

СПб ГБОУ ДО «Детская музыкальная школа №45 Пушкинского района»

Методическая разработка на тему:

Образовательная кинезиология в работе пианиста

Выполнила:

Преподаватель фортепиано

Пантелейко Ирина Владимировна

2020 год

Образовательная кинезиология

Слово «кинезиология» происходит от греческого слова «кинезис», обозначающего движение, и «логос» - наука, т. е. наука о движениях.

Образовательная Кинезиология – это учение о развитии умственных способностей и улучшения всего здоровья через физические упражнения, которое в основном применяется в педагогических целях для улучшения и усовершенствовании процесса обучения. Она оказывает помощь как детям, так и взрослым в ситуациях, требующих ясного мышления.

Образовательная Кинезиология - современное направление психотерапии, при котором проводится энергетическая коррекция, используя движения и дыхание, с помощью которой устраняются проблемы в обучении и психоэмоциональном развитии школьников.

Это – наука и практика о том, как учиться любому новому делу легко и радостно через двигательную активность. «Движение – дверь в обучение» — девиз американского психолога и доктора наук в области образования **Пола Деннисона**. С помощью физических нагрузок в кинезиологии можно решить ряд проблем в школе, улучшить сообразительность, память и внимание, навыки письма, счета и чтения, раскрыть творческие способности и внутренний потенциал, увеличить возможность эффективно обучаться любой новой деятельности и оставаться, не зависимо от возраста, любопытствующим, думающим, способным решать жизненные задачи, воображать и создавать новое, что в результате повышает в целом качество нашей жизни.

Истоки кинезиологии можно найти почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Так, древнекитайская философская система Конфуция (около 2700 года до н.э.) демонстрировала роль определенных движений для укрепления здоровья и развития ума. Сходные элементы содержала древнеиндийская йога, основной целью которой было обретение высших психофизических способностей. Искуснейший врач Греции Гиппократ также пользовался кинезиотерапией. Основателем научной кинезиологии в Древней Греции считался Асклепид, живший более 2000 лет назад и считавший, что старение организма начинается со старения мозга. Поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу.

Задача Образовательной кинезиологии — вернуть человеку его природные естественные ресурсы путем снятия стрессовых зажимов в теле и создания баланса между мышлением (интеллект), эмоциями (чувства) и телом (ощущения), что и обеспечивает возможность позитивного и

радостного обучения, спонтанности и творчества, даёт возможность человеку эффективнее усваивать информацию, успешно овладевать даже самыми сложными интеллектуальными действиями.

«Истоки способностей и дарования детей - на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли. Чем больше уверенности и изобретательности в движениях детской руки, тем тоньше взаимодействие руки с орудием труда, чем сложнее движения необходимые для этого взаимодействия, тем ярче творческая стихия детского разума... Другими словами: чем больше мастерства в детской руке, тем ребёнок умнее». (В. Сухомлинский)

«Рука является вышедшим наружу головным мозгом». (И.Кант)

Основателем Образовательной Кинезиологии является Пол Дениссон.

«За последние 30 лет я провел огромное количество сессий по всему миру, используя систему Образовательной Кинезиологии, в основе которой лежит связь движения и обучения, с людьми разной возрастной категории: от детей до взрослых. На обучающих сессиях, во время которых мы реорганизуем мозг, сердце и паттерны движения в направлении определенной цели или намерения, я видел, как менялась жизнь многих людей».

«Пробудив во мне заново мое любопытство и чувство игры, система обучения с «Гимнастикой Мозга» помогла мне отпустить обиды, чувство вины, страхи и ограничения, которые когда-то мешали проявлению моей индивидуальности. Когда моя жизнь больше служит другим, чем мне, я знаю, кто я есть. Теперь я всегда знаю, что я задействую все свои ресурсы, встречаю препятствия своего уровня, играю по полной, прошу о помощи, когда нужно, и испытываю благодарность за всё, что дает мне Вселенная, в руках которой я нахожусь. Для меня это одна из главных радостей в жизни: заново обретённое удовольствие учиться, что с рождения является естественным правом каждого человека».

Paul Dennison

Пол Деннисон — американский психолог, доктор наук в образовании, создатель Образовательной Кинезиологии — науки об усовершенствовании процесса обучения через движение. Под обучением имеется в виду не только процесс усвоения академических знаний, но и процесс обучения любому новому виду деятельности, т.е. тот самый процесс познания, делающий человека способным активно учиться на протяжении всей жизни, решать проблемы, задачи, думать, воображать и создавать.

