

«Кинезиология и здоровьесберегающие технологии»

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

При этом важно понимать, что здоровье - это состояние полного физического, психического, нравственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).

Среди здоровьесберегающих технологий кинезиологические упражнения занимают особое место.

Кинезиология — наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения (с греческого «природная мудрость тела»). Она существует уже 2000 лет, используется во всем мире.

Истоки кинезиологии следует искать почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности.

Так, древнекитайская философская система Конфуция продемонстрировала роль движений для укрепления здоровья и развития ума. Сходные элементы содержала древнеиндийская йога. Аристотель и искуснейший врач Греции Гиппократ также пользовались кинезиотерапией. Основателем научной кинезиологии в Древней Греции считался Асклепий.

Основная идея кинезиологии: развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

«Движение может заменить лекарство – но ни одно лекарство не заменит движения» (Ж. Тассо).

Человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например, ходьбе, покачивании ногой, постукиванием карандашом по столу и т. д. В результате движений во время мыслительной деятельности простраиваются нейронные сети, позволяющие закрепить новые знания.

Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Межполушарное взаимодействие возможно развивать при помощи комплекса специальных кинезиологических упражнений – гимнастика для мозга.

Кинезиологические упражнения – это средство помощи не только здоровым детям, но и детям с проблемами в развитии.

Результат использования кинезиологических упражнений:

улучшение памяти ребёнка;
повышение концентрации внимания;
полноценное развитие слуха и речи;
повышение умственной работоспособности;
повышение тонуса всего организма;
снижение утомляемости и раздражительности;
укрепление физического и психоэмоционального здоровья;
повышение устойчивости к стрессам;
развитие мелкой моторики;
облегчение занятий чтением и письмом.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения.

Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т. е. накапливающий эффект.

Кинезиологические упражнения:

«Кулак-ребро-ладонь» - три положения руки последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно. Возможен усложненный вариант (для родителей), где одна рука выполняет последовательность «кулак-ребро-ладонь», а вторая рука – «ребро-ладонь-кулак». При этом обе руки работают одновременно.

Для самых маленьких детей можно начать разучивание с выполнения упрощенного варианта данного упражнения под музыку «Бегемотики».

«Ухо-нос» - одна рука касается носа, вторая уха (положение рук скрестное). После хлопка происходит смена рук.

«Лезгинка» - одна рука сжата в кулак и развернута пальцами к лицу, вторая рука выпрямлена, пальцы сжаты и приставлены к боковой части кулака первой руки. Выполняется поочередная смена рук с различной скоростью.

«Вверх-вниз-в сторону» - одна рука выполняет движение «вверх-вниз», вторая рука – «в сторону – вверх». Обе руки работают одновременно.

Музыкальное упражнение «Молоток»

Использование различных сочетаний движений: «молоток», «гармошка», «пятка».