**СЛАЙД 1. Тема моего выступления: «Использование методов «Образовательной кинезиологии» в целях повышения качества усвоения учебного материала».**

Чтобы мое сообщение носило практический характер и было вам полезным, после того, как мы разберем понятие кинезиология и чем она может быть полезна педагогам, я поделюсь комплексом упражнений, который вы можете использовать как для себя лично, так и в своей работе с учениками.

Начнем с актуальности этой темы.

**СЛАЙД 2.**Обучать современных детей становится сложнее с каждым днем. **И эти сложности связаны со следующими особенностями познавательной сферы детей поколения Z:**

• клиповость - способность краткого и красочного восприятия окружающего мира посредством короткого, яркого посыла, воплощенного в форме видеоклипа, теленовостей или в другом аналогичном виде.

• Учащиеся становятся все более эрудированными, но все менее знающими. С помощью интернета они попадают в мир, где все уже известно и где нужно только правильно сориентироваться, чтобы найти необходимый ответ.

• **СЛАЙД 3.**Интернет затрудняет сегодня формирование не только теоретического, но и проектного мышления у школьников.

• Устойчивость внимания у школьников уменьшается в десятки раз по сравнению с предыдущим поколением. **Воспринимают краткую и наглядную информацию. Средний период концентрации внимания на 1 объекте – 8 секунд.**

• У детей цифрового поколения больше развита кратковременная память, чем долгосрочная.

Передо мной стояла задачаподобрать такие технологии, которые будут компенсировать перечисленные особенности развития познавательной сферы, помогут в формировании мотива учения и обеспечат качество усвоения материала. Во всех этих аспектах мне очень **помогла**кинезиология.

**СЛАЙД 4.** Научные исследования, проводимые в области психологии и нейрофизиологии, выявили, что определенные физические движения оказывают влияние на развитие интеллекта человека.

Наше тело играет объединяющую роль во всех интеллектуальных процессах, начиная с раннего детства и до глубокой старости. Важнейшая роль тела в процессе учения уже отчётливо доказана многими научными исследованиями. Чем подробнее учёные рассматривают сложные связи, существующие между мозгом и телом, тем отчётливее выявляется главное: **движение необходимо для учения**. Движение пробуждает и активизирует многие умственные способности.

**СЛАЙД 5.**На основании полученных выводов еще в 60 – е годы двадцатого века в Америке возникло новое направление кинезиология –наука, изучающая развитие интеллектуального потенциала и здорового тела с помощью определенных движений, т.е. оно направлено на изучение связей «ум – тело» и оптимизацию деятельности мозга через физические действия. Благодаря упражнениям кинезиологии, с некоторыми из них мы познакомимся,создаются новые нейронные связи и происходит [качественное улучшение взаимодействия полушарий мозга](https://mozgportal.ru/razvitie-mozga/kak-razvivat-svoj-mozg.html). Повышается общий уровень развития. Соответственно, повышается качество усвоения учебного материала.

Основными направлениями кинезиологии являются:

- «Прикладная кинезиология» (медицинское направление, которому может обучиться и использовать в работе только человек, имеющий медицинское образование);

- «Образовательная Кинезиология» (не требуют медицинского образования, обучится этим подходам и применять их, в том числе и как самопомощь, может любой человек).*И именно эта область знаний дает возможность учителю повысить потенциальные возможности интеллекта своих воспитанников, сделать процесс обучения осознанным и качественным.*

**СЛАЙД 6**. На теоретической базе «Образовательной кинезиологии» американскими психологами Полом и Гейлом Деннисон была разработана программа «Нейрогимнастики» или «Гимнастика для мозга». Каждое упражнение способствует возбуждению определенного участка головного мозга и включает механизм объединения мысли и движения. В результате этого новый учебный материал воспринимается более целостно и естественно, как бы умом и телом, и поэтому лучше запоминается.

