**Волжский филиал ГАПОУ "Волгоградский медицинский колледж"**

**Консультация педагога – психолога для педагогических работников**

 **на тему: " Образовательная кинезиология"**



На протяжении более 30 лет и более чем в 80 странах "Образовательная кинезиология" помогает людям всех возрастов и способностей, чтобы:

* ***учиться любому новому делу легко и радостно;***
* ***улучшить память, внимание, мышление. Для детей — решать школьные проблемы: трудности письма, чтения, математики, недостатка социальных навыков, проблем поведения (в том числе гиперактивности).***
* ***быть целенаправленным и организованным;***
* ***уметь правильно ставить цели и реализовывать их;***
* ***управлять своим эмоциональным состоянием и поведением, иметь эффективные инструменты для снятия рабочего и учебного стресса;***
* ***правильно выстраивать межличностные взаимодействия в личной жизни и работе;***
* ***повысить эффективность результатов в бизнесе, искусстве, спорте;***
* ***раскрыть творческий потенциал;***
* ***обрести чувство баланса посреди суеты и хаоса современной жизни, который даёт возможность крепко стоять на собственных ногах, продолжая развивать свою индивидуальность.***

**Кинезиология – наука о движении человеческого тела.**

Слово “кинезиология” происходит от греческого слова “кинезис”, обозначающего движение и “логос” – наука.

Кинезиология выросла из хиропрактики Пальмера, которая зародилась в 1890-х годах.  Американец Даниэль Дэвид Пальмер  практиковал лечение наложением рук на больное место. Вправив сместившийся позвонок у  дворника, которого считали глухим от рождения, он вернул ему слух. Так родилось понимание, что человек – гораздо более сложная система, чем это принято думать.

Этот подход  развил американский врач из Детройта Джордж Гудхарт, создав "Прикладную кинезиологию" в 60-е годы. Он  зародил основную идею кинезиологии: человек – система самовосстанавливающаяся. Баланс здоровой системы человека зависит от равновесия трех факторов – так называемой, "триады здоровья". Это  экология (то, что мы едим, пьем, чем дышим), это  психология (эмоциональное состояние, наши сознательные и бессознательные установки)  и   структура (наши кости, мышцы, связки). Если система человека не может справиться самостоятельно с болезнью и стрессами любого характера, то это означает, что система  вышла из баланса и нуждается в дополнительных ресурсах. Ему нужен был способ диагностики, чтобы понять, в чем именно нуждается система человека, чтобы запустился  задуманный природой механизм самоисцеления.

Еще в 30-е годы ХХ века врачи – супруги Кендалл заметили, что при некоторых воздействиях на организм или психику человека тонус его мышц меняется: сильная мышца может стать слабой или наоборот. Таким образом, мышца реагирует ослаблением на дисбаланс системы.

Джордж Гудхарт развил эту идею и начал использовать мышечное тестирование, как прямой диалог с телом, чтобы определить, где в системе человека существуют зоны, нарушающие физическое, психическое или энергетическое благополучие. Работая со своими многочисленными клиентами, он установил непосредственную связь между мышцами, определенными отделами позвоночника, внутренними органами и меридианами. Воздействуя на мышцы, рефлекторные и акупунктурные точки и используя принципы работы с меридианами он нашел немедикаментозный способ приведения системы человека в здоровое, сбалансированное состояние.

Так возникла "**Прикладная кинезиология"** – медицинское направление кинезиологии. Этому направлению может обучиться и использовать в работе только человек, имеющий медицинское образование.

Три других основных ветки кинезиологического дерева –  **"Целебное прикосновение"**, концепция **"Три в одном"**и "**Образовательная кинезиология"**, представленные в нашей стране,  не требуют медицинского образования, обучится этим подходам и применять их, в том числе и как самопомощь, может любой человек. В настоящее время существует более 100 направлений кинезиологии, выросшие из этих трех основных направлений.

