**Педагогический совет «Кинезиология - как современный метод развития познавательных процессов, сохранения и укрепления физического и психического здоровья обучающихся».**

09 декабря 2020 года прошел педагогический совет по теме «Кинезиология - как современный метод развития познавательных процессов, сохранения и укрепления физического и психического здоровья воспитанников». На педагогическом совете выступили:

1. педагог-психолог Кулакова И.П. познакомила педагогический коллектив с использованием методов «Образовательной кинезиологии» в целях повышения качества усвоения учебного материала.
2. учитель Махова В.В. выступила с темой: «Умные движения «Гимнастика мозга». Развитие интеллектуальных способностей у детей с применением метода кинезиологии».
3. Учитель Ястребова С.К. рассказала об использовании приемов кинезиологии в коррекции обучения.

***Иванова В.В.***

В настоящее время растет чисто детей с затруднениями в обучении, различными нарушениями в организме, трудностями в адаптации, которые проявляются нарушением речи, мышления, изменениями качеств психики.

 Эта ситуация ставит перед нами задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях образовательного учреждения.

 Формами такой работы могут стать комплексы кинезиологических упражнений.

1. ***Кулакова И.П.***

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

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.

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 задача подобрать такие технологии, которые будут компенсировать перечисленные особенности развития познавательной сферы, помогут в формировании мотива учения и обеспечат качество усвоения материала. Во всех этих аспектах очень **помогает** кинезиология.

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.

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.*

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!**

**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.

2. ***Махова В.В.***

 **Кинезиологические упражнения** (или как их еще называют «Гимнастика мозга») – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие, развивать мозолистое тело, улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, развить мелкую и крупную моторику, облегчить процесс чтения и письма, снизить утомляемость, излишнее напряжение, повысить стрессоустойчивость организма. Причем чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения! Эти упражнения просты в использовании и могут иметь как быстрый, так и накапливающийся эффект.

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

**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.

**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.

1. ***Ястребова С.К.***

Чтобы сообщение носило практический характер и было полезным, после, я поделюсь комплексом упражнений, который вы можете использовать как для себя лично, так и в своей работе с учениками.

Растяжки лучше применять в начале урока, они настраивают детей на положительные эмоции и продуктивную работу.

**1. “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.

**2. “Тряпичная кукла и солдат”**

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы - очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились

Дыхательные упражнения применяются для успокоения детей после динамической паузы на уроке или после уроков физкультуры и подвижных игр на перемене.

**1. “Дышим носом”**

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

Исходное положение – о. с.

1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох;

2  - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

**2. “Дыхание”**

Тихо-тихо мы подышим,

Сердце мы свое услышим.

И. п. - о. с.

1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с;

2 — плавный выдох через нос.

Телесные упражнения можно выполнять в течение дня, особенно хорошо они помогают в моменты психологического дискомфорта (ссора, обида, не получается выполнить задание)

**1. “Яйцо”**
Спрячемся от всех забот,

только мама нас найдет.

Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в  сторону, стараясь расслабиться.

**2.“Дерево”**

Мы растем, растем, растем

И до неба достаем.

Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево.        (10 раз)

Упражнения на релаксацию выполняются после сложной мыслительной деятельности; в конце дня, когда дети уже устали и хотели бы полежать.

**“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, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает 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 в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

***Иванова В.В.***

Предлагаю вам проект решения педагогического совета«Кинезиология - как современный метод развития познавательных процессов, сохранения и укрепления физического и психического здоровья воспитанников».

**Решение педсовета:**

1. Изучить материалы «Педагогической лаборатории» по кинезиологическим упражнениям;
2. Создать в ОУ условия для развития детей через кинезиологические упражнения;
3. Внедрить комплекс кинезиологических упражнений в образовательную деятельность;
4. Провести семинары, мастер-классы по обмену опытом;
5. Проводить ежеквартально мониторинги с описанием и анализом результатов;
6. Пополнять банк кинезиологических упражнений;
7. Создать педагогическое портфолио;
8. Провести психолого-педагогическую консультацию родителей по использованию кинезиологических упражнений.