**Применение методов кинезиологии в работе с детьми и педагогами**

Термин «кинезиология» происходит от греческого слова kinesis- «движение» и logos- «наука, слово». В соответствии с этим кинезиология означает беседы о движении или, в современном понимании, изучение движения.

Кинезиология - это современное направление психотерапии, возникшее на стыке разных практик и дисциплин: телесно-ориентированной психотерапии, психодинамического подхода, психологии личности, общей психологии, психосоматической медицины, нейропсихологии, нейрофизиологии и физиологии движения. Кроме того, в ней используется опыт некоторых древних восточных практик (йога, индийские мудры, китайская медицина).

В пространстве психотерапии кинезиология находится ближе всего к телесно-ориентированной психотерапии и психодинамическим направлениям.

Цель кинезиологии - это оздоровление и гармонизация, что достигается коррекцией любых обнаруженных нарушений с помощью как стандартных терапевтических техник, например, заимствованных из акупунктуры, так и кинезиологических подходов. Этот подход рассчитан на помощь здоровым и больным людям разных возрастов.

Одно из определений этого направления, сформулированное Федерацией Кинезиологии в Великобритании, звучит так: Кинезиология, буквально изучение движений тела, - это целостный подход к балансированию движения и взаимодействий человеческих энергетических систем. Мягкое использование мышечного тестирования помогает определить те зоны, где блок или дисбаланс нарушает физическое, эмоциональное или энергетическое благополучие человека. Этот же метод помогает определить факторы, влияющие на появление подобного дисбаланса.

Естественные оздоравливающие силы пациента стимулируются посредством воздействия на рефлекторные и акупунктурные точки, через определенные упражнения и изменения в диете, что приводит к увеличению физического, эмоционального, ментального и духовного благополучия.

Кинезиологи смотрят на здоровье с трех основных направлений – химического, структурного и умственного – каждый из них взаимодействует с другими, и все вместе они представляют собой целое, единое, что и называется Триада Здоровья. Чтобы кто-то был полностью здоров, все три системы должны функционировать хорошо, в гармонии друг с другом. А корень, вызывающий болезнь, не всегда очевиден.

В медицине широко известна спортивная кинезиология. Спортивная кинезиология нацелена на помощь спортсменам в достижении высоких результатов и оптимальном восстановлении после травм. Существуют различные виды кинезиологии: прикладная, психотерапевтическая, образовательная, целебное прикосновение, клиническая и т. д.

Образовательная кинезиология, что нас и интересует, в основном применяется в педагогических целях для улучшения обучения, в частности чтения, письма, математики, запоминания и пр. Она оказывает помощь, как детям, так и взрослым, в ситуациях, требующих ясного мышления или связанных с проблемными областями.

В этом методе уделяется особое внимание восстановлению взаимодействия и координации между правым и левым полушариями, а затем между другими частями мозга. Еще в 1960-ые годы перекрестные движения использовались для помощи детям с мозговыми нарушениями. Перекрестные движения вынуждают правое и левое полушарие работать одновременно. Когда они функционируют вместе, то взаимодействие между ними, осуществляемое через мозолистое тело – своеобразный мост между правым и левым полушариями, улучшается.

Для улучшения обучаемости используются и другие различные упражнения. В программе «Гимнастика для мозга» эти упражнения собраны в комплекс, рекомендуемый для выполнения детям.

Первым шагом коррекции становится определение нерешенных эмоциональных стрессов и отрицательных убеждений, которые мешают людям проявить весь свой потенциал. Основным методом обследования является мышечное тестирование мышцы - индикатора с целью определения приоритета стрессов и их коррекций, выбираемых из широкого спектра техник для снятия стресса. Мышечное тестирование позволяет моментально по бессознательному телесному ответу определить реакцию на эмоциональные стимулы, тем самым прояснить внутренние конфликты, скрытые негативные убеждения и отношения, которые обнаруживаются у людей, когда они неосознанно препятствуют собственному выздоровлению, хотя на сознательном уровне желают его.

С помощью кинезиологии можно избавиться от самых разнообразных проблем, таких как:

• снятие острого стресса при несчастных случаях, разводе, других проблемах;

• сложности в общении с другим полом, внутри семьи, между супругами, с детьми и со старшим поколением

• проблемы на работе, конфликтные отношения с начальством, коллегами или подчиненными, неумение отстаивать свою точку зрения, неудовлетворенность работой;

• хронически плохое настроение, депрессия, бессонница, раздражительность, плаксивость, апатия; различные давнишние проблемы со здоровьем, хронические боли в спине, частые простуды, аллергии;

• у детей: сложности с обучением в школе, неусидчивость, неумение быстро читать, грамотно писать и правильно считать, плохое поведение.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития неповторяемый на протяжении последующей жизни. Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус.

Одним из универсальных методов является кинезиология – наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. И именно они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта. Развитие интеллекта напрямую зависит от сформированности полушарий головного мозга, их взаимодействия. Учитывая этот фактор, очень важно применять на практике весь комплекс упражнений, заданий в игровой форме, что сделает доступной тренировку «мозга» для детей дошкольного возраста.

Применение данной методики позволяет улучшить у воспитанников память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю. Данная методика позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможностей деятельности его мозга. Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т. е. накапливающийся эффект. Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 12 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.

В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в обучении, а также в управлении своими эмоциями.