Целебное прикосновение (Touch for Heath) основал доктор Джон Тай, друг и ученик доктора Гудхарта. Он считал, что метод настолько хорош, что необходимо сделать его достоянием широкой публики. Он упростил техники прикладной кинезиологии и  изложил  их в доступной для любого человека форме. Он привнес идею пяти элементов  и колеса меридианов китайской медицины, а так же саму идею баланса системы человека с помощью балансировки энергии меридианов. Цель этого подхода – научить человека способу самопомощи и помощи другим для улучшения качества жизни.

Концепция "Три в одном" была разработана Гордоном Стоксом и Даниилом Уайтсайдом, который включил в себя работу с телом и эмоциями. Они начали использовать мышечное тестирование  для определения эмоциональных, физических и поведенческих проблем, которые произошли из травматических ситуаций в прошлом и предложили способы их коррекции. Техники концепции "Три в одном" в первую очередь восстанавливают способность человека принимать осознанные решения в своей жизни на основе свободного выбора в настоящем времени без тормозящих последствий прошлого опыта.

[**Образовательная кинезиология**](https://creativekinesiology.ru/obrazovatelnaya-kineziologiya-i-gimnastika-mozga)– наука и практика о том, как учиться любому новому делу легко и радостно через двигательную активность.  "Движение – дверь в обучение" – девиз автора метода американского психолога и доктора наук в области образования**Пола Деннисона**. Речь идет не только об улучшения академических навыков (чтение, письмо, счет и пр.), но и о нашей возможности эффективно обучаться любой новой деятельности  и оставаться, не зависимо от возраста, любопытствующим, думающим, способным решать жизненные задачи, воображать и создавать новое, что в результате повышает в целом качество нашей жизни.

Задача "Образовательной кинезиологии" — возвратить человеку его природные естественные ресурсы путем снятия стрессовых зажимов в теле и создания баланса между мышлением (интеллект), эмоциями (чувства) и телом (ощущения), что и обеспечивает возможность позитивного и радостного обучения, спонтанности и творчества, даёт возможность человеку эффективнее усваивать информацию, успешно овладевать даже самыми сложными интеллектуальными действиями.

Для достижения этого используются упражнения "[Гимнастики мозга "(Brain Gym)](https://creativekinesiology.ru/uprazhneniya-gimnastiki-mozga), а также специальные техники, названные балансами. Гимнастика мозга включает 26 упражнений, которые являются только небольшой частью "Образовательной кинезиологии". Эти упражнения очень просты, их можно выполнять где угодно без требований к пространству, они интересны, забавны, их можно проводить в форме игры, на их выполнение не требуется много времени, а также они эффективны для любого возраста.

Упражнения делятся на 4 группы, каждая из которых активирует определенные участки тела и мозга и, соответственно, выбор упражнений осуществляется исходя из задачи, стоящей перед человеком. Упражнения улучшают мыслительную деятельность, навыки организации, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию и творческому самовыражению, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма, способствуют общей координации тела и улучшению осанки, снимают напряжение, помогают справиться со стрессом и регулировать поведение.

"Образовательная кинезиология" исходит из того, что у каждого человека есть внутри "волшебный ларчик" в котором есть все необходимое, чтобы быть успешным, творческим, эффективным. И задача образовательного кинезиолога – сопровождать человека в его развитии и познании самого себя, не загоняя в принятые рамки, а предлагая задачи, соответствующие возрасту, и создавая условия при которых человек может получить доступ к своим талантам.

Пол Деннисон первый заговорил о том, что нет неспособных людей. Если у человека не получается что-то делать (писать, читать, водить машину….), то это не потому, что он глуп, неуклюж или ленив, а потому, что ему реально трудно совершать определенные физические движения, которые необходимы для выполнения данного действия.  Например, свободное движение шеи напрямую связано с возможностью усваивать аудиальную информацию, а так же слышать свой внутренний голос, что напрямую связано с возможностью воспроизводить информацию. Способность свободно прослеживать двумя глазами слева направо, пересекая срединную линию – линию, разделяющую наше тело на левую и правую половины – определяет способность свободного чтения и работу двух полушарий мозга. Упражнения "Гимнастики мозга" и все техники "Образовательной кинезиологии" предлагают помощь, восстанавливая природные, аутентичные модели движения тела. В этом случаи человек полон сил и энергии, легко и с радостью двигается, он активен, позитивен и с уверенностью смотрит вперед.

