

Министерство образования и науки РФ  
Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образования Администрации города Бийска»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №6  
им. Героя Советского Союза Николая Петровича Красильникова»

Обобщение опыта работы

**Кинезиометод как элемент здоровьесберегающих технологий в  
образовательном процессе**

**Автор: Веснина Ирина Александровна**  
**учитель начальных классов**

**Бийск**

**2024**

«Забота о здоровье ребёнка — это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»  
В. А. Сухомлинский

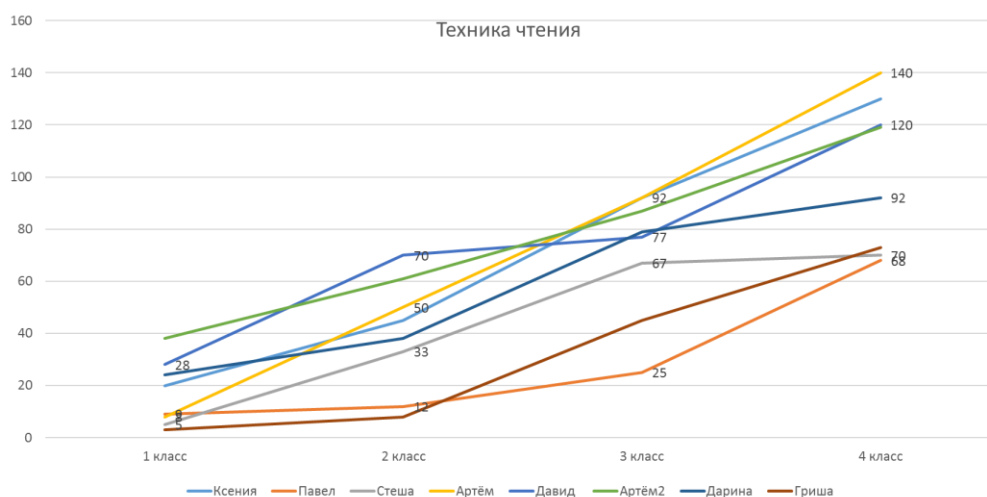
Каждый педагог которые работает по ФГОС НОО ориентируется на развитие определенных компетенций. Давайте вспомним: учебно-познавательные, ценностно-смысловые, социально-культурные, информационные, коммуникативные, здоровьесберегающие. Я остановлюсь на здоровьесберегающей компетенции. О здоровьесбережении в образовательных учреждениях говорят со времен Ломоносова М.В. далее Ушинский К.Д., Выготский Л.С.. Понятие «школьные болезни» впервые ввел Вирхов Рудольф, немецкий биолог и врач, основатель современной патологической анатомии. Его статья «О некоторых вредных для здоровья влияний школы» имела успех. И много других ученых, педагогов и психологов занимались и занимаются этой темой. Но моё внимание привлекли труды Пола Деннисона «Гимнастика для мозга», с которой часто связывают начало популяризации упражнений, воздействующих на когнитивные функции посредством физических упражнений, именно в образовательной сфере.

В год педагога и наставника мне посчастливилось посетить замечательный курс повышения квалификации «Способы выявления и реагирования профилактики девиантного поведения обучающихся и воспитанников» краевого государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного профессионального образования «Алтайский краевой институт повышения квалификации работников образования» доцента кафедры здоровьесберегающих технологий Лопуга Елены Владимировны. На данном курсе впервые познакомилась с кинезио мешочками, я поняла, что это то что мне нужно. Это именно те инструменты здоровьесберегающей технологии, которые мне хочется использовать и нравится детям, а самое главное, имеет положительный результат. «Живые мешочки» – инструмент, который используется в системе нейропсихологической коррекции детей и нейропсихологической реабилитации взрослых в комплексе с другими методиками.