Пол Дэннисон не просто психолог, а педагог по образованию. Он очень много практиковал с детьми, которым в обычных школах ставили диагноз «слабоумие». И практиковал успешно, доказав что любого ребенка можно «включить». Да, кто-то включится на полную мощь, а кто-то только учится осваивать физические движения и задействовать два полушария мозга. Но! Никто не остается на месте. При всей своей простоте его методика дает удивительные результаты.

Пол Деннисон закончил Бостонский Университет, затем получил докторскую степень в образовании за исследование взаимосвязи физического развития человека и способности к обучению, способности усваивать язык.

Деннисон работал в системе образования всю свою профессиональную деятельность. В 1970 году он был владельцем Учебных коррекционных центров “Valley Remedial Group Reading Centres” в Сан-Фернандо Вэлли. Эти центры помогали людям при трудностях в обучении. Деннисон и его сотрудники помогали как детям, так и взрослым, превращая их трудности и проблемы в повод для успешного роста.

Пол Деннисон первый заговорил о том, что нет неспособных людей. Если у человека не получается что-то делать (писать, читать, водить машину....), то это не потому, что он глуп, неуклюж или ленив, а потому, что ему реально трудно совершать определенные физические движения, которые необходимы для выполнения данного действия. Он хорошо знал, что чувствуют и думают эти люди, так как сам был в детстве проблемным ребёнком (заговорил в 4 года, в начальной школе не мог читать, считать и писать). Школа была для него мукой, скукой и источником стресса с вечно кричащими на него учителями, которые и вправду потеряли надежду научить его, казалось бы, элементарным вещам.

Из этой его проблемы в процессе роста и работы над собой возникла его **задача: создать новый способ обучения детей — такой, чтобы они могли учиться с наименьшим количеством неудач и без стресса.**

Деннисон объединил знания нейрофизиологов, нейропсихологов, прикладной кинезиологии, практических психологов, развивающей офтальмологии, какую-то часть движений взял из восточных практик, какую-то — из танцевальных техник, где ему помогала его жена - Гейл Деннисон, имеющая профессиональное танцевальное образование, и создал систему простых, быстрых и эффективных упражнений под названием «Гимнастика мозга» (разработана в 60-х годах).

Пол и Гейл Деннисоны обнаружили огромные возможности физических движений, которые могут быть использованы для успешного развития и обучения как ребёнка, так и взрослого. Их выдающееся открытие в области

движения и механизмов интеграции мысли и движения состоит в выявлении двух состояний, названных «интегрированной высокой» и «интегрированной низкой» передачей. Каждая «передача» связана с определённым типом движения.

Первый тип – это движения, пересекающие среднюю линию тела (образованную его левой и правой сторонами). Так, это происходит при работе глаз – при чтении, письме, рисовании; органов слуха; рук в процессе выполнения какого-либо действия. Эти движения лучше, чем другие, интегрируют мысль и движение. Они активизируют действие естественных механизмов, и в силу этого, в десятки раз ускоряют передачу информации, открывают путь для непосредственности, произвольности психофизических функций, обеспечивая оптимальную работу нервной системы, а также легкость и спонтанность учения. Этот механизм задан в нас от природы.

Второй тип – это односторонние движения тела, задействующие механизм «разъединения мысли и движения» (П. Деннисон). Данный механизм составляет основу произвольных процессов, знаково-символического опосредования деятельности. Он требует напряженной работы ума, усилий и значительной энергии мозга и тела. Он как бы «замораживает» движения и ведет к «статическому» поведению, необходимому для сосредоточения сознания в ситуации нового учения, а также стресса. Этот тип движений включает в себя движения и навыки «первого этапа» учения – этапа знакомства и сознательной отработки операций и действий.

Оба типа движений необходимы, ибо обеспечивают два вида механизма, являющегося основой познавательной и иной деятельности нашего мозга. Механизм «разъединения мысли и движения» (как основа второго типа движений) необходим на самом начальном этапе формирования любого учебного навыка. На этапе апробирования и автоматизации навыка он уступает место механизму «интеграции мысли и движения», (а ведь это очень важно при автоматизации полученных ребенком новых навыков!). К сожалению, в практике обучения, ориентированного на обездвиженность и линейную абстрактную логику, дети и взрослые «забывают» о природных возможностях формирования навыков и в своем учении обращаются преимущественно к механизму «разъединения мысли и движения».

