**Консультация для педагогов «Как развивать позитивное отношение к себе?»**

Образовательная Кинезиология — наука об усовершенствовании процесса обучения через движение. Под обучением имеется в виду не только процесс усвоения академических знаний, но и процесс обучения любой новой деятельности, т.е. тот самый процесс познания, делающий человека способным активно учиться на протяжении всей жизни, решать проблемы, задачи, думать, воображать и создавать.

Определенными движениями прокладывается путь к развитию головного мозга, состоящего из двух полушарий, взаимодействующих между собой. Гармоничное развитие правой и левой частей мозга способствует высокому уровню интеллекта, раскрытию талантов и способностей.

Ритмирование и включение мозговой активности состоит из комплекса упражнений, позволяющих приобрести ясность мысли, концентрированность, активность и позитивность мышления. Подготовительная зарядка выполняется в начале занятий, после перерыва на обед или после длительной перемены. Перед упражнениями специалисты рекомендуют выпить воду, так как жидкость способствует включению активной мыслительной деятельности.

1. **Позитивные точки**

Упражнение можно выполнять стоя и сидя.

Цель: помогает сбалансировать стрессовую ситуацию, ослабить эмоциональный накал, найти варианты решения проблемной ситуации. Упражнение хорошо применять перед контрольными работами и публичными выступлениями. Оно помогает так же лучшему усвоению информации, позитивно воздействует на долговременную память.

Учебные навыки: позитивное действие на овладение всеми учебными навыками.

Упражнение можно выполнять стоя и сидя.

1. Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальное расположение точек – посередине зрачка.

2. Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.

1. **«Крюки Деннисона»**

Цель: уменьшение эмоционального стресса, для рождения идей, улучшение координации, улучшение социальной адаптации, повышение возможности выбора реакций и действий за счет рациональной обработки эмоциональных проблем.

Учебные навыки: упражнение позволяет лучше воспринимать новую информацию за счет повышения внимания и развивает устную речь за счет снятия зажимов. Помогает при выполнении контрольных работ.

Упражнение состоит из двух частей.

**Часть первая.**

1. Встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол.
2. Вытяните руки вперед на уровни груди ладошками наружу. Скрестите их, образуя замок ладошками.
3. Сгибая локти, выверните этот замок из ладошек вовнутрь и прижмите к груди.
4. Прижмите язык к твердому нёбу сразу за верхними зубами. Глаза смотрят вверх. Голова при этом не задирается. Дыхание и тело расслаблены.

Вас может слегка покачивать – это нормальная реакция организма. Если качает сильно, то лучше в этой же позе сесть.

**Часть вторая**

1. Поставьте ноги параллельно друг другу на небольшом расстоянии друг от друга.
2. Разомкните замок из ладошек и соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом. Кончики пальцев «смотрят» вниз чуть ниже пупка. Глаза смотрят вниз, язык по-прежнему на нёбе. Постойте так еще нужное вам время.
3. **«Кнопки Махоуни»**

Цель: ресурс для активизации мышления.

Разминать бугорок большого пальца на ладони. Давить остальными пальцами.

1. **«Крюки Кука»**

Цель: упражнение улучшает координацию, делает дыхание более спокойным и глубоким, улучшает социальную адаптацию, повышает возможность выбора реакций и действий за счет рациональной обработки эмоциональных проблем, придает чувство уверенности.

Учебные навыки: позволяет лучше воспринимать новую информацию за счет повышения внимания и развивает устную речь за счет снятия зажимов. Помогает при выполнении контрольных работ.

Упражнение состоит из двух частей

**Часть первая**

1. Сядьте удобнее, положите правую стопу на левое колено.
2. Положите правую руку на пятку, а левой рукой обхватите правую ногу в области голеностопа, тем самым образовав перекрестье.
3. Прижмите язык к твердому нёбу сразу за верхними зубами. Глаза смотрят вверх. Дыхание и тело расслаблены.

**Часть вторая**

Опустите ноги на пол и поставьте ноги чуть пошире. Разомкните руки, соедините кончики пальцев обеих рук, опустите руки вниз на уровне живота. Посидите так столько, сколько вам нужно. Глаза смотрят вниз, язык по-прежнему на нёбе.