Речь идет не только об улучшения академических навыков (чтение, письмо, счет и пр.), но и о нашей возможности эффективно обучаться любой новой деятельности и оставаться, не зависимо от возраста, способным решать жизненные задачи, создавать новое, что в результате повышает в целом качество нашей жизни. Вот почему так важно познакомиться с этой методикой.

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. **Важно помнить, что неподвижный ребенок не обучается!**

**СЛАЙД 7. Регулярное выполнение упражнений нейрогимнастики позволяет:**

- более качественно и быстро усваивать новые знания;

- развивает психофизические функции;

- улучшает координацию движений;

- укрепляет нервную систему;

- расширяет границы возможностей мозга.

**СЛАЙД 8. Упражнения «Гимнастики для Мозга» пробуждают систему «интеллект-тело» и приводят её в готовность к обучению, а также позволяют решить множество проблем эмоционального плана.**

**СЛАЙД 9. Преимущества:**

- очень просты;

- их можно выполнять где угодно, без требований к пространству;

- они интересны, забавны, их можно проводить в форме игры;

- на их выполнение не требуется много времени;

- они эффективны для любого возраста;

- улучшают мыслительную деятельность, навыки организации, синхронизируют работу полушарий;

- способствуют запоминанию и творческому самовыражению;

- повышают устойчивость внимания;

- помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма;

- способствуют общей координации тела и улучшению осанки;

- снимают напряжение, помогают справиться со стрессом и регулировать поведение.

**СЛАЙД 10. Обратим ваше внимание на следующие моменты проведения этих упражнений:**

- перед началом желательно выпить воды. Вода лучший проводник электрического сигнала в нашем теле. Обезвоживание вызывает снижение энергетического потенциала нашего тела и запускает стрессовую реакцию. Важно выпивать воду перед началом и в процессе любой умственной деятельности. Все учебные навыки улучшаются с приемом воды. Особенно необходим прием воды перед контрольными работами или в ситуациях возможного стресса. (Сок, чай и другие напитки не выполняют тех замечательных функций, которые несет вода.)

- во время занятий проводить эти упражнения можно, если идет стандартная работа;

- творческие занятия прерывать кинезиологическими упражнениями нецелесообразно;

- если детям предстоит интенсивная интеллектуальная нагрузка, комплекс упражнений проводить перед началом работы;

- упражнения обычно делаются в начале учебного дня, после перемены для эффективной подготовки к восприятию учебного материала, а также непосредственно перед началом ответственного мероприятия.

**СЛАЙД 11. Примеры упражнений. Утром перед началом уроков можно выполнить данный комплекс, настроив детей на нужный лад. Также их можно использовать как физминутки.**

**СЛАЙД 12.**

**1. «КНОПКА МОЗГА»**

Упражнение обеспечивает приток крови, обогащенной кислородом к головному мозгу, за счет чего происходит лучшее восприятие информации, улучшается одновременная работа глаз, снижается визуальное напряжение, повышается уровень энергии.

**Алгоритм выполнения:**

Встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены.

Положите одну руку ладошкой на пупок.

Вторую руки разместите под ключицами. Справа и слева от грудины под ключицами между первым и вторым ребром находятся кнопки мозга.

Массируйте (легкое поглаживание) кнопки мозга с одной стороны большим, а с другой стороны средним и указательным пальцами. Для детей возможна активизация зоны кнопок поглаживанием ладошкой. Рука на пупке остается неподвижной.

Поменяйте руки и повторите упражнение.

Возможно выполнение упражнения сидя.

**СЛАЙД 13.**

**2. «КРЮКИ ДЕННИСОНА»**

Это упражнение стоит выполнить перед уроком, контрольной работой, экзаменом, публичным выступлением, оно актуально в ситуации, когда необходимо успокоиться и принять правильное решение, а также в состоянии возбуждения или подавленности.

Упражнение призвано гармонизировать эмоции и процессы мышления. Оно ослабляет душевное напряжение, способствует адекватным действиям и поступкам, помогает воспринимать новую информацию, лучше понимать точку зрения другого и свою собственную. Упражнение состоит из двух частей.