Исследования привели авторов к созданию целостной Программы по использованию различных движений тела. В своей программе «Гимнастика Мозга» они предложили различные упражнения, направленные на оживление механизма «интеграции мысли и движения». Каждое из упражнений «Гимнастики Мозга» направлено непосредственно на возбуждение определенного участка мозга и механизмов интеграции мысли и движения, благодаря чему новое учение оказывается более естественным, быстрым, спонтанным и одновременно лучше запоминаемым. Знания естественно включаются в живое действие, формируя потребность в личностной

самореализации, т. к. уже при формировании начальных знаний подключается механизм «интеграции мысли и движения».

Упражнения «Гимнастики Мозга» направлены также на развитие различных систем координации движений и психофизических функций. В качестве примера можно привести координацию «глаза-руки», которая участвует в зрительной работе и в работе мелкой и крупной моторики рук при письме, рисовании, общении.

Упражнения собраны в 4 группы.

Первая группа включает движения, пересекающие среднюю линию тела, (образованную его левой и правой половинами). Еще в 1960-ые годы перекрестные движения использовались для помощи детям с мозговыми нарушениями. Перекрестные движения вынуждают правое и левое полушарие работать одновременно. Когда они функционируют вместе, то взаимодействие между ними, осуществляемое через мозолистое тело (а это - своеобразный мост между правым и левым полушариями), – улучшается.

Эти упражнения стимулируют работу как крупной, так и тонкой моторики. Ведущий механизм «единства мысли и движения», лежащий в основе упражнений, способствует совершенствованию и интеграции связей между левым и правым полушариями головного мозга, полноценному восприятию материала, как на аналитическом уровне, так и на уровне обобщения.

Вторая группа – это упражнения, растягивающие мышцы тела. Эти упражнения снимают напряжение с сухожилий и мышц нашего тела. Когда мышцы растягиваются и принимают нормальное, естественное состояние и длину, они посылают сигнал в мозг о том, что человек находится в расслабленном, спокойном состоянии и, следовательно, о его готовности к познавательной работе. На уровне работы мозга это означает, что информация из задних отделов мозга (зон выживания) может свободно переходить в передние, причинно-обуславливающие, через лимбическую систему, являющейся «воротами», которые пропускают учение (опыт) в высшие отделы мозга.

Третья группа представляет собой упражнения, энергетизирующие тело, или, иными словами, обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. Эти упражнения основаны на точном знании зон рефлекторного и «психологического» функционирования тела.

Четвертая группа упражнений – это позовые упражнения, которые способствуют углублению позитивного отношения, ибо влияют на эмоциональную и лимбическую систему мозга, взаимодействующую с центрами восприятия собственного «Я» личности. Они стабилизируют и

ритмизируют нервные процессы организма, также способствуя спокойному, успешному учению.

Все билатеральные навыки – производные функции полушарий мозга – зависят от более широкой трехмерной системы мозга, включающей средний мозг и ствол мозга.

В «Гимнастике мозга» существуют три измерения: латеральность («лево-правостороннее» измерение тела и мозга), центрация (измерение «верха-низа» тела, вовлекающее в работу средний мозг) и фокус (измерение «переда-спины» тела, вовлекающее в работу ствол мозга). Когда эти три измерения работают вместе, это означает, что вся целостная система «интеллект-тело» сбалансирована для коммуникации, организации и понимания. Если одно из трех измерений находится в конфликте с другим, процесс учения оказывается «односторонним» или незавершенным.

«Гимнастика Мозга» состоит из 26 упражнений, которые являются только небольшой частью Образовательной Кинезиологии. Они направлены на восстановление природных, уникальных способностей человека, возвращение его к естественному, природному механизму обучения, при котором любой процесс познания нового становится радостным, активным, увлекательным занятием. Эти упражнения помогают снизить стрессовый прессинг и улучшить процесс обучения.

«Гимнастика мозга» – это уникальный метод, при котором развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот. Нас раньше учили, что нужно вначале подумать, а потом сделать. Так вот, можно иначе, если речь идет о методах в образовательной кинезиологии. Начните вначале работать руками, ногами и телом, как умные мысли сами начнут посещать голову. Многочисленные исследования в этой области доказали стопроцентную правоту этих слов. Как следствие - кинезиология прочно внедряется в педагогическую практику.

Суть упражнений состоит в том, что они позволяют создавать новые нейронные связи и улучшают совместную работу двух полушарий головного мозга. А что происходит, когда левое полушарие работает в полную силу с правым и наоборот? Правильно – крепнет интеллект и расширяется разум.