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. И. П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например, ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно – развивающие и формирующие программы. Неподвижный ребенок не обучаем и его нельзя ругать за излишнюю двигательную активность.

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии.

Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Как обеспечить эффективное взаимодействие полушарий и развить их способности.

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 воздействия.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

• занятия проводятся утром;

• занятия проводятся ежедневно, без пропусков;

• занятия проводятся в доброжелательной обстановке;

• от детей требуется точное выполнение движений и приемов;

• упражнения проводятся стоя или сидя за столом;

• упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;

• длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

Что включают в себя комплексы упражнений?

Растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

«Едва ли 10% людей на земле сбалансировано используют оба полушария своего головного мозга. Остальные развивают только левое полушарие и игнорируют колоссальный творческий потенциал правого» (Мэрили Зденека. «Развитие правого полушария).

        В специальной литературе отмечается, что у детей с речевой патологией имеются отклонения в состоянии общей и тонкой моторики, а также наблюдается особенности её развития (Волкова Г.А., Жукова Н.С., Мастюкова Е.М, Филичева Т.Б. и др.).

        В связи с этим авторы подчёркивают необходимость специальной работы по коррекции нарушений двигательной сферы у детей с речевыми расстройствами. (Эта работа может проводиться параллельно с другими развивающими мероприятиями, а также может быть непосредственно  включена в процессе обучения). Вот тут приходит на помощь метод «кинезиология».

        Кинезиология представляет коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Это позволяет говорить о нём, как о оригинальном способе оздоровления детей.

  Работы Н.С. Лейтеса, А.Н. Леонтьева, В.Н. Бехтерева доказали положительное воздействие манипуляций рук на развитие речи детей и на функциональность высшей нервной деятельности в целом.

        Таким образом, совершенствование мыслительных и интеллектуальных процессов нужно начинать с развития движения тела и пальцев. То есть, развивающая работа должна осуществляться в направлении от движения к логическому мышлению, а не наоборот. С этой целью и были разработаны специальные упражнения: дыхательные, двигательные, пальчиковые игры, растяжки и т.п. под воздействием кинезиологических упражнений в организме ребёнка происходят положительные комплексно-структурные изменения. И чем нагрузка интенсивней (в пределах разумного), тем существенней эти изменения. Более того, разработанные методики помогают выявлять скрытые способности детей и значительно расширяют границы деятельности и возможностей головного мозга.

***Упражнение «Дерево»***

Стоя представить себя деревом, с каким легко можно себя отождествить. Детально представить в сознании образ этого дерева: его мощный или гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущиеся на ветру листья, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Необходимо как можно реальнее представить питательные соки, которые корни получают из земли. Представление вросших в землю корней дерева есть, по сути дела, символизация внутренней связи с реальностью, укрепление уверенности в себе.

* Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

***Упражнение «Ныряльщики»***

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

* Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

***Упражнение “Горизонтальная восьмерка”***

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

* Телесные упражнения

***Упражнение «Ухо – нос»***

Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук "с точностью до наоборот".

***Упражнение «Мельница»***

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

* Упражнения для развития мелкой моторики

***Упражнение Кулак—ребро—ладонь.***

    Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

***Упражнение «Лезгинка»***

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

* Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

***Упражнение «Любопытная Варвара»***

        Взрослый показывает и объясняет: Поверните голову влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, даже дышать трудно. Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я.

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо,
А потом вперед – тут немного отдохнет.
Шея не напряжена и расслб-лен-на...
А Варвара смотрит вверх – выше всех, выше всех!
Возвращается обратно – расслабление приятно.
Шея не напряжена и расслб-лен-на...
А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!
Возвращение обратно – расслабление приятно.
Шея не напряжена и расслб-лен-на...

Что может быть важнее собственного здоровья? Наверное, только здоровье наших детей. Наши дети – это наше будущее, будущее нашей семьи, нашего общества, страны, всего мира.

                А теперь представьте себе с какими трудностями столкнётся будущий школьник с «тусклыми мозгами», так как учёба в школе требует в первую очередь концентрации внимания, хорошей краткосрочной памяти и правильной речи.

Но это касается не только школьников, но и взрослых. Что мы можем дать ребёнку, если у нас самих «затуманенное мышление». Мы не сможем иметь здоровых, счастливых, уравновешенных детей, если сами не достигнем сбалансированности, если сами находимся в хронической смене полярности.

          Послушайте притчу:

Как-то шёл по дороге мудрец, любовался красотой мира и радовался жизни.

Вдруг заметил он человека, сгорбившегося под непосильной ношей.

- Зачем ты обрекаешь себя на такие страдания? –спросил мудрец.

- Я страдаю для счастья своих детей и внуков, - ответил человек.

- Мой прадед всю жизнь страдал для счастья деда, дед страдал для счастья моего отца, отец страдал для моего счастья, и я буду страдать всю свою жизнь, только чтобы мои дети и внуки стали счастливыми.

- А был ли кто-то счастлив в твоей семье? – спросил мудрец.

- нет, но мои дети и внуки обязательно будут счастливы! – ответил несчастный человек.

- Неграмотный не научит читать, а кроту не воспитать орла! – сказал мудрец, - научись вначале сам быть счастливым, тогда и поймёшь, как сделать счастливыми своих детей и внуков!

*Материал подготовила
педагог-психолог
Денисова Марина Сергеевна*