

Хайрутдинова-Шиллер Ольга Викторовна

учитель

МБОУ «СОШ №6»

г. Новокузнецк Кемеровская область

КИНЕЗИАЛОГИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ШКОЛЕ

***Аннотация:** в данной работе автором рассматривается кинезиалогия и ее применение в школе. Особенный акцент ставится на ее здоровьесберегающих функциях.*

***Ключевые слова:** кинезиалогия, здоровьесбережение, школа.*

Современный мир меняется стремительно. Запросы школы и общества в целом таковы, что ребенок должен быть готов воспринимать большой объем информации, ориентироваться в нем и постараться стать успешным. В последнее же время отмечается увеличение количества детей с затруднениями в обучении, различными нарушениями в организме, трудностями в адаптации. информация, которую мы получаем посредством органов восприятия. Мысли, тело и эмоции тесно связаны друг с другом. Мозг обладает сильным эмоциональным компонентом. Внимание, фокусировка, долговременная память, а следовательно, и процессы обучения движимы эмоциями. Они направляют внимание, которое, в свою очередь, управляет процессом обучения. В идеале между мышлением, телом и эмоциями должен быть баланс, при котором каждый элемент вносит свой оптимальный вклад в решение жизненных ситуаций. Поэтому для облегчения этих задач в системе школьного образования мы наблюдаем значительные преобразования, вызванные изменением научной, материальной, методической базы обучения и воспитания детей школьного возраста. Одним из важных условий обновления является использование новых информационных технологий. Одним из актуальных направлений внедрения инновационных технологий в коррекционный процесс является использование кинезиологии.

Что такое кинезиология? Кинезиология – это наука о развитии головного мозга через движение. Кинезиологические упражнения (или как их еще называют «Гимнастика мозга») – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, развивать мозолистое тело, улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, развить мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, излишнее напряжение, повысить стрессоустойчивость организма.

Эти упражнения просты в использовании и могут иметь как быстрый, так и накапливающийся эффект. Данная гимнастика была разработана в 1970-х гг. американским ученым Полом Денисоном в Центре группового учения для неуспевающих «Долина» в Калифорнии, где он в течение 20 лет помогал детям и взрослым в преодолении трудностей обучения.

Впервые в России такая гимнастика появилась в 1988 году. Методика основана на кинезиологических упражнениях, т.е. с помощью движений развиваем мозг. Но на самом деле слово кинезеология было известно уже давно, еще Гипократ и Аристотель использовали кинезеологические упражнения для развития интеллекта и других сторон личности. Отечественные ученые такие как Александр Романович Лурия, Алексей Николаевич Леонтьев, Лев Семенович Выготский определили пользу кинезеологических упражнений: влияют на развитие головного мозга и позволяют развивать межполушарное взаимодействие коры больших полушарий мозга ребёнка, способствуя тем самым процессу развития его личности. Учеными доказано, что успешность обучения детей зависит от своевременного развития межполушарных взаимодействий.

Мишель де Монтень говорил: «Мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный». Что значит «мозг, хорошо устроенный»? Это когда все отделы мозга работают слаженно, синхронно.

Все педагоги, использующие кинезиологическую практику, отмечают необыкновенные успехи у учеников. Следует отметить, что эта практика не требует материальных затрат, удобна в применении, органично вписывается в структуру занятий, а главное – обучающиеся выполняют их с большим желанием и

удовольствием, что является немаловажным для роста мотивации в обучении. Они эффективны для развития интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности. Упражнения улучшают мыслительную деятельность, способствуют запоминанию, повышают внимания, помогают в развитии речевых функций, облегчают процессы чтения и письма; дают положительный эффект при занятиях музыкой, живописью и всеми видами танцев. Они также действуют благоприятно на общее состояние здоровья и является одной из составляющих здоровые сберегающих технологий в школе.

Список литературы

1. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – М., 1985.
2. Гордеев В.И. Методы исследования развития ребенка: качество жизни (QOL) – новый инструмент оценки развития детей / В.И. Гордеев, Ю.С. Александрович. – СПб.: Речь, 2001.
3. Данилова Н.Н. Физиология высшей нервной деятельности – М., 1989.
4. Деннисон П. Программа «Гимнастика ума» / П. Деннисон, Г. Деннисон; пер. С.М. Масгутовой. – М., 1997.
5. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. – М.: Сфера, 2003.
6. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: учебное пособие. – М.: Генезис, 2007.
7. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.uchitelya.com
8. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.razumniki.ru
9. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.goroddetstva.ru
10. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.aif.ru