

## Кинезиология в работе психолога

Лясковская Т.В.

Педагог-психолог МБДОУ №73

Гимнастика мозга – ключ к развитию способностей ребенка!

Воспитание здорового и всесторонне развитого ребёнка остаётся наиболее актуальной проблемой в практике развития и воспитания, это говорит о необходимости поисков эффективных средств её реализации. При рассмотрении данной проблемы особое значение занимает организация развивающей деятельности с детьми. Если вы хотите развить природные уникальные возможности ребёнка, его индивидуальные способности, улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов, в том числе речи и интеллекта - **кинезиология поможет вам!**

**Кинезиология** - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья человека через определенные физические упражнения. Она представляет собой учение о развитии ребёнка и взрослого человека через естественные физические движения. Это направление предлагает специально организованные движения, оптимизирующие деятельность мозга и тела для развития гармоничной и творческой самореализации личности. Применение кинезиологических упражнений позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Кинезиология рекомендуется для каждого, и ребёнка и взрослого, кто желает получить удовольствие от движений.

Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована, а наибольших результатов по интеллектуальному развитию можно добиться только в дошкольном возрасте, у девочек до 7 лет, у мальчиков до 8 лет.

**Детская кинезиология** использует различные двигательные, дыхательные и энергетические упражнения для психоэмоционального и интеллектуального развития детей. Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии.

Под влиянием кинезиологических упражнений, в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Особенно актуально применение кинезиологических упражнений у детей с проблемами в развитии.

Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и накапливающийся эффект.

Основным требованием к использованию специальных кинезиологических упражнений является точное выполнение движений и приемов. Психолог сначала сам осваивает все упражнения, после этого проводит их с ребенком. Весь материал предлагается детям в стихотворной форме. Так как ритм стихов, способствует развитию речевого дыхания, координации и произвольной моторики, речеслуховой памяти. Упражнения лучше проводить утром,

ежедневно, в течение двух недель, стоя или сидя за столом и только в доброжелательной обстановке.

Упражнения можно использовать, начиная с 2-3-х летнего возраста. Они хороши как гимнастика, как физминутка и просто как увлекательные упражнения. Каждое упражнение выполняется по 1–2 минуте, что не требует много времени. Их можно выполнять в различном порядке и сочетании, используя любимую динамичную музыку. Не запрещается подпевать, хлопать в ладоши или выполнять упражнение под считалочки или скороговорки. Простые движения и упражнения поднимают настроение, дают возможность радостного, творческого обучения, позитивного личностного роста, перспективного формирования учебных навыков и умений. Лучше использовать комплексы упражнений, которые включают в себя: растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

*Растяжки* нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость). *Дыхательные упражнения* улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. *Глазодвигательные упражнения* позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. *Упражнения для релаксации* способствуют расслаблению, снятию напряжения.

### **Описание и выполнение кинезиологических упражнений:**

**1. «Кулак». «Ребро». «Ладонь».** Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения.

*Исходное положение:* сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Сжатая в кулак ладонь, положение ладони ребром на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Количество повторений 8-10 раз.

**2. «Ленивые восьмерки»** Происходит миелинизация нервных сетей, что способствует формированию умений, навыков, а это особенно важно в сензитивный период развития детей. Помогает в периоды творческого застоя, легче найти решение в сложной ситуации.

*Исходное положение:* стоя или сидя. Вытянуть руку вперед, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описывать восьмерки в горизонтальном поле видения. Следить при этом за движением большого пальца, только глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз. Упражнение выполняется 8–10 раз.

**3. «Слон».** Это наиболее интегрирующее упражнение «Гимн мозга». Балансирует всю систему «интеллект – тело», стимулирует и восстанавливает нервные сети, способствует концентрации внимания. Укрепляют наружные глазные мышцы, снимают напряжение после работы на компьютере, снимают напряжение и боль в спине.

*Исходное положение:* стоя. Встаньте в расслабленную поз. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как

хобот. Рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная то центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трех раз до пяти левой рукой, прижатой к левому уху и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

**4.«Зеркальное рисование».** Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации.

*Исходное положение:* на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

**5. «Энергетическая зевота».** Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче.

*Исходное положение:* Сидя. Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти. Выполняется 5–8 раз.

**Комплекс упражнений для детей дошкольного возраста:**

**Растяжка «Снеговик»:** Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

**Дыхательное упражнение «Свеча»:** Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох на пальчики, изображающие горящую свечу, 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 «Мельница»:** Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

**Упражнение на релаксацию «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 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 чувствуете 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. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь наблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

**Глазодвигательное упражнение «Глаз - путешественник»:** Развесить в разных углах и по стенам кабинета различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный взрослым.

#### Литература

1. А.Л. Сиротюк «Обучение детей с учётом психофизиологии», «Сфера», Москва 2001г.
2. А.Л. Сиротюк «Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения», «Сфера», Москва 2003г.
3. А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью», «Сфера», Москва 2002г.
4. В.Любимова «Кинезиология. Второй уровень познания тела», «Невский проспект», Санкт – Петербург, 2005г.
5. В.Любимова «Кинезиология, или природная мудрость тела», «Невский проспект», Санкт – Петербург, 2005г.
6. В.Д. Еремеева «Мальчики и девочки – два разных мира», «Линка – пресс», Москва, 1998 г.
7. П.Деннисон, Г. Деннисон «Программа «Гимнастика ума». Пер. С.М.Масгутовой, Москва, 1997 г.