

*Выступление на итоговом педагогическом совете АНО СОШ  
«Димитриевская» в 2013-14 году*

Составила учитель-логопед Смирнова Наталия Львовна

# Кинезиология

## **Уходит истоками в глубокую древность:**

Основателем научной кинезиологии считается Асклепиад, живший более 2000 лет назад

Древнеиндийская йога и древнекитайская философская система Конфуция демонстрировали схожие элементы, направленные на обретение высших психофизических способностей через движение

# Что же это такое?

- \* **Кинезиология** — наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.
- \* Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

# Успешность обучения детей зависит от своевременного развития межполушарного взаимодействия

Самый благоприятный период для интеллектуального развития — это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована

Большое значение имеет подбор индивидуальных методик, учитывающих асимметрию полушарий и половые дихотомии

# Развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению

- \* Работы В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, Н.С. Лейтеса, П.Н. Анохина, И.М. Сеченова доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи.
- \* Следовательно, развивая моторику рук, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов!

# Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения

- \* Например:
- \* Выявление скрытых способностей человека и расширение границ возможностей деятельности его мозга
- \* Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы
- \* Чем более интенсивна нагрузка, тем **значительнее** эти изменения.

# Разбираемся с понятиями

Функциональная асимметрия полушарий — это свойство мозга, отражающее различие в распределении нервно-психических функций между его правым и левым полушариями.

- формируется в раннем детстве
- является одной из причин существования у человека определенной структуры психики

# Основные типы организации мозга

\* Формируются под влиянием ассиметрии мозга

**Левополушарный тип**

**Правополушарный тип**

**Равнополушарный тип**

# Левополушарный тип

- \* Склонность к абстрагированию и обобщению, словесно-логический характер познавательных процессов.
- \* Информация, поступившая в левое полушарие, обрабатывается последовательно, линейно и медленно.
- \* Для левополушарных людей характерна высокая потребность в умственной деятельности.

# Правополушарный тип

- \* Склонность к творчеству, конкретно-образный характер познавательных процессов.
- \* Правое полушарие мозга оперирует образами реальных предметов, отвечает за ориентацию в пространстве и легко воспринимает пространственные отношения.
- \* Правополушарных людей отличает визуальное восприятие, невербальный, практический интеллект; быстрая переработка информации; произвольная память.

# Равнополушарный тип

- \* Отсутствие ярко выраженного доминирования одного из полушарий предполагает их синхронную деятельность в выборе стратегий мышления.
- \* Существует гипотеза эффективного взаимодействия правого и левого полушария как физиологической основы общей одаренности.

# Врожденные предпосылки всего лишь исходные условия

Асимметрия формируется в процессе индивидуального развития, под влиянием социальных контактов, прежде всего семейных. Дифференцированное школьное обучение с учетом функциональной асимметрии полушарий головного мозга ребенка — один из самых *сложных*, но **эффективных** способов обучения.

# Школьные методики тренируют только левое полушарие

В такой системе образования комфортно чувствуют себя левополушарные и равнополушарные девочки, которые быстро становятся отличницами.

Правополушарные мальчики оказываются в самом невыгодном положении, более подвержены возникновению школьных неврозов.

# Развивающая кинезиологическая программа

- \* Занятия должны проходить по схеме:
- \* комплекс упражнений для развития межполушарных связей (6—8 недель).
- \* перерыв (2 недели);
- \* комплекс упражнений для развития правого полушария (6—8 недель);
- \* перерыв (2 недели);
- \* комплекс упражнений для развития левого полушария (6—8 недель);
- \* Заниматься необходимо **ежедневно**. Длительность занятий по одному комплексу упражнений – 45-60 дней