**ВАК баланс, как альтернатива ритмированию**

В современном мире мы сталкиваемся каждый день со стрессами, перегрузками, отчаянной нехваткой времени и т.д. Конечно же, мы теряем наше равновесие, наш баланс: тело реагирует зажимами, мы легко раздражаемся, огорчаемся, а наши мысли в мгновение ока приобретают негативную окраску.Снимая напряжение в теле, мы устраняем дисбаланс между интеллектом, эмоциями и ощущениями. Такая гармония помогает усваивать информацию в обучении быстрее и эффективнее.В Образовательной Кинезиологии существуют методы, позволяющие не только приводить человека в состояние баланса, но и помогают сохранять его в течение времени. Баланс делается на определенный вид деятельности, чтобы сделать её успешной, или на самочувствие и адекватное, эффективное поведение в определённой ситуации.

**В** – визуально

**А** – аудиальный

**К** - кинестетический

Баланс цели (5 – 10 минут).

- Я успешно делаю (что-то).

Проговаривание цели при выполнении упражнений:

1. Про себя
2. Вслух

Упражнения для**ВАК** баланса.

**В** – упражнение «Восьмерки».

**Цель**: упражнение интегрирует работу обеих полушарий, способствует развитию координации движений всего тела в повседневной жизни и спорте, улучшению ориентации в пространстве, прорабатывает стрессовые зажимы глазных мышц.

**Учебные навыки**: улучшает учебные навыки чтения(быстрое чтение, выразительное эмоциональное чтение, пересказ), письма, слушания и усвоения информации.

1. Примите удобную позу. Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку (знак бесконечности). Её центр проходит на уровне переносицы.
2. Вытяните перед собой руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак с поднятым вверх большим пальцем. Ведите рукой в воздухе от центра влево вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и вернитесь в центр. Далее продолжайте рисовать вправо вверх, возвращаясь в исходную точку. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной. Повторить три раза каждой рукой.
3. Соедините руки в замок – пальцы обеих рук перекрещиваются между собой, большие пальцы подняты. Снова рисуем «ленивую восьмерку» и следим глазами за пальцами. Повторить три раза. Выполняемые движения должны быть плавными и непрерывными. За движениями руки следим только глазами, голова остается неподвижной.

Можно рисовать восьмерку перед собой на парте, мелом на доске.

**А** – упражнение «Думательный колпак»

**Цель**: упражнение помогает работе кратковременной памяти, повышает умственные и физические способности, улучшает равновесие. Можно выполнять упражнение перед уроками для концентрации внимания, перед публичными выступлениями и для сосредоточения при работе с компьютером или другой электронной техникой. Помогает при пении и игре на музыкальных инструментах.

**Учебные навыки**: понимающее слушание, письмо (кодирование и декодирование), математические вычисления в уме.

Упражнение можно выполнять сидя и стоя.

1. Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.
2. Возьмите руками уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы спереди.
3. Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.

**К** – упражнение «Перекрестные шаги»

**Цель**: упражнение интегрирует работу обеих полушарий мозга, способствует развитию координации движений всего тела в повседневной жизни и спорте и ориентации в пространстве.

**Учебные навыки**:улучшает навыки чтения (быстрое, выразительное чтение, пересказ), письма, слушания и усвоения информации.

1. Встаньте прямо, голова по средней линии тела.
2. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги, которое двигается навстречу. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.
3. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой.

Вариант: последовательно соединяем левую руку с правой ногой и правую руку с левой ногой за спиной.

Данное упражнение можно делать лежа и сидя. Делать в медленном темпе по 4 – 8 повторов парных движений.

**ВАК** – Упражнение «Слон»

**Цель**: упражнение объединяет все каналы восприятия: визуальный, аудиальный, кинестетический; развивает кратковременную и долговременную память, развивает чувство баланса, что помогает при укачивании.

**Учебные навыки**: понимающее чтение и слушание, письмо, выразительная речь, понятие последовательности в математике.

1. Встаньте удобно, ноги на ширине плеч чуть пружинят в коленях, стопы параллельно. Поднимите правую руку вверх и прислоните к ней голову. Ухо должно быть плотно прижато к руке.
2. Рисуем «ленивую восьмерку» всем телом, где воображаемым кончиком кисточки является кисть руки. Для этого чуть приседаем, пропуская волнообразное движение через бедра и выше в корпус. Одновременно с этим гудим «у-у-у».
3. Глаза следят за движением кисти.
4. Повторяем то же другой рукой.

Чтобы детям было веселее делать упражнения, можно придумывать стишки:

Ты слоненок небольшой, хобот сделаешь рукой.

Ты восьмёрочки крути и гуди, гуди, гуди: «У-у-у-у».

При составлении статьи использовались материалы лекций курсов «Снятие учебного и рабочего стресса», материалы книги С.С.Смирновой, О.А. Цыпленковой «Снятие учебного и рабочего стресса. Интегративная психология», сайт FB.ru, сайт creativekinesiologe.ru.