**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** |
|  | **Навыки чтения**  **Пересечение средней зрительной линии** | Движение глаз по горизонтали без вовлечения воспринимающего  участка мозга | Кнопки Мозга  Перекрестный шаг  Ленивые 8-ки  Бабочка на потолке  Прослеживание глазами за горизонтальной линией |
|  | **Пересечение средней слуховой линии** | Активное слушание, включающее внутреннюю и внешнюю обрат­ную связь | Думающий колпак  Слон  Крюки//  Слон, Кнопки Земли, Кнопки Космоса |
|  | **Понимающее чтение** | Сосредоточенное чтение, требующее восприятия и переработки язы­ковой информации | Помпа  Сгибание стопы  Гравитационное скольжение  Заземлитель//  Слон, Сова, Перекрестный шаг, Кнопки Мозга, вода |
|  | **Устное чтение** | Эмоциональное выразительное чтение | Вращение шеи  Энергетическая зевота  Перекрестный шаг |
|  | **Быстрое чтение** | Способность быстро просматривать и бегло читать | Все Ленивые  8-ки  Перекрестный шаг Мысль о "X"  Сова  Активация руки  Сгибание стопы  Гравитационное скольжение  Икроножная помпа  Заземлитель |
|  | **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) | Слон  Думающий колпак  Сова |
|  | **Навыки письма и решения задач по математике**  **Координация "РУКА-ГЛАЗА"** | Письмо, курсивное письмо, рисование в левом, правом, нижнем и  верхнем полях | Ленивые 8-ки  Алфавит. 8-ми  Активизация руки  Двойные рисунки |
|  | **Математика** | Способность работать с многомерными и многонаправленными сис­темами | Слон  Сова  Помпа  Вращение шеи  Гравитационное скольжение  Двойные рисунки |
|  | **Творческое сочинение** | Способность интегрировать опыт, хранящийся в задних отделах моз­га, в язык | Помпа  Сгибание стопы  Упражнения на координацию "рука-глаза"—любые  Энергетическая зевота |
|  | **Творческое мышление** | Способность интегрировать знания и мысли других людей в свой соб­ственный опыт | Мысль о "X" Перекрестный шаг Растягивающее упражнение—любое  Энергетизатор  Рокер  Двойные рисунки |
|  | **Мыслительная деятельность** | Активная, требующая сосредоточённого внимания, терпения деятельность.   Система мыслительных действий, направленная на решение какой-либо проблемы | Кнопки Земли  Кнопки Космоса  Кнопки Баланса |
|  | **Навыки организации** | Плавное движение глаз по вертикали и горизонтали | Кнопки Земли  Кнопки Космоса  Кнопки баланса  Думательный колпак  Перекрестный шаг  Слон  Крюки |
|  | **Выполнение контрольных работ** | Выпустить из себя творчество в ответственный момент  //в условиях ограниченного времени и пространства | Вода  Брюшное дыхание  Перекрестный шаг  Позитивные точки  Крюки  Кнопки баланса  Сгибание стопы ног  Двойной рисунок |
|  | **Навыки самостоятельного учения**  **Навыки выполнения домашнего задания** | Интеграция внутренней речи, образов, относящихся к мышлению | Перекрестный шаг  Кнопки баланса  Позитивные точки  Вращения шеи  Сова  Слон |
|  | **Концентрация внимания** | Степень или интенсивность сосредоточения | Перекрестный шаг  Энергизатор  Рокер |
|  | **Понимание вопросов** | Точная расшифровка сообщения путем присвоения ему правильного значения | Перекрестный шаг  Думательный колпак  Слон  Крюки |
|  | **Навыки самосознания. Образ "Я"** | Способность сохранять самонаправленность в любых ситуациях. Позитивный настрой. | Позитивные точки  Крюки  Кнопки баланса |
|  | **Навыки личной экологии**  **Продуктивная работа за печатающей машинкой или компьютером** | Защита от возможного негативного влияния электронной техники | Вода  Ленивые 8-ки  Перекрестный шаг  Кнопки Мозга  Крюки  Вращения шеи  Помпа |
|  | **Координация целостного движения тела для спорта и игры** | Связь мозга и тела в принятии решений относительно движения | Мысль о "X" Перекрестный шаг  Кнопки баланса  Рокер  Кнопки Космоса  Энергетизатор  //Крюки, вращение шеи, Кнопки Мозга, энергетическая зевота |
|  | **Езда в автобусе, самолете, машине** | Пересечение средней двигательной линии тела. При укачивании | Ленивые 8-ки  Кнопки баланса  Позитивные точки  Крюки  Вращения 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.**