**Образовательная кинезиология** исходит из понимания того, что:

* *Каждый человек талантлив и способен обучаться.*
* *Каждый человек сам несет ответственность за свои собственные изменения.*
* *Обучение через движение с привлечением телесного опыта – самое эффективное обучение.*
* *Важно уважать себя на том этапе своего развития, где ты находишься. С тобой все в порядке там, где ты есть!*

**Скорая помощь психолога**

**Упражнения "Гимнастика мозга"**

|  |
| --- |
| Упражнения делятся на четыре 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.

Примером упражнения из этой группы может служить упражнение "Перекрестные шаги". Встаньте прямо, голова находится по средней лини тела. Одновременно поднимите вашу правую руку и левую ногу, легонько касаясь локтём руки левого колена. Затем верните руку и ногу в исходную позицию и поднимите левую руку и правую ногу, дотрагиваясь локтём левой руки до противоположного колена. Повторяйте эти движения в течение примерно минуты, как будто вы ритмично идёте. Голова остаётся на месте.Полезный результат — улучшение координации левой и правой половины тела, ориентации в пространстве, улучшение слуха и зрения, прилив жизненных сил. Улучшает навыки орфографии, письма, аудиального восприятия, чтения и понимания.* **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.

Примером упражнения из этой группы может быть "Энергетическая зевота". Изображая зевание, плотно закройте глаза и массируйте зоны, где соединяются челюсти (в районе нижних и верхних коренных зубов). Массаж сопровождается глубоким расслабляющим звуком зевания. Делайте в течение 1–2 минут.Полезный результат — помогает читать вслух с выражением и при этом понимать прочитанное, улучшает внимание, способность к самовыражению, спокойное думанье в процессе работы.* **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.

Примером упражнения из этой группы может быть упражнение "Активация рук". Вытяните левую руку вверх над головой, чувствуя, как рука тянется от вашей грудной клетки. Правую руку положите на левую ниже локтя. Левая рука совершает последовательные движения в каждую из четырёх сторон относительно головы: вперёд, назад, в сторону и по направлению к уху, а правая рука препятствует этому движению в течение восьми секунд, не давая левой руке двигаться. Теперь встаньте и позвольте левой руке свободно повиснуть вдоль тела. Можете теперь сравнить длину рук, вытянув их вперед перед собой. Если вы правильно делали упражнение, то ваша левая рука станет чуть длиннее правой за счет того, что расслабились мышцы. Повторите упражнение со второй рукой.Полезный результат: улучшение внимания, моторной координации для письменной работы, увеличение фокуса и концентрации без напряжения, улучшение дыхания и состояние спокойствия, улучшение способности выражать идеи, увеличение энергии в руках и пальцах.* **Четвертая группа** — упражнения, повышающие позитивное отношение. Они стабилизируют и ритмируют нервные процессы в организме и помогают взглянуть на тревожащую ситуацию по-новому.

Например, упражнение "Позитивные точки". Прикоснитесь легко кончиками пальцев каждой руки к точкам, которые находятся над центром каждого глаза и на средней линии между бровями и линией роста волос. Используйте достаточно лёгкое давление, чтобы немного натянуть кожу. Держите примерно минуту до легкой пульсации под пальцами. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации. Как видите, это упражнение можно сделать самому, а можно попросить близких.Полезный результат — повышает способность к организованной деятельности, активизирует работу памяти, учебных навыков. Снимает стресс перед контрольными работами, спортивными соревнованиями, публичными выступлениями и помогает при чтении вслух. |