

Образовательная кинезиология (часть III)

**Якубовская Елена Аркадьевна,
старший преподаватель
кафедры специальной педагогики
Института инклюзивного образования
БГПУ им. Максима Танка**

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Использование кинезиологических упражнений возможно как в работе с детьми старшего дошкольного возраста, так и с учащимися на предметных уроках, на специальных уроках кинезиологии. Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный эффект, способствующий повышению умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

РЕПОЗИТОРИЙ МГУ

При использовании кинезиологических упражнений на предметных уроках, выполнение стандартных учебных действий может прерываться сериальным кинезиологическим комплексом.

В случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, специальный кинезиологический комплекс рекомендуется применять *перед началом работы.*

РЕПОЗИТОРИЙ БГУ

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом чем более интенсивна нагрузка (в допустимых пределах), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Основным требованием к использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение упражнений.

Применение кинезиологических упражнений способствует преодолению дезадаптации в процессе обучения, гармонизировать работу головного мозга. Все упражнения педагог должен выполнять вместе с детьми, постепенно от занятия к занятию увеличивая время, сложность и темп выполнения.

Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5–10 до 20–35 мин в день. Необходимо ежедневное выполнение упражнений. Длительность занятий по одному комплексу упражнений составляет 45–60 дней. Оптимальное время выполнения упражнений – утро, день.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУ

Комплекс упражнений для развития межполушарного взаимодействия

1. **Колечко.** Поочередно и как можно быстрее переби-райте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2. **Кулак–ребро–ладонь.** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. 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. Для усвоения программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак–ребро–ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

3. 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. Повторите 6–8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУ

4. Зеркальное рисование. Одновременно двигая обеими руками и кистями рук, рисуйте симметричные фигуры (в зеркальном отражении друг к другу) на большой доске (на столе на листе бумаге, используя фломастеры, карандаши, мелки). Это могут быть волнистые линии, геометрические фигуры, буквы, цифры и т.д. Рисовать также можно руками в воздухе.

Это двустороннее движение задействует самые крупные мышцы плеч и рук. При правильном выполнении упражнения расслабляются глаза и руки.

5. **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».

6. **Змейка.** Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнениях должны участвовать все пальцы обеих рук.

7. Ленивая восьмёрка. Руку вытяните вперёд и чуть согните в локте. Пальцы сожмите в кулак, большой палец выпрямить и направить вверх, удерживая его на уровне глаз по средней линии. Нарисуйте в воздухе большую восьмёрку, лежащую на боку. Движение начинается против часовой стрелки вверх и влево кругом, возвращаясь в исходную позицию, затем завершите движение по правой стороне. Глаза следят за движением большого пальца и двигаются плавно без остановок и фиксаций. Допускается небольшое движение головы, шея при этом расслаблена.

Упражнение «**Ленивая восьмёрка**» выполняется три раза одной рукой, затем три раза другой рукой. В заключение кисти обеих рук соединяются вместе, большие пальцы перекрещиваются и упражнение повторяется ещё три раза.

По мере освоения данного упражнения, его можно выполнять с сильно выдвинутым изо рта языком.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Занятия должны проводиться в доброжелательной обстановке, так как эмоционально положительный фон повышает эффективность работы. Занятия, проходящие в ситуации стресса, не имеют интегрированного воздействия.

Результативность зависит от систематичности выполнения упражнений. Занятия могут проводиться индивидуальной или групповой форме. Постепенно упражнения усложняются, объем заданий увеличивается, наращивается темп их выполнения. Происходит расширение зоны ближайшего развития ребенка и переход ее в зону актуального развития.

Литература

1. Деннисон, П. И., Деннисон Г. И. Гимнастика мозга : Книга для родителей и педагогов / П. И. Деннисон , Г. И. Деннисон. – 2-е изд., дополн. – М. : Восхождение, 1998. – 72 с.
2. Сиротюк, А. Л. Коррекция обучения и развития школьников / А. Л. Сиротюк. – М. : ТЦ Сфера, 2002. – 80 с.
3. Сиротюк, А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников / А. Л. Сиротюк. – М: ТЦ Сфера, 2001. – 48 с.
4. Шанина, Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: учебное пособие / Г. Е. Шанина; М-во физ. культуры, спорта и туризма Российской Федерации, Всероссийский науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – Москва : Всероссийский науч.-исслед. ин-т физ. культуры, 1999. – 39 с.