**Использование кинезиологических упражнений**

**Кинезиология - *наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.***

Можно ли определить, имеются ли у ребенка призна­ки межполушарной дисфункции. Некоторые тестовые задания не требуют специальной аппаратуры. Вам по­надобятся только часы с секундной стрелкой. Итак, пред­ложите ребенку выполнить следующие задания.

1. Усадите ребенка за стол, сами сядьте напротив. Локти ребенка должны опираться на стол, ладони — свободно в воздухе, причем одна рука вверх ладонью, а другая — тыльной стороной. Попросите ребенка одно­временно переворачивать ладони — одну вверх тыль­ной стороной, другую — вниз, причем делать это как можно быстрее.

Предложите ребенку одновременно поворачивать ладони (обе руки вверху тыльной стороной) вверх — вниз как можно быстрее. При этой пробе руки ребенка совершают зеркальные движения. Вы должны отметить время (в секундах), за которое ребенок совершает 20 зер­кальных и 20 противоположно направленных движе­ний. Предварительно не только объясните и покажите ребенку, как надо выполнять пробы, но и потренируйте его. Затем дайте ему отдохнуть — отвлеките его от за­нятия. И лишь после отдыха, удостоверившись, что ре­бенок помнит, как выполняются движения, возьмите часы с секундной стрелкой и замерьте, сколько времени ему надо для того, чтобы выполнить 20 движений в каж­дой из проб. Чередуя отдых и задания, повторите пробы несколько раз, чтобы быть уверенным в надежности по­лученного результата. Обычно ребенок 5-7 лет 20 зеркальных движений выполняет за 8 сек, 20 противопо­ложных движений — за 17 сек.

1. Перед выполнением следующей пробы просим ребенка положить перед собой кисть ведущей руки (пра­вую — у правши, левую — у левши). Задание заключа­ется в непрерывном постукивании указательным паль­цем ведущей руки в максимально возможном темпе. Взрослый показывает ребенку, как выполняется зада­ние и добавляет, что постукивать надо как можно быс­трее. В среднем дети 5-7 лет пробу № 3 (20 постукива­ний) выполняют за 4-6 сек. Время определяем по се­кундной стрелке.
2. Этот тест требует исходного положения сидя, с кис­тями рук, лежащими перед ребенком, Задание состоит в отстукивании ритма «раз-два-три, раз-два-три»... по­переменно указательным пальцем правой руки («раз-два») и левой («три») с плавным переходом от одной руки к другой. Ритм надо отстукивать максимально быстро. Нецелесообразно объяснять ребенку словами, как выполнять задание. Достаточно показать своими рука­ми или взять руки ребенка в свои. В среднем дети 5-7 лет пробу № 4 (7 ритмических постукиваний) выпол­няют за 9-10 сек. При плохих результатах важна кон­сультация у специалиста.

***Кинезиологические упражнения***

*"Рука является вышедшим наружу головным мозгом" Кант И.*  
**Кинезиологические упражнение** – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.  
 Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению память и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Упражнения проводятся по специально разработанным комплексам:  
**Растяжки**  нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).  
**Дыхательные упражнения**  улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.  
**Глазодвигательные упражнения**  позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.    
При выполнении **телесных движений** развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение. Поэтому, дорогие коллеги, запомните, что неподвижный ребенок не обучаем и не ругайте его за излишнюю двигательную активность на уроке.  
**Упражнения для релаксации** способствуют расслаблению, снятию напряжения.

**Упражнения на развитие мелкой моторики.**

**Массаж.**  
Вашему вниманию предлагаем примеры некоторых упражнений.  
***1. Растяжки***  
**“Снеговик”** Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.  
**“Дерево”** Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.  
**“Сорви яблоки”** Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

**«Тряпичная кукла и солдат»** Стоя, полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расслабте руки, чтобы они болтались как тряпки Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.   
***2. Дыхательные упражнения***  
**“Свеча”** Исходное положение – сидя. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха. **“Дышим носом”**Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.  
**“Ныряльщик”** Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.  
**3. *Телесные упражнения***  
**“Мельница”** Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.  
**“Паровозик”** Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.  
**“Робот”** Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.  
**“Маршировка”** Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

**«Ухо-нос»** Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук "с точностью до наоборот".  
  
**4. Упражнения на релаксацию**  
**“Дирижер”** Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)  
Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком… Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.  
**“Путешествие на облаке”** Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните… Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное… Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.  
**5. Упражнения для развития мелкой моторики**  
**“Колечко”** Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.  
**“Кулак – ребро - ладонь”** На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.  
**“Лезгинка”** Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.  
**"Зеркальное рисование"** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально- семмитричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете как расслабляются руки и глаза. Когда деятельность мозга синхронизируется, заметно увеличивается эффективность всего мозга.  
**6. Глазодвигательные упражнения**  
**“Взгляд влево вверх”** Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углов в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

**“Горизонтальная восьмерка”** Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

**“Глаз – путешественник”.** Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный учителем.  
**7. Массаж**  
а) Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.  
б) Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.  
в) Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.