Если ребенку требуется серьезное лечение, тогда его можно записать на занятия по ментальной арифметике. Они направлены на активизацию и синхронизацию правого и левого полушарий мозга, повышают интеллектуальный уровень ребенка, а также улучшают его умственные способности.