Часть 1

Встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол.

Вытяните руки перед собой параллельно полу. Скрестите их таким образом, чтобы ладошки встретились друг с другом, и переплетите пальцы в замок.

Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз.

Прижмите язык к твердому небу сразу за верхними зубами. Глаза поднимите вверх и удерживайте взгляд в этом направлении. Подбородок при этом опущен, голова не задрана. Дыхание спокойное, тело расслабленное. Вас может слегка покачивать – это нормальная реакция организма. Если качает сильно, лучше в этой же позе сесть.

Часть 2

Поставьте ступни параллельно.

Разомкните замок из кистей, опустите руки и соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом. Разместите их таким образом, чтобы соединенные большие пальцы располагались параллельно полу, а остальные были направлены вниз.

Смотреть теперь надо в пол, но голову не опускайте. Язык по-прежнему упирается в твердое небо. Постойте так, расслабившись, еще немного.

Эта поза помогает человеку постепенно успокоиться, снять стресс и напряжение.

**СЛАЙД 14.**

**3. «ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ШАГИ» «УХО-НОС»**

Когда вы касаетесь правым локтем левого колена, а затем левым локтем – правого колена, то активируются одновременно обширные зоны обоих полушарий мозга. Если выполнять упражнение регулярно, в мозолистом теле образуется большее количество нервных путей, связывающих оба полушария быстрее и более интегрировано, делая возможным причинно-обусловленный уровень мышления.

Перекрестные шаги должны выполняться очень медленно.

Мозг переключается в интегрированный режим работы, что помогает активизироваться для выполнения любой деятельности, быстрее в нее включиться. Можно выполнять сидя или стоя.

**«УХО – НОС»**

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой — за левое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, затем поменять положение рук «с точностью до наоборот».

Также как и в предыдущем упражнении,в мозолистом теле образуется большее количество нервных путей, связывающих оба полушария быстрее и более интегрировано, делая возможным причинно-обусловленный уровень мышления

**СЛАЙД 15.**

**5. «ДУМАЮЩАЯ ШЛЯПА»**

На поверхности уха находится 148 активных точек. Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать и говорить.

Исходное положение: Сидя или стоя.   
Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз.

**СЛАЙД 16.**

**6. «Кулак».** **«Ребро». «Ладонь»**.**«Флажок – рыбка - лодочка»**

**«Лезгинка»**

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.

**Слайд 17.**

**Работа с биологически – активными точками на лице.**

1. Вы нашли необходимую точку. Сначала произведите легкое надавливание (в течение 30 сек.), этим вы улучшите местное кровообращение.   
2. После этого производите массаж, стараясь не причинить боли: делайте 9 вращений по часовой стрелке и 9 — против.   
3. Продолжительность точечного массажа в каждой точке не должно превышать 3-4 минуты.

**СЛАЙД 18.**

**Производя массаж лица, вы способствуете мощному мышечному расслаблению всего организма, снимаете напряжение, активизируются мыслительные процессы.**

**СЛАЙД 19.**

**Упражнения для восстановления, релаксации, повышения концентрации внимания, снятия напряжения как мышечного , так и психического. (в конце учебного дня, физкульт минутка).**

**СЛАЙД 20**

**«СЛОН»(помощь учителям)**

Это наиболее интегрирующее упражнение. «Гимн мозга».Балансирует всю систему «интеллект – тело», стимулирует и восстанавливает нервные сети, способствует концентрации внимания. К этому простому, но эффективному упражнению в основном прибегают во время работы за компьютером.

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.

**СЛАЙД 21**

**«ЛОБНО – ЗАТЫЛОЧНАЯ КОРРЕКЦИЯ»**

При возникновении чувства тревоги, неуверенности, волнения (или даже стресса) помогает так называемый лобно-затылочный захват. Одну ладонь положить на лоб, другую - на затылок. Сконцентрируйтесь. Сделав несколько глубоких ровных вдохов и выдохов, спокойно озвучить свою проблему. Если говорить вслух не получается, достаточно просто думать об этом. Посидеть так пару минут. Если возник зевок, то это значит, что тело уже избавляется от напряжения.

