



Для чего детям кинезиологические упражнения?

Современный мир не требует от детей больших усилий (где они шнурки и пуговицы?) Ребенок с детства попадает в «удобную» среду, адаптированную под ребенка, а не наоборот. Поэтому моторные навыки ослабляются.

Психическое развитие ребенка происходит при условии высокой двигательной активности! Моторика, мышление, психика и речь - взаимосвязанные процессы. Отсутствие или небольшое количество физической нагрузки тормозит мыслительные процессы, снижает концентрацию внимания, координационные способности, выносливость, возникают проблемы с речью.

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психологическом развитии ставит перед педагогами задачу поиска эффективных форм и приемов коррекции и профилактики этих нарушений.

Кинезеология – наука о развитии умственных способностей через специально организованные двигательные упражнения. То есть, осуществляет развитие по принципу от движения к интеллекту. Кинезеология – это по сути моторное развитие, которое позволяет нарастить новые нейронные связи. Чем больше образуется нейронных связей, тем развитее интеллект. Когда человек осваивает что-то новое для себя, он наращивает нейронные связи. Таким, образом, кинезеология включает и нейромоторное развитие - как связь мозговой и двигательной активности.

Кинезеологию можно рассматривать и как здоровьесберегающую технологию, так как двигательная активность для детей – это наиболее естественный и любимый вид активности. Движение – это естественная биологическая потребность детей.



Наш мозг состоит из двух полушарий, каждое из которых выполняет свои функции, отвечая за протекание определенных процессов (левое – логическое, правое – творческое). Человеку необходима правильная работа не только каждого из них по отдельности, но и во взаимосвязи.

Известно, что мозг гармонично и продуктивно работает, если задействованы оба полушария. Считается, что у людей доминирует какое-то одно, то есть получается некий «перекос» - либо человек творческий (если правое), либо логический - (если левое). Упражнения способствуют «выравниванию» такой ситуации.

В настоящее время правополушарных детей, т.е. левшей, становится все больше. Современное образование ориентировано, прежде всего, на праворуких. Происходит чрезмерная стимуляция еще не свойственных детям функций левого полушария при торможении правого. Как результат: перевозбуждение, перегрузки левого полушария, появляется утомляемость, отвлекаемость, забывчивость. При недостаточной активности правого полушария – раздражительность, беспокойство, сниженный фон настроения. Постоянное перенапряжение нервно-психических сил приводит к хроническому интеллектуальному стрессу, появлению невротических расстройств. Родители и педагоги расценивают это как отсутствие волевой регуляции и усиливают требования. В ответ ребенок перестает усваивать не только требования, но и знаковую информацию: «не слышит, не видит, копаются, постоянно испытывает чувство усталости» (по Сиротюк А.Л.)

Леворуких детей уже примерно 40% от популяции, а программы обучения и воспитания с каждым годом становятся все более аналитичными, речевыми и алгоритмичными, т.е. методы обучения не соответствуют функциональной активности правополушарных детей.

Левое полушарие головного мозга

Помогает нам выделить в каждой проблеме ключевые моменты, то есть отвечает за логические и аналитические мыслительные процессы, помогает думать последовательно. Кроме того, оно обеспечивает: речевые и языковые способности; способность чтения и письма; запоминание (стихов, имен, названий, дат, фактов); понимание буквального смысла получаемой информации; планирование будущего; математические склонности, способности работать со схемами, таблицами, формулами, числами; контроль правой стороны нашего тела.

Правое полушарие головного мозга

Отвечает за творческие процессы, интуицию. Оно помогает разбираться в ситуации, находя порой нестандартные, но при этом правильные решения. Также правое полушарие обеспечивает: развитие образного мышления; ориентацию в пространстве; способность решать головоломки, ребусы, творческие задачи; одновременную обработку множества разнообразных блоков информации, рассматривание проблемы в целом; запоминание образов (картин, голосов, поз, лиц), восприятие совокупности черт как единого целого; способность понимать чужую образную речь, чувство юмора; восприятие эмоций, интонаций, тембра голоса; ориентацию в настоящем; развитие

воображения, фантазии, творческих способностей (в частности художественных); различие музыкальных мелодий, ритма, темпа, музыкальной гармонии; спонтанные эмоции; контроль левой половины тела.

Кинезеология – призвана гармонизировать работу мозга, активизируя оба полушария. С помощью кинезиологических упражнений работа мозга будет продуктивна и качественна, не тогда когда мы стремимся «впихнуть» большое количество информации, а когда он правильно и гармонично функционирует.

Суть кинезеологических упражнений в том, что различного рода движения стимулируют зоны мозга. Основной принцип – одновременная синхронная работа или перекрестные движения обеих рук или ног. Именно такие упражнения развивают согласованную работу двух полушарий. Если задействовать еще разные типы восприятия одновременно (зрение, слух, движение, речь), то это позволяет наращивать максимальное количество нервных связей и усилить эффективность. Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов. Занятия должны проводиться в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, если есть возможность – под спокойную музыку.

Упражнения помогают:

- настроить оба полушария на согласованную работу;
- снять психоэмоциональное напряжение и утомление;
- повысить сосредоточенность и улучшить память, внимание, речь;
- развить мелкую моторику рук;
- лучше усваивать учебный материал;
- улучшить зрительное и пространственное восприятие;
- раскрыть творческие и интеллектуальные способности.

Метод кинезеологической коррекции улучшает у ребенка не только познавательную сферу, но и повышают способность к самоконтролю и саморегуляции. Если нет согласованности между полушариями, то человек не может одновременно слушать, писать и видеть написанное.

