Педагог-психолог-

Булахова С.С.

**г. Нефтеюганск, 2021**

**Гимнастика мозга для детей**

**Кинезиология как метод развития межполушарного взаимодействия.**

Кинезиология  — современное направление телесно-ориентированной психотерапии, использующее различные двигательные, дыхательные и энергетические упражнения для коррекции проблем в обучении и психоэмоциональном развитии детей и подростков.

Кинезиологические упражнения — комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий. Всех людей по соотношению активности полушарий можно условно разделить на три типа: право-, лево- и равнополушарные. Более активное полушарие определяет уровень развития мышления, эмоционального реагирования, восприятия, памяти, интеллектуальной активности и т. д. Считается, что правое полушарие (гуманитарное, образное, творческое) отвечает за тело, координацию движений, пространственное, зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие (математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое) — за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ поведения.

Между полушариями находится мозолистое тело (интенсивно развивающееся до 7–8 лет) — толстый пучок нервных волокон, через который происходит взаимодействие между двумя полушариями. Благодаря этому процессу осуществляется передача информации из одного полушария в другое, обеспечивается целостность и координация работы мозга. Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Неспособность правого и левого полушарий к интеграции, полноценному взаимодействию — одна из причин нарушения функции обучения и управления своими эмоциями.

Перед дошкольными учреждениями стоит задача всестороннего развития детей и подготовки их к поступлению в школу. Для более успешного обучения в дальнейшем в школе и гармоничного развития личности необходимо проведение психокоррекционной работы.

Использование такого метода кинезиологии как «Гимнастика мозга» позволит активизировать и синхронизировать работу полушарий: при регулярном выполнении специальных движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга, т. е. развивается мозолистое тело. В мозге происходят положительные структурные изменения. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Кроме того, применение кинезиологических упражнений способствует улучшению памяти и внимания, облегчает процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка.

Огромная польза и привлекательность ГМ состоит в её простоте и практичности. Человек может выполнять эти упражнения в любое время и в любом месте, для повышения эффективности того, что он в данный момент делает. Главная идея, которую пропагандируют кинезиологи, такова – развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Основным требованием к квалифицированному использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов. Педагог обязан сначала сам освоить все упражнения до уровня осознания субъективных признаков изменений, происходящих в системе организма. После этого обучать каждого ребенка, получив обратную информацию о специфике взаимодействия.

Цель кинезиологических упражнений:

* Развитие межполушарного взаимодействия;
* Упражнения способствуют стрессоустойчивости организма;
* Перспективного формирования учебных навыков и умений.

Используя «Гимнастику мозга», можно:

* Формировать детям навыки самостоятельности;
* Восстанавливать работоспособность и продуктивность;
* Реализовать свой внутренний потенциал;
* Повышать точность выполнения действий при работе на компьютере,

во время управления автомобилем и другими сложными устройствами,

посредством выполнения простых и легких упражнений;

* Расширять поля видения, умения слушать и слышать, чувствовать свое

тело;

* Формировать уверенность при публичных выступлениях, собеседованиях,

переговорах, экзаменах;

* Осознавать собственную значимость;
* Развивать творческие способности, спортивные навыки;
* Находить путь к радостному, легкому и творческому учению;
* Улучшать работу долговременной и кратковременной памяти,

концентрации внимания, формирование абстрактного мышления;

* Интегрировать систему «тело – интеллект», гармонизировать работу левого

и правого полушарий;

* Улучшать равновесие и координацию;
* Развивать более ясное и позитивное мышление.

**Все упражнения разделены на 4 группы:**

*Первая группа* включает упражнения, пересекающие среднюю линию тела (линия, проходящая вертикально и делящая тело на правую и левую половину). Упражнения способствуют одновременной работе двух глаз, рук, ног, ушей, интеграции двух полушарий мозга и включают механизм «единства мысли и движения». В результате человек может двигаться и думать одновременно, обрабатывать информацию как от целого к частному, так и от частного к целому, легко пересекать срединную линию тела, что является необходимым требованием для свободного чтения, письма и множества других навыков.

*Вторая группа* – это упражнения энергетизирующие тело, т.е. обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. На уровне работы мозга, эти упражнения способствуют связи лимбического отдела головного мозга, отвечающего за эмоции и передних отделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Таким образом, улучшается саморегуляция эмоционального состояния, навыки организованности и целеполагания.

*Третья группа* – растягивающие упражнения. Эти упражнения снимают напряжение с мышц и сухожилий нашего тела. Когда мышцы растягиваются и принимают нормальное, естественное состояние и длину, они посылают сигнал в мозг о том, что человек находится в расслабленном, спокойном состоянии и, следовательно, о его готовности к познавательной работе. На уровне работы головного мозга, эти упражнения способствуют связи стволовых отделов головного мозга, отвечающих за реакцию «убегания» и «нападения» во время стресса и передних отделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Таким образом, эти упражнения способствуют снятию стрессового напряжения в теле.

*Четвертая группа* – упражнения, повышающие позитивное отношение. Они стабилизируют и ритмируют нервные процессы в организме и помогают взглянуть на тревожащую ситуацию по-новому.

Рекомендации по применению:

* Занятия проводятся с 4-х лет индивидуальные занятия, с 5-и групповые.
* Занятия можно проводить не менее чем за 3 часа до предполагаемого сна, так, как Гимнастика Мозга имеет сильный активизирующий эффект;
* Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять
* от 5 – 10 до 20 – 35 минут в день; каждое упражнение выполняются по 1 – 2 минуте; ежедневно, без пропусков. Упражнения можно проводить в различном порядке и сочетании;
* Занятия проводятся в доброжелательной обстановке, стоя или сидя за столом;
* Для достижения максимального эффекта требуется точное выполнение движений и приемов;
* Если предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс

упражнений лучше проводить перед началом деятельности.