Когда рука прикасается ко лбу, происходит приток крови, она начинает лучше циркулировать по лобным долям мозга. В этом участке мозга происходят анализ, осознание и оценка проблемы, и определяются пути выхода из такой ситуации. Прикладывание ладони к затылочной части головы стимулирует кровообращение. Человек как бы стирает подобным образом проблемы, образы, негативные ситуации. Благодаря глубокому дыханию, в кровь поступает кислород, воздух вентилируется — и из организма улетучивается негатив.

**СЛАЙД 22**

**«СГИБАНИЕ ПЯТКИ»**

Считается, что сидеть нога на ногу неприлично. Однако в моменты накопившейся усталости, плохого настроения, невозможности принять решение эта поза может очень помочь. Она поможет справиться со стрессом, взглянуть на мир позитивно, быстро снять усталость..

**СЛАЙД 23.**

**Упражнение “Энергетизатор”**

Положить скрещенные руки на стол перед собой. Прижать подбородок к груди. Ощутить растяжение мышц спины и расслабление плечевого пояса. С глубоким вдохом запрокинуть голову назад, прогнуть спину и раскрыть грудную клетку. Затем на выдохе снова расслабить спину и опустить подбородок к груди.В результате этих действий расслабляются мышцы шеи и плечевого пояса, повышается уровень кислорода в крови, активизируется вестибулярный аппарат, усиливается приток спинномозговой жидкости в центральной нервной системе.

**СЛАЙД 24**

**Упражнение «Зеркальное рисование»**

Это не только чрезвычайно полезный, но и очень интересный элемент, который немало повеселит вас. Сядьте за стол, положите перед собой чистый альбомный лист и два фломастера. Возьмите по фломастеру в каждую руку и начните одновременно рисовать зеркально-симметричные изображения, фигуры и элементы.

Упражняйтесь, не перетруждая себя, пока это приносит вам удовольствие. Со временем, когда работа обоих полушарий будет синхронной, ваши результаты станут лучше, а значит, увеличится общая мозговая активность. К тому же такая интеллектуальная гимнастика прекрасно расслабляет руки и глаза, а заодно, повышает настроение.

Кстати, кинезиотерапевты утверждают, что иногда очень полезно «менять руку». К примеру, мы привычно держим ложку во время еды в одной и той же руке, одной рукой чистим зубы или перелистываем страницы книги. А попробуйте поэкспериментировать, выполняя привычные действия рукой, которой действовать неудобно. Такая практика прекрасно активизирует нетренированные мозговые области и позволяет полушариям лучше контактировать между собой.

**Если позволяет время. Слайд 25.**

**Упражнение для быстрого восстановления.**

Средним и указательным пальцем левой руки начните массировать точку над губами (посередине), а также под губами (по центру). Правую же руку положите на пупок. Глазами при этом совершайте движения вверх-влево-вниз-вправо, т.е. по кругу. Выполняйте элемент в течение 30 секунд, а затем смените руки и повторите упражнение с вращением глазами в обратную сторону.

Указательным и средним пальцем левой руки начните массировать область под нижней губой, а пальцами правой руки одновременно с этим массируйте область копчика. Выполняйте 30 секунд, после чего смените руки и повторите упражнение.

Левую ладонь положите на пупок, а правой массируйте область копчика. Через полминуты поменяйте положение рук и выполняйте элемент еще 30 секунд.

Тройное упражнение «разбудит» организм, и активизирует его умственную активность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выполнив все предлагаемые элементы вы и ваши ученики будете более сосредоточены, станете легче запоминать информацию.

Как показывает опыт, разумное использование средств образовательной кинезиологии  имеет хорошие перспективы и может внести  существенный вклад в дело гармонизации развития ребенка и преодоления имеющихся у него нарушений.