По исследованиям нейрофизиологов правое полушарие головного мозга отвечает за гуманитарные науки, образное мышление, творческий подход, координацию движений и пространственное, зрительное, кинестетическое восприятие.

Левое полушарие головного мозга отвечает за математический, знаковый, аналитический, логический склад ума, речь, за восприятие слуховой информации, постановку целей и проработку четких построений программ.

Единство мозга (баланс) складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон, которое называют мозолистым телом, состоящее из примерно 300 млн. нервных волокон. Именно оно является связующим звеном по обмену информации между полушариями. В случае, когда нарушается проводимость энергии через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя максимальную нагрузку, блокируя второе полушарие. Как результат - искажается деятельность человека, и именно нарушение этой интегративной функции мозга и гармоничной деятельности обоих полушарий и является причиной дислексии или неспособности к обучению, в том числе и в широком смысле – то есть неспособности к изменению поведения, психологическому и эмоциональному развитию, адаптивному взаимодействию с людьми и жизненными ситуациями. В результате ребенок может либо не думая делать, либо размышляя и не делать. Обычно блокируется именно левое полушарие, и ребенок не способен мыслить, повышать эрудицию, быстро соображать, у него не срабатывает смекалка и конструкторская мысль.

Сущность подхода в Образовательной Кинезиологии связана с тем, что многие и многие люди (в силу незнания возможностей своего естественного развития или чрезмерного старания при достижении каких-либо целей) «отключают» механизмы интеграции мозга, необходимые для полноценного учения и личностного роста.

Едва ли 10% людей на земле сбалансировано используют оба полушария своего головного мозга. Остальные развивают только левое полушарие и игнорируют колоссальный творческий потенциал правого.

Кинезиология направлена на то, чтобы развить связи между правым и левым полушарием и добиться гармоничного развития их у ребенка.

Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот. Для успешного обучения и развития ребенка в школе одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет.

Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Образовательная кинезиология возвращает детям уверенность в собственных силах, а взрослым помогает наиболее эффективно достигать поставленных целей, что раскрывает для каждого из нас новые горизонты собственных возможностей.

Дети хотят учиться. Когда дети вовлекают в процесс обучения своё тело, ум, эмоции, воображение и энтузиазм – они быстрее учатся и растут. Дети познают окружающий мир через личные ощущения и движения. Впрочем, и взрослые новые знания получают через органы восприятия. Мыслеформы, тело и чувства тесно связаны между собой. Всё движется эмоциями – работа мозга, внимание, фокусировка, память, восприятие, усердие, собранность и прочее. Поэтому и процесс обучения школьников подвластен эмоциям и движется по спирали.

В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей, которые выполняют упражнения, наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а так же управлению своими эмоциями.

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейropsychологические коррекционно – развивающие и формирующие программы. Неподвижный ребенок не обучаем. Двигательная активность — это жизненно важная потребность ребенка.

Кинезиология помогает восстановить баланс ребенка, т.е. равновесие между мышлением, телом и эмоциями, где каждая часть вносит свой вклад в развитие.

В условиях дисбаланса (стресса) приток крови к коре головного мозга либо блокируется, либо ухудшается, что приводит к плохой взаимосвязи между собой двух полушарий и к произвольному отключению некоторых органов чувств. В результате ребенку тяжело думать и действовать одновременно. Для восстановления равновесия «мозг – тело» нужно разблокировать доступ к двум полушариям, высвободить застоявшуюся энергию, чтобы привести к восстановлению каналов взаимосвязи.

Образовательная Кинезиология исходит из того, что у каждого человека есть внутри «волшебный ларчик» в котором есть все необходимое, чтобы быть успешным, творческим, эффективным. И задача образовательного кинезиолога — сопровождать человека в его развитии и познании самого себя, не загоняя в принятые рамки, а предлагая задачи, соответствующие возрасту, и создавать условия, при которых человек может получить доступ к своим талантам.

Образовательная кинезиология исходит из понимания того, что:

- Каждый человек талантлив и способен обучаться.
- Каждый человек сам несет ответственность за свои собственные изменения.
- Обучение через движение с привлечением телесного опыта – самое эффективное обучение.
- Важно уважать себя на том этапе своего развития, где ты находишься. С тобой все в порядке там, где ты есть!