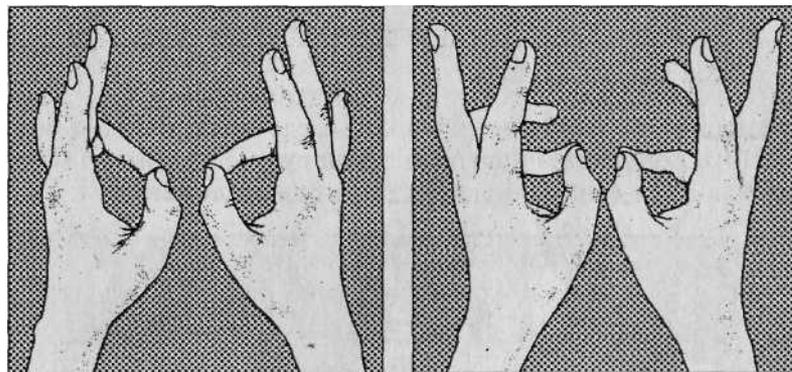
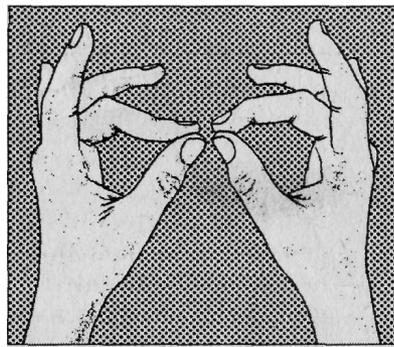
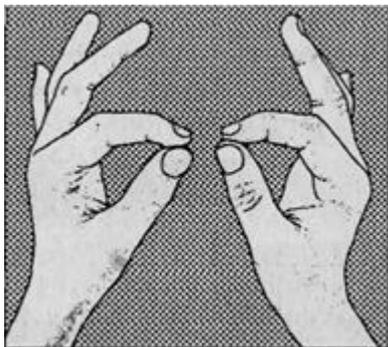
# Цели:

- \* Развитие межполушарной специализации.
- \* Развитие межполушарного взаимодействия.
- \* Развитие комиссур (межполушарных связей).
- \* Синхронизация работы полушарий.
- \* Развитие мелкой моторики.
- \* Развитие способностей.
- \* Развитие памяти, внимания.
- \* Развитие речи.
- \* Развитие мышления.
- \* Устранение дислексии.

# Комплекс упражнений №1 для развития межполушарных связей

- \* **1. Колечко.** Поочередно и как можно быстрее перебирайте 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.

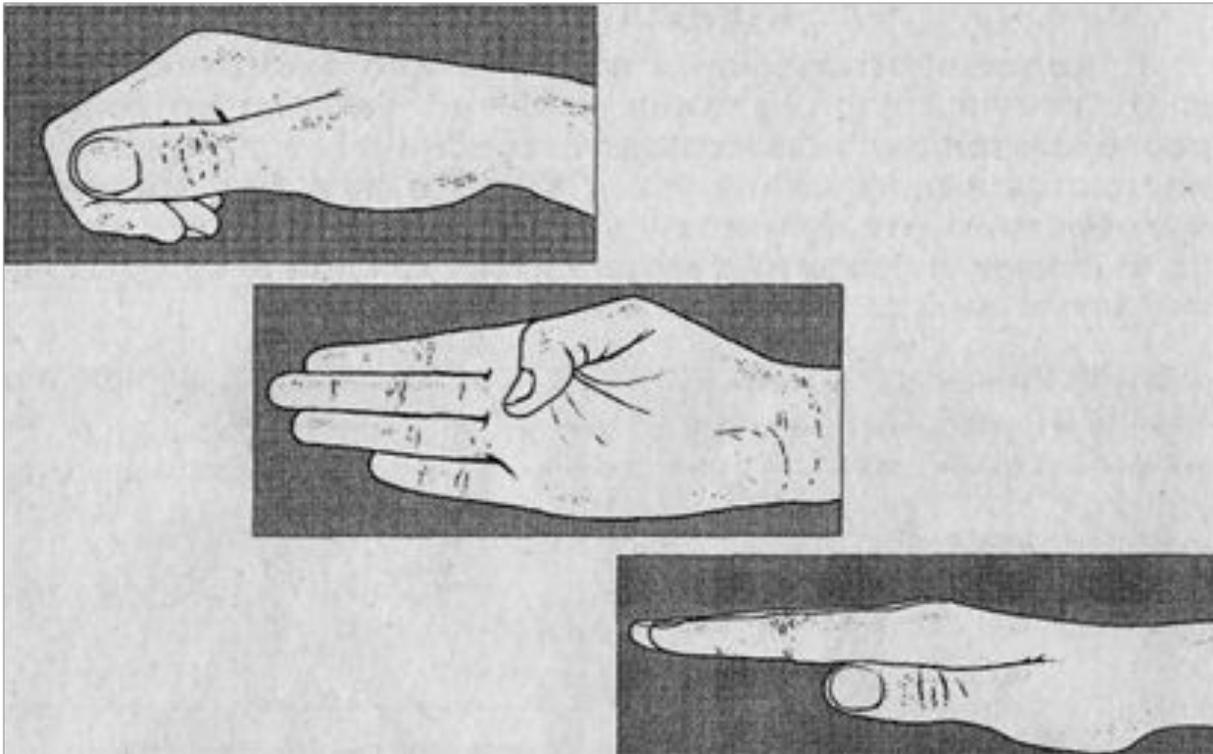
# «Колечко»



# «Кулак-ребро-ладонь»

- \* 2. **Кулак—ребро—ладонь.** Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. Количество повторений — по 8—10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произнося их вслух или про себя.

