

Образовательная кинезиология, или как помочь ребенку лучше учиться

Первым шагом к ответственности в жизни каждого человека является школа. В классе на школьника постоянно сваливаются огромные потоки новой информации, которые нужно переварить и усвоить. Все родители хотят, чтобы их ребенок был отличником, однако, к сожалению, современная система образования не всегда создает для малыша необходимые для его развития условия. Почему учеба в школе вызывает у ребенка стресс и как помочь ему учиться лучше?

Любое изменение в жизни человека – это стресс, поэтому школа является стрессом для ребенка. Мамы рядом нет, учителя постоянно рассказывают новый материал, да еще и спрашивают. Когда на человека действует стрессовый фактор, у него вырабатывается дополнительная энергия, которую необходимо выплеснуть. Проблема школы как раз в том, что дети на уроках не двигаются. Ребенок должен сидеть и внимательно слушать учителя, делать то, что ему скажут, не отвлекаться.

Чтобы дети лучше учились, им необходимо больше двигаться. Доказано, что разговорные навыки завязаны на мелкой моторике пальцев: если человеку связать пальцы, он обучаться будет в десятки раз медленнее. Кроме того, современные методики обучения говорят о том, что новую информацию легче понять и запомнить, воздействуя на разные каналы восприятия: картинка, звук, тактильные ощущения, вкус, осязание и движения.

Кинезиология — наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

Образовательная кинезиология (Гимнастика Ума) дает человеку возможность эффективнее усваивать информацию, успешно овладевать даже самими сложными интеллектуальными действиями, с помощью естественных физических движений тела активизирует природные механизмы мозга. Оказалось,

что упражнения работают не только для детей, но и для людей разных возрастов и занятий.

Упражнения направлены на улучшение внимания, на развитие навыков коммуникации, письма. После выполнения упражнений дети становятся внимательнее, спокойнее, в целом улучшается их успеваемость. Упражнения, предлагаемые этой программой, могут практиковать как дети, так и их родители.

В качестве примера простоты и эффективности комплекса приведём одно из упражнений – «Перекрестные шаги».

Обратите внимание на своё состояние до выполнения упражнения, ощущения в теле, цвета вокруг, ясность в голове. Конечно же, выполнять это упражнение лучше физически, но если именно сейчас обстановка вокруг не позволяет Вам выполнить его реально, попробуйте проделать это упражнение мысленно, часть его реального эффекта – вы всё равно получите. Это упражнение достаточно лёгкое, а эффект от него – значительный.

Один из секретов этого упражнения – в интеграции правого и левого полушария головного мозга, а значит, включается логический (левое полушарие) и образный, интуитивный (правое полушарие) способ мышления. А как говорят, один ум хорошо, а два – лучше !

Техника выполнения упражнения:

Для начала мысленно проведем линию от лба к носу, подбородку и ниже – она разделяет тело на правую и левую половины. Движения, пересекающие эту линию, интегрируют работу полушарий мозга. Поэтому «Перекрестные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. А еще снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота.

1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.
2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя

или сидя.

3. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот.

«Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота.

Повторите это упражнение от 4 до 8 раз.

А теперь, *После* выполнения упражнения, обратите внимание на своё состояние, ощущения в теле, цвета вокруг, ощущения в голове. Какие изменения по сравнению с Вашим состоянием *До* выполнения упражнения Вы обнаружили? Позвольте себе почувствовать, отметить эти изменения, даже если Вы выполняли «Перекрёстные шаги» мысленно.

Конечно же, «Перекрёстные шаги» – это только одно из упражнений – «Гимнастики Мозга». И максимально эффективно оно действует в комплексе при ежедневном выполнении. Много ли это занимает времени? Для выполнения базовых упражнений достаточно всего лишь 5-6 минут.

Техники Образовательной Кинезиологии позволяют:

- улучшить концентрацию внимания, память
- снять стресс, нервное напряжение
- проработать внутренние трудности и препятствия
- эффективно развивать интеллектуальные и творческие способности
- оптимизировать собственные резервы человека
- повысить энергию тела

Можно предложить детям следующие упражнения

1. Кулак — ладонь. Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. Движения по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатия-разжатия производились попеременно, не соскальзывая на одновременные.

Вот ладошка, вот кулак.

Всё быстрее делай так.

2. «Оладушки». Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая — на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая — ладонью вверх, а левая — ладонью вниз. По мере усвоения — движения ускорять.

Мы играли в ладушки—

Жарили оладушки.

Так пожарим, повернем

И опять играть начнем.

3. "Ищет птичка". Поочередное соединение всех пальцев с большим (перебор пальцев). На каждый ударный слог пальцы одной руки соединяются с большим в следующем порядке: 1—2, 1—3, 1—4, 1—5, 1—5, 1—4, 1—3, 1—2. Затем смена рук.

Ищет птичка и в траве,

И на ветках, и в листве,

Смена рук.

И среди больших лугов

Мух, червей, слепней, жуков!

4. «Лягушка» (кулак — ребро — ладонь). Три положения руки на столе или на колене последовательно сменяют друг друга: кулак (ладонью вниз), ладонь ребром, ладонь вниз:

Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь),

Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).

5. «Лезгинка». Левая ладонь повернута к себе, пальцы в кулак, а большой — в сторону. Правая рука прямой ладонью вниз прикасается к мизинцу левой. Потом — одновременная смена положений рук.

Вертишейки, вертихвостки

Не хотят носить обноски —
Им бы праздничные блески
Да высокие прически!