

## Использование кинезиологических упражнений на уроках и дома

В настоящее время растет число детей с особенностями в развитии. Кроме трудностей в усвоении нового материала, у таких детей наблюдаются и другие нарушения: неумение правильно читать и писать, перестановка слов, знаков. Дело в том, что у большинства современных детей, отмечается общее моторное отставание, а отсутствие физической нагрузки заметно тормозит мыслительные процессы, снижает концентрацию внимания, координационных способностей, выносливости, проблемы с речевым развитием. В результате, у таких детей проявляется низкая работоспособность, повышенная утомляемость, низкий уровень произвольности психических процессов – все эти трудности, возможно, преодолеть только через создание правильного выбора методов педагогической коррекции.

Эта ситуация ставит перед нами задачу поиска эффективных методов профилактики и коррекции трудностей интеллектуального развития у детей в условиях образовательного учреждения. Многие предложенные упражнения подходят для использования дома вместе с родителями.

Комплекс предложенных упражнений основан на технологии Кинезиологии.

**Кинезиология** наука о развитии головного мозга через движение.

**Кинезиологические упражнения** — это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

**Задачи кинезиологии** направлены на синхронизацию работы полушарий; развитие мелкой моторики, развитие памяти, внимания, речи; развитие мышления; развитие саморегуляции.

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Мозолистое тело (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Кинезиологические упражнения активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью.

---

Материал подготовила Кузьминых Людмила Дмитриевна

**«Гимнастика мозга»  
комплекс ежедневный**

**1. Массаж ушных раковин.**

Разогрейте ладони рук энергичным потиранием. Сделайте массаж мочек обеих ушей, потом полностью ушных раковин. В конце упражнения разотрите уши руками.

**2. Перекрестные движения.**

Выполняйте перекрестные координированные движения

1. обеих рук

2. обеих ног

3. обеих рук и ног одновременно

4. перекрестное марширование (локтем одной руки достаем при ходьбе колено противоположной ноги)

**3. Кивание головой.**

Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, наклоните голову вперед и медленно раскачивайте ей из стороны в сторону.

**4. Горизонтальная (ленивая) восьмерка.**

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, потом другой, а потом двумя руками вместе.

**5. Симметричные рисунки.**

Нарисуйте в воздухе двумя руками одновременно (двумя фломастерами на листе бумаги) зеркально симметричные рисунки (геометрические рисунки, т.д. фантазируем).

**6. Поза скручивания.**

Сядьте на стул боком. Ноги вместе, ровная спина прилегает к спинке стула. Правой рукой держитесь за правый бок спинки стула, а левой – за левый. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась напротив стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 с. Выполняйте в другую сторону.

**7. Дыхательная гимнастика.**

Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче чем выдох.

**8. Гимнастика для глаз.**

Сделайте плакат-схему зрительно-двигательных траекторий максимальной величины. На ней с помощью специальных стрелок обозначены основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения. Каждая траектория имеет свой цвет: № 1, 2 – стрелки вниз, влево, вправо – коричневый; № 3, 4 по часовой стрелке и против нее – голубой; № 5 по траектории «восьмерки» – зеленый.

Упражнение выполняется только стоя.

**9. «Час другой руки»**

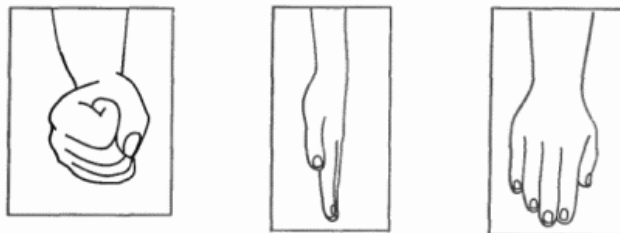
Выберите определённый промежуток времени (10-20 минут) и договоритесь, что пока не зазвонит будильник, всё нужно делать левой рукой. Попробуйте и сами все действия выполнять не ведущей рукой.

10. **Упражнения 1-5**, подключаются по одному, на каждое не менее 2х недель до полной автоматизации.

### Дополнительные упражнения к комплексу.

#### «Кулак-ребро-ладонь»

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости стола. Ребенок выполняет упражнение вместе со взрослым, затем по памяти 8-10 повторений. Упражнение выполняется сначала правой, затем - левой, затем - двумя руками вместе.



#### «Ухо-нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно опустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши; затем поменять положение рук «с точностью до наоборот».

#### «Дом-ёжик-замок»

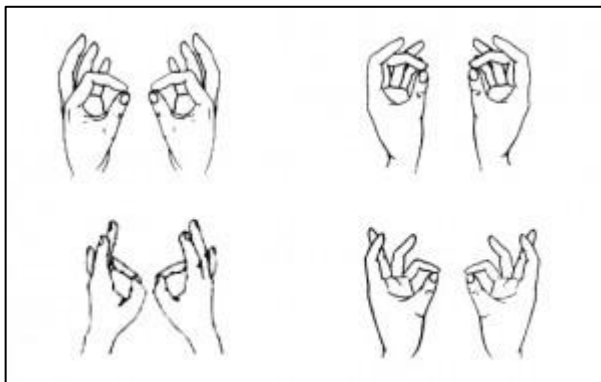
Ребенку показывают три положения рук, последовательно сменяющих друг друга:

- соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажимать на пальцы левой, затем - наоборот, отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно;
- поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой;
- ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.



### «Колечки»

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем обеими руками. Усложнение упражнения заключается в убыстрении темпа выполнения.



### «Лезгинка»

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6—8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

### «Лягушка»

Положить руки на стол. Одну ладошку сжать в кулак, другую положить на плоскость стола. Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

**Творческих успехов!**