Образовательная Кинезиология говорит: «Нет неспособных людей, есть трудности в усвоении, обработке и предъявлении информации!» (Например, свободное движение шеи напрямую связано с возможностью усваивать аудиальную информацию, а так же слышать свой внутренний голос, что напрямую связано с возможностью воспроизводить информацию. Способность свободно проследить двумя глазами слева направо, пересекая срединную линию — линию, разделяющую наше тело на левую и правую половины, — определяет способность свободного чтения и работу двух полушарий мозга).

Трудности в усвоении, обработке и предъявлении информации связаны с особенностями доминантного профиля: у каждого человека есть ведущая нога, рука, глаз, ухо и ведущее полушарие — те доминантные органы, которые он использует в деятельности. Возможных комбинаций ведущих органов и полушария 32, т.е. 32 способа получения и обработки информации, 32 способа взаимодействия с людьми и окружающим миром. И далеко не все из них позволяют быть эффективным в деятельности.

Только при целостной интеграции мозга возможно оптимальное обучающее состояние. Это означает, что в той деятельности, когда активны и левое и правое полушария, а также в деятельность включены наши два глаза, уха, две руки и ноги (то есть мы имеем полный доступ к сенсорной информации), мы можем быть максимально эффективны и успешны.

Перед дошкольными учреждениями стоит задача всестороннего развития детей и подготовки их к поступлению в школу. В последнее время отмечается увеличение количества детей с затруднениями в обучении, различными нарушениями в организме, трудностями в адаптации. Для преодоления имеющихся у них нарушений необходимо проведение комплексной развивающей работы.

Одним из универсальных методов является кинезиология. Именно она позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта. Развитие интеллекта, способность воссоздавать целостную картину мира напрямую зависит от сформированности полушарий головного мозга, их взаимодействия. Учитывая этот фактор, очень важно применять на практике весь комплекс упражнений, заданий в игровой форме, что сделает доступной тренировку мозга для детей дошкольного возраста.

Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающийся эффект, повышая умственную работоспособность и оптимизируя психоэмоциональное состояние.

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

Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Упражнения 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.

Цель упражнений «Гимнастика мозга»:

- ✓ Балансировка и синхронизация межполушарного взаимодействия и всех связей; целостная интеграция мозга.
- ✓ Развитие мелкой и крупной моторики, способностей, памяти и внимания; пространственных представлений;
- ✓ Развитие речи, навыков письма и чтения, мышления;
- ✓ Устранение дислексии (неспособности к обучению), стресса, апатии;
- ✓ Раскрытие внутреннего потенциала, творческого подхода и личного роста.

- ✓ Снижение утомляемости, повышение способности к произвольному контролю.

Упражнения «Гимнастики Мозга» и все техники Образовательной Кинезиологии предлагают помощь, восстанавливая природные, аутентичные модели движения тела. В этом случае человек полон сил и энергии, легко и с радостью двигается, он активен, позитивен и с уверенностью смотрит вперед.

Для результативности развивающей работы необходимо учитывать определенные условия и правила выполнения упражнений:

1. Основным требованием к использованию кинезиологических упражнений является четкое выполнение движений. Вначале сам педагог должен научиться правильно и четко делать упражнения, а потом уже показывать их детям, от которых требуется точное выполнение движений и приемов;
2. Все упражнения очень просты, поэтому их можно выполнять где угодно без требований к пространству (стоя или сидя за столом), они интересны, забавны, на их выполнение не требуется много времени;
3. Заниматься желательно ежедневно утром, без пропусков. Очень полезны специальные кинезиологические «физминутки». Лучше, пусть ребенок на 5-10 минут меньше посидит над выполнением задания, но выполнит эти движений - и в будущем это принесет отличные плоды, где в скором времени ребёнок будет тратить в два раза меньше времени на выполнение домашней работы.
4. Занятия должны быть оформлены в виде игры и проводятся в доброжелательной обстановке;
5. При выполнении упражнений можно использовать спокойную, мелодичную музыку, что создаст определенный настрой у детей. Она успокаивает, создаёт положительный эмоциональный фон, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.
6. Продолжительность занятий от 5 до 30 минут, где одно упражнение не должно занимать более 2 минут;
7. Внутри комплекса упражнения можно как угодно менять местами.
8. Упражнения «Гимнастики мозга» эффективны для людей любого возраста, без ограничений. Для совсем маленьких детей упражнения выполняются в паре со взрослым.