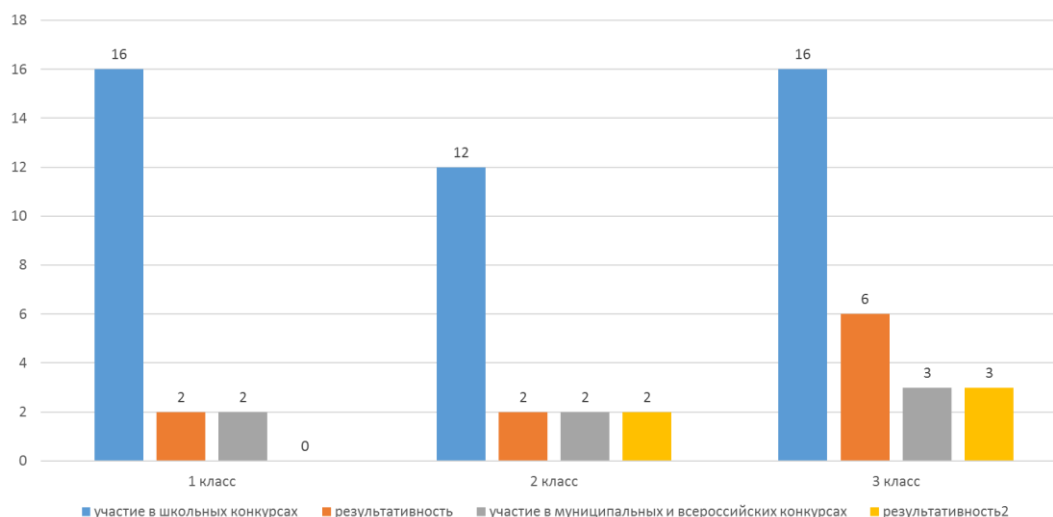
Настоящий опыт накапливается в течении длительного времени в результате работы с детьми с нарушениями в области моторного и интеллектуального развития детей с ОВЗ. Данная тема не случайна, работая 4-е года в коррекционном классе, понимаю, что здоровьесбережение должно проходить красной нитью через обучение и воспитание детей. У детей часто отмечается повышенная утомляемость, раздражительность, возбудимость, двигательная расторможенность. Для них характерно резкие перепады настроения, эмоциональная неустойчивость. Для преодоления этих нарушений, на мой взгляд, прекрасно подходит методика «Кинезиологические мешочки». Кинезиология— наука о развитии головного мозга через движение. Кинезиология представляет коррекцию не только речевых

расстройств, но и личности детей в целом. Это позволяет говорить о данном методе, как об оригинальном способе оздоровления детей. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Интегрированное межполушарное взаимодействие является основой развития интеллекта и служит для передачи информации из одного полушария в другое. Поэтому при активизации левого полушария правое полушарие быстрее вовлекается в работу. Во время тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных импульсов в процессе тренировки осуществляется на более высоком уровне. Данный метод позволяет выявить скрытые способности ребенка младшего школьного возраста и расширить границы возможностей его мозга. А также упражнения устраняют дезадаптацию в процессе обучения.

И так я стала наблюдать повышение интереса к чтению, к художественному слову. На данной диаграмме видно, что в третьем классе (а это именно тот период, когда я стала использовать данную технику) у многих детей повысилась техника чтения.



Следующая диаграмма показывает наши участия в конкурсах различного уровня – это показатель роста мотивации детей к учению.



В 2024-2025 учебном году я вновь набрала 1 класс. С первой недели обучения мы стали использовать кинезио мешочки в качестве физминуток. Ребята с удовольствием выполняют ряд заданий, как самостоятельно, так и в парах. Быстрее познакомились, стали доверять друг другу. Пары стараюсь менять, для того что бы адаптация первоклассников шла быстрее. Уже к концу первой четверти ребята с удовольствием общаются друг с другом.

На первой неделе при диагностике деток поняла, что в классе четверть ребят леворуких. Левша — это эмоциональный, доверчивый, искренний человек, у которого на генетическом уровне развиты способности к творчеству. Правое полушарие мозга у истинных левшей более активно от природы и преобладает во всем. Обычно такие малыши более чуткие, возбудимые, впечатлительные, не всегда способны контролировать собственные эмоции, что приводит к проявлению неуравновешенности и перепадам настроения. Для того что бы повысить эффективность обучения этих ребят, которые больше ориентируются на чувственные ощущения и пространственные связи трудны для их восприятия в том числе и ориентирование на листе тетради. Я использую кинезиологические упражнения: «фонарики», «зеркальные рисунки», «братья-ленивцы», «собери карандаши», «горизонтальные восьмерки».

Так как своим приоритетным направлением я выбрала здоровьесбережение, то стала использовать и другие упражнения на уроках. В результате проведённых мной наблюдений поняла, что каждый третий ребенок в первом классе имеет речевые отклонения, а дыхательные упражнения помогают постановке сложных звуков, работе над темпом, громкостью, интонационной выразительностью и плавностью речи, так и в оздоровительной работе. Упражнения на дыхание широко используются как в работе по развитию речи детей, так и для гиперактивных детей такие упражнения приносят двойную пользу: при помощи дыхательной гимнастики расслабляются и успокаиваются. В своей работе использую следующие упражнения:

- дутье на воду, вату, цветочки, снежинки;
- кинезиологическое упражнение “Насос”;
- упражнение «Дракончик».

Результативность данного метода буду отслеживать по годам обучения.