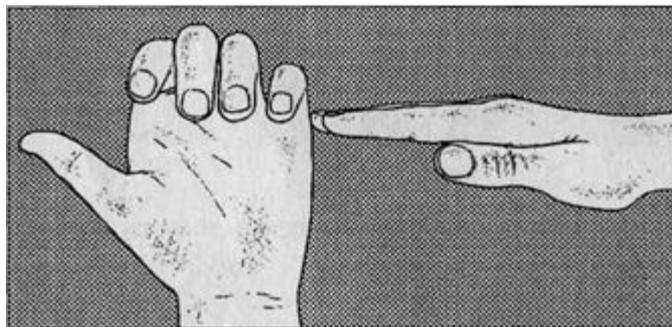
# «Кулак-ребро-ладонь»



# «Лезгинка»

- \* **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.

# «Лезгинка»



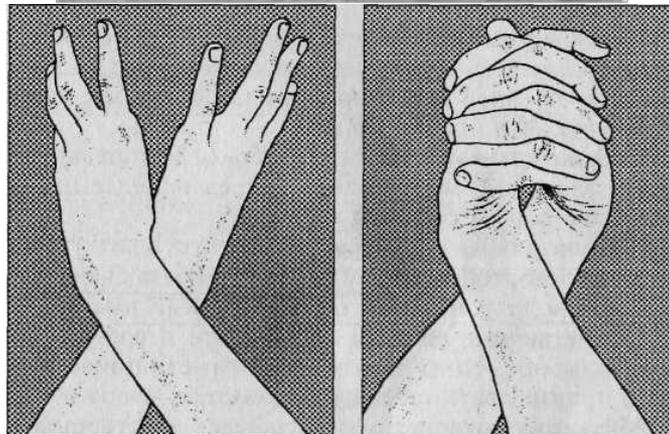
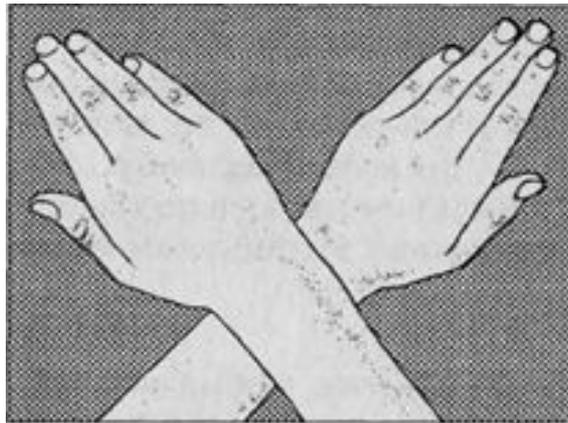
# «Зеркальное рисование», «Ухо-нос»

- \* 4. **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 вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих Полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.
- \* 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».

# «Змейка»

- \* 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 упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

# «Змейка»



# «Горизонтальная восьмерка»

- \* **7. Горизонтальная восьмерка.**

- \* /, 2-я неделя занятий. Упритесь языком во рту в зубы, «стараясь их вытолкнуть наружу». Расслабьте язык. Повторите 10 раз. Прижимайте язык во рту то к левой, то к правой щеке. Повторите 10 раз. Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгните его горкой. Расслабьте. Повторите 10 раз.

# «Горизонтальная восьмерка»

- \* *3—6-я неделя занятий.* Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставьте вытянутыми указательный и средний. Нарисуйте в воздухе этими пальца ми знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начните слежение немигающими глазами, устремленными на промежуток между окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы. Те, у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны запомнить отрезок «горизонтальной восьмерки», где это случается, и несколько раз провести рукой, как бы заглаживая этот участок. Необходимо добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксаций. В месте остановки, потери слежения нужно провести рукой несколько раз «туда-обратно» по линии «горизонтальной восьмерки».

# «Горизонтальная восьмерка»

- \* *7, 8-я неделя занятий.* Одновременно с глазами следите за движением пальцев по траектории горизонтальной восьмерки хорошо выдвинутым изо рта языком.

# ИТОГИ

*Дорогие коллеги, сегодня мы с вами познакомились с основными понятиями кинезиологии и первым комплексом упражнений.*

Продолжение следует!