Некоторые упражнения из Образовательной Кинезиологии:

«Кулак—ребро—ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

«Лезгинка». Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

«Зеркальное рисование». Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

«Ухо—нос».левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

«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, имитируя стройное дерево. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

«Свеча». Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и выдохните на пальчики, изображающие горящую свечу. Постарайтесь одним выдохом задуть свечу. Постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

«Маршировка». Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

«Глаз – путешественник». Развесить в разных углах и по стенам в группе различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный педагогом.

«Думательная шляпа». Массируйте ушки большими и указательными пальцами рук сверху вниз, пока не ощутите легкое потепление ушных раковин. Лучше всего расположить большой палец с тыльной стороны мочки, указательный - спереди уха. Вслед за массажем слегка оттягивайте мочку уха назад, пока не почувствуете натяжение тканей. Повторите несколько раз. Это упражнение «включает» кратковременную память способствует её развитию, активизирует работу мозга, помогает вспомнить нужную информацию. Простое действие физического стимулирования тактильных рецепторов наружного уха пробуждает весь механизм слухового восприятия. В ушной раковине расположены 148 точек, которые соответствуют различным частям тела. Ноги соответствуют точкам на верхушке уха, голова - на мочке, поскольку ушная раковина напоминает эмбрион человека.

«Взгляд влево вверх». Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

«Волшебная тесьма». Детям раздается тесьма разного цвета в обе руки по 30 см. каждая. Начните сворачивать одновременно двумя руками обе тесьмы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

«Путешествие на облаке». Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу, пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть

облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы почувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место. Сойдите с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

«Кнопки мозга». Родители точно помнят, что у Электроника была кнопка, вернее так казалось злему Ури. А ведь была! Надо просто нажать на неё и вспомнить ответ на вопрос. Включиться, одним словом. А находится она под ключицами, слева и справа от грудной клетки, между первым и вторым ребром. Упражнение «Кнопки мозга» готовит глаза к напряженной работе. Левую руку положить на пупок, правой нащупать две точки под ключицами слева и справа от грудины. Помассировать их с одной стороны большим, а с другой стороны средним и указательным пальцами 30-40 секунд.

«Позитивные точки». Данное упражнение поможет ребенку снять эмоциональное напряжение, сосредоточиться, сконцентрироваться, вспомнить нужный ответ и найти выход из запутанной ситуации. Ребенок ставит средний и указательный палец двух рук на точки, которые находятся между бровями и волосами, т.е. посередине лба. Пальцы нужно держать до тех пор пока, ребенок почувствует тепло. Посидеть в этой позе секунд 40, закрыв глаза. Напряжение начнет спадать. Можно надавливать на эти точки, пока не ощутится учащение пульса. После этого сделайте глазами круговые вращательные движения. Это упражнение рекомендуется делать несколько раз в течение дня, так же, как и следующее: положите одну ладонь себе на лоб, другую - на шею сзади, ближе к затылку. И держите так, слегка сжимая голову, 1-2 минуты. При эмоциональных нагрузках постукивайте пальцем по центрам бровей. Это упражнение расслабляет и снимает тревогу.

«Перекрестные танцевальные шаги». Это основа походки, танцевальных «па» и маршировки. Выполнять это упражнение лучше физически, но можно проделать это упражнение и мысленно. Смысл этого упражнения – в интеграции правого и левого полушарий головного мозга, когда включается логический (левое полушарие) и образный, интуитивный (правое полушарие) способ мышления, что помогает активизироваться речевым и языковым центрам, улучшает внимание и координацию движений, синхронизирует работу обоих полушарий мозга.

Мысленно проведем линию ото лба к носу, подбородку и ниже – она разделяет тело на правую и левую половины. Движения, пересекающие эту линию, интегрируют работу полушарий мозга.

Вариант 1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять можно стоя или сидя. Повторяется это упражнение от 4 до 8 раз. Упражнение можно делать под музыку и без нее. Это может быть и обычный шаг, но в такт движению левой ногой нужно коснуться ее правой рукой и, наоборот, при движении правой ногой нужно коснуться ее левой рукой. Это может быть «маршировка», которую лучше выполнять под ритмичную музыку, шагая на месте. Максимально эффективно это упражнение действует в комплексе с другими при ежедневном выполнении.

Вариант 2. Ребенок подтягивает правое колено к левому локтю. Затем сгибает правую ногу (имитация бега с захлестыванием голени) и касается лодыжки левой рукой. Затем нужно поменять локоть и колено;

Вариант 3. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот.

