**КИНЕЗИОЛОГИЯ - ЭТО...**

Название «кинезиология» происходит от греческого слова «кинезис», что означает «движение». Имеется в виду мышечное движение, логос – наука. ***Прикладная кинезиология –*** это методика применения тестирования мышечного тонуса в процессе диагностики лечения с целью общего оздоровления клиента немедикаментозными методами. Прикладнаякинезиология связывает состояние мышц с состоянием внутренних органов и с сотоянием здоровья.

***Образовательная кинезиология*** – система повышения возможности детей, независимо от возраста, путём вытягивания потенций, заключённых в теле. Слово «образование» происходит от латинского означающего «вытягивать».

Программа **«Гимнастика Мозга»** является основной частью прикладной психологии (образовательной кинезиологии).

Многолетняя практика применения методики «Гимнастики Мозга» в России показала, что достигается полное устранение или значительное исправление различных форм неспособности к обучению, хронических стрессовых состояний, нарушение зрения, слуха, координации движений, снижение проблем речевого развития.

Система упражнений «Гимнастика Мозга» корректно и точно определяет причины возникновения тех или иных трудностей, болезненных состояний, стрессов, неудач, и выявляет, каким наилучшим способом мы можем достичь наших истинных целей.

"Гимнастика мозга" – это специально подобранные упражнения, в основе которых лежат естественные движения детей в раннем возрасте, а также разработки нейропсихологов. Упражнения эти довольно просты, не требуют много времени и силы для выполнения. Их легко делать в игровой форме, они доступны и взрослым, и детям.

Вместе с тем эффективность упражнений очень высока. Это подтверждают отечественные исследования и большой опыт американских коллег.

поддержание и развитие нейрофизиологических связей между телом и мозгом;

Программа «Гимнастики мозга направлена» на:

- улучшение эмоционально-мотивационной сферы;

- развитие спонтанности и непроизвольности;

- следование за натуральными (природными) законами развития познавательных возможностей человека;

- активизацию нервной сети тела и межполушарных связей;

- развитие личности;

- интеграцию мото-сенсорных процессов;

-осознавание своего тела через движение;

- активизацию естественных механизмов развития;

- познание себя.

**Справочник упражнений по «Гимнастике мозга»

для родителей и педагогов .**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Балансы** | **Цель** | **Меню** |
| 1.
 | **Навыки чтения****Пересечение средней зрительной линии**  | Движение глаз по горизонтали без вовлечения воспринимающегоучастка мозга  | Кнопки МозгаПерекрестный шагЛенивые 8-киБабочка на потолкеПрослеживание глазами за горизонтальной линией |
| 1.
 | **Пересечение средней слуховой линии**  | Активное слушание, включающее внутреннюю и внешнюю обрат­ную связь | Думающий колпакСлонКрюки//Слон, Кнопки Земли, Кнопки Космоса |
| 1.
 | **Понимающее чтение**   | Сосредоточенное чтение, требующее восприятия и переработки язы­ковой информации  | ПомпаСгибание стопыГравитационное скольжениеЗаземлитель//Слон, Сова, Перекрестный шаг, Кнопки Мозга, вода |
| 1.
 | **Устное чтение**  | Эмоциональное выразительное чтение  | Вращение шеиЭнергетическая зевотаПерекрестный шаг |
| 1.
 | **Быстрое чтение**  | Способность быстро просматривать и бегло читать  | Все Ленивые8-киПерекрестный шаг Мысль о "X"СоваАктивация рукиСгибание стопыГравитационное скольжениеИкроножная помпаЗаземлитель |
| 1.
 | **Правописание, орфогра?фия**   | Способность одновременно вызвать визуальную память и строить слу­ховые образы (**орфогра?фия** - (от др. -греч. ?ρθ?ς — «правильный» и γρ?φω — «пишу» ) — единообразие передачи слов и грамматических форм речи на письме) | СлонДумающий колпакСова |
| 1.
 | **Навыки письма и решения задач по математике****Координация "РУКА-ГЛАЗА"** | Письмо, курсивное письмо, рисование в левом, правом, нижнем иверхнем полях | Ленивые 8-киАлфавит. 8-миАктивизация рукиДвойные рисунки |
| 1.
 | **Математика**  | Способность работать с многомерными и многонаправленными сис­темами  | СлонСоваПомпаВращение шеиГравитационное скольжениеДвойные рисунки |
| 1.
 | **Творческое сочинение**  | Способность интегрировать опыт, хранящийся в задних отделах моз­га, в язык  | ПомпаСгибание стопыУпражнения на координацию "рука-глаза"—любыеЭнергетическая зевота |
| 1.
 | **Творческое мышление**   | Способность интегрировать знания и мысли других людей в свой соб­ственный опыт  | Мысль о "X" Перекрестный шаг Растягивающее упражнение—любоеЭнергетизаторРокерДвойные рисунки |
| 1.
 | **Мыслительная деятельность** | Активная, требующая сосредоточённого внимания, терпения деятельность. Система мыслительных действий, направленная на решение какой-либо проблемы | Кнопки ЗемлиКнопки КосмосаКнопки Баланса |
| 1.
 | **Навыки организации**  | Плавное движение глаз по вертикали и горизонтали  | Кнопки ЗемлиКнопки КосмосаКнопки балансаДумательный колпакПерекрестный шагСлонКрюки |
| 1.
 | **Выполнение контрольных работ** | Выпустить из себя творчество в ответственный момент//в условиях ограниченного времени и пространства | ВодаБрюшное дыханиеПерекрестный шагПозитивные точкиКрюкиКнопки балансаСгибание стопы ногДвойной рисунок  |
| 1.
 | **Навыки самостоятельного учения****Навыки выполнения домашнего задания**  | Интеграция внутренней речи, образов, относящихся к мышлению  | Перекрестный шагКнопки балансаПозитивные точкиВращения шеиСоваСлон |
| 1.
 | **Концентрация внимания** | Степень или интенсивность сосредоточения | Перекрестный шагЭнергизаторРокер |
| 1.
 | **Понимание вопросов** | Точная расшифровка сообщения путем присвоения ему правильного значения | Перекрестный шагДумательный колпакСлонКрюки |
| 1.
 | **Навыки самосознания. Образ "Я"**  | Способность сохранять самонаправленность в любых ситуациях. Позитивный настрой.  | Позитивные точкиКрюкиКнопки баланса  |
| 1.
 | **Навыки личной экологии****Продуктивная работа за печатающей машинкой или компьютером**  | Защита от возможного негативного влияния электронной техники | ВодаЛенивые 8-киПерекрестный шагКнопки МозгаКрюкиВращения шеиПомпа |
| 1.
 | **Координация целостного движения тела для спорта и игры**  | Связь мозга и тела в принятии решений относительно движения  | Мысль о "X" Перекрестный шагКнопки балансаРокерКнопки КосмосаЭнергетизатор//Крюки, вращение шеи, Кнопки Мозга, энергетическая зевота |
| 1.
 | **Езда в автобусе, самолете, машине**  | Пересечение средней двигательной линии тела. При укачивании  | Ленивые 8-киКнопки балансаПозитивные точкиКрюкиВращения шеи |
|   |   |   |   |

**См. кн.: "Образовательная Кинестетика для детей" и "Целостная личностная интеграция мозга" для получения более подробной информации о пересечении средней линии мозга и тела и их отношении к учебной успеваемости.**