Растяжение. Упражнение улучшает память, помогает сконцентрироваться и развивает усидчивость. Ребенок опирается на спинку стула и делает выпад вперед, при этом согнув в колене правую ногу, тогда как левая - остается прямой. Затем нужно встать. После чего надо поменять ножку и повторить упражнение.

«**Дышим носом**». Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

- ❖ Одни из важных движений Образовательной кинезиологии – **перекрёстные движения**, пересекающие среднюю линию тела, образованную его левой и правой половинами. Перекрестные движения вынуждают правое и левое полушарие работать одновременно и, в силу этого, в десятки раз ускоряют передачу информации.

Авторские ассиметричные упражнения с разными движениями рук и пальцев

«Ассиметричная Репка». Показываем Репку в правой руке 1, 2, 3 пальцами, собранными в одной точке, а в левой – первым и вторым. Все не занятые пальцы в Репке напоминают её листики, которые можно выпрямить. Хлопнув ладоши, всё меняем местами – теперь в левой руке три собранных пальца, а в правой – два. Усложняем упражнение, поднимая одну руку вверх, другую – вниз.

Во втором варианте упражнения показываем Репку в одной руке собранными в одной точке 1,4,5 пальцами, в другой - 1 и 2. После хлопка в ладоши руки меняются местами.

«Репка разными пальцами». Показываем Репку двумя руками, последовательно соединяя кончики всех пальцев с первым. Начинаем движение в правой руке от второго пальца к пятому, а в левой – с пятого пальца ко второму. Предплечья и плечи держим параллельно линии пола, пальчики смотрят друг на друга.

Усложняем упражнение: одну руку выпрямляем вперёд, а другую прижимаем к себе, сгибая в локте. Пальцы всегда находятся в движении и смотря вперёд. К пальцевым ассиметричным показам можно добавить их движение в определённом ритме: к примеру, в постоянном движении ритма двух восьмых и четвертной (или одной четвертной и двух восьмых). Можно придумать слова для определённого ритма и нужные к ним акценты.

«Дождик и Репка».

Вариант 1. Делаем упражнение **одинаковыми пальцами одновременно левой и правой рукой.** Левая рука показывает пальчиками круглую Репку: соединяем с кончиком первого пальца все остальные пальцы по очереди, прижимаем их друг к другу, начиная от второго к пятому и в обратном направлении. Правая рука показывает Дождик, убирая капельку-дождинку с большого пальца: ставим кончик второго пальца на подушечку первого и резко его выпрямляем, как бы щелкнув или выстрелив сильным вторым пальцем, чтобы капелька улетела подальше. Показываем Дождик, начиная со второго пальца к пятому и в обратном направлении.

Добавляем Дождику движение руки от кисти, локтя, плеча. Делаем упражнение большее количество раз, увеличивая скорость его выполнения.

Меняем руки местами: в левой – Дождик, в правой – Репка.

Вариант 2. Когда освоена техника разных движений одинаковыми пальцами, меняем их направление. Делаем упражнение разными пальцами. Левая рука показывает Репку со второго пальца к пятому и наоборот, правая – Дождик, начиная с пятого ко второму. Меняем руки местами: в левой – Дождик, в правой – Репка.

«Дождик разными пальцами». Показываем Дождик одновременно двумя руками, отскакивая от подушечек первых пальцев. Правая рука начинает движение со второго пальца, левая – с пятого.

Данное упражнение также можно усложнить по примеру предыдущего.

«Мышка и Зайчишка». Правая рука показывает Мышку: соединяем в одной точке вытянутые 1, 3, 4, 5 пальцы – это голова Мышки. Поднимаем вверх прямой 2 палец и сгибаем его в двух точках сгиба от кончика – это ушко Мышки.

Левая рука показывает Зайца: Собираем ручку в кулачок – это голова Зайца. Достаём из него 2 и 3 пальцы, выпрямляем их – это ушки Зайчика. Шевелим ушками в разные стороны – от центра и к центру, вперёд – назад, сгибаем ушки и выпрямляем.

Хлопнув в ладоши, меняем местами: в правой – Заяц, в левой – Мышка.

«Озорной Заяц». Собираем ручку в кулачок, достаём из него ушки Зайца – вторые и третьи пальцы. Первый палец лежит сверху над 4 и 5 пальцами. Вторым пальцем держим прямым, а третий – сгибаем в двух первых точках сгиба от кончика пальца. Меняем местами, выпрямляя третий палец и сгибая второй.

Показываем двух зайцев двумя руками, сгибая и разгибая разные пальцы. Делаем упражнение несколько раз.

«Два весёлых зайца». Правая рука показывает Зайца, который попеременно опускает и поднимает прямые ушки, а левая рука – Зайца, у которого прямые ушки двигаются от центра в стороны. Держим ушки зайчиков прямыми. Меняем руки местами.

«Озорной и весёлый зайцы». Правая рука показывает озорного Зайца, сгибая и разгибая второй и третий пальцы, а левая – весёлого Зайца, у которого попеременно шевелятся ровные ушки вверх-вниз. Руки меняются местами.

Во втором варианте этого упражнения весёлый Заяц шевелит прямыми ушками от центра в стороны, а озорной Заяц всё так же попеременно сгибает второй и третий пальцы.

Можно усложнить упражнения, показывая движения под определённый счёт: 4 раза показываем разные движения ушками зайцев, а дальше руки меняются местами.

«Марья-искусница».

Вариант 1. Рисуем в воздухе одновременно вторыми пальцами обеих рук (все остальные пальцы собраны в кулачок) **круглые кружевные салфетки**. Рисуем в разных направлениях: по часовой стрелке (вправо), против часовой стрелки (влево), в разные стороны – от центра и к центру. Усложняем упражнение, одну руку вытягивая вперёд, а другую, прижимая к себе. Меняем руки местами. Добавляем в упражнение рисование первыми пальцами, третьими, пятыми.

Точно так же рисуем в воздухе **треугольные платочки**, квадратные подушечки.

Во втором варианте пальцы двух рук двигаются по-разному: правая рука рисует круглые кружевные салфетки, а левой – треугольные платочки. Делаем упражнение в разных направлениях, меняя руки местами и их положение (прижимая «к себе» и «от себя»).

«Меч и озеро». Одновременно правая рука рисует в воздухе две диагональные линии сверху - вниз из разных верхних углов (крестик или букву «X»), а выпрямлённая левая нога описывает по часовой стрелке круглое озеро. Повторяем упражнение несколько раз. Рисуем озеро в противоположном направлении – против часовой стрелки, а рука всё так же изображает крестообразные движения мечом. Меняем всё местами: в левой руке – меч, справа рисуем озеро в разных направлениях.

«Тайная книга». Тайная книга лежит на столе у Елены Премудрой. Показывая стол, собираем левую ладошку в кулачок, закрыв первый палец всеми остальными пальцами. Показывая книгу, кладём выпрямлённую ладонь и собранные вместе пальцы правой руки на кулачок (стол) левой – ладонь смотрит вниз. Перелистываем книгу - переворачиваем правую ладонь, которая уже смотрит вверх. Выпрямленная ладонь всегда лежит сверху кулачка. Меняем руки местами, увеличиваем скорость выполнения упражнения.

«Бусинки из двух шкатулок». На столе ставим две шкатулочки с бусинками, над ними – две маленькие пустые коробочки. Берём одну бусинку пальцами правой руки и перекладываем её в пустую коробочку, стоящую над шкатулкой. Как только пальцы правой руки разжимают бусину, опуская её в коробочку, левая рука в это время берёт бусинку из левой шкатулки. Далее левая рука опускает бусинку в коробочку, а правая берёт очередную бусинку из шкатулки и т.д., пока пальчики не выберут все бусинки из двух шкатулок. Руки совершают противоположные движения вверх и вниз, а пальцы одной руки сжимают бусинку, а в другой – разжимают её, тоже совершая разные противоположные движения. Сначала захватываем бусинки 1 и 2 пальцами, затем 1 и 3, 1 и 4, 1 и 5.

Эти упражнения - мини-программа для каждого. Они разработаны на основе опыта кинезиологии, не займут много времени, но пользы принесут много. Десять минут ежедневных занятий - и у человека значительно увеличивается жизненная энергия, он становится устойчивее к стрессам.

Методы кинезиологии совершенствуют механизмы адаптации детского организма к внешней среде, снижают заболеваемость и способствуют развитию у детей таких качеств как ловкость, гибкость, сила, выносливость. Постепенно приучают ребенка выдерживать нагрузки, проявлять волю; способны помочь ребенку справляться со стрессовыми ситуациями. Так, при наименьших затратах достигается положительная динамика в развитии интеллектуальных способностей детей через движение.

В настоящее время «Гимнастику Мозга» преподают более чем на 40 языках и применяют дома, в школе, в бизнесе, спорте, искусстве более чем в 80 странах.