***КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ***

***Правополушарные люди за лесом
не видят отдельных деревьев,
а левополушарные —
за отдельными деревьями
не видят леса*.**  Б. Белый

 Исследованиями учёных Института физиологии детей и подростков АПН была подтверждена связь интеллектуального развития и пальцевой моторики. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

**Кинезиология**- это методика сохранения здоровья путём воздействия на мышцы тела, т.е. путём физической активности. ***Кинезиологические упражнения*** *- комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие*. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ. Своей молодостью и красотой Клеопатра также была обязана кинезиологии.

 Особенно *эффективной* оказалась кинезиологическая гимнастика у детей, т.к. пластичность детского мозга является благоприятной почвой для его развития. Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это
возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Развитие межполушарного взаимодействия является основой интеллектуального развития ребенка. Гиперактивные проявления у ребенка можно снизить, используя движения и упражнения, предлагая приемы расслабления и сопротивления мышц.

**Требования к выполнению кинезиологических упражнений:**

* точное выполнение движений и приёмов;
* занятия должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке;
* продолжительность занятий от 5-10 минут в день;
* заниматься необходимо ежедневно.

**Благодаря использованию кинезиологических упражнений у детей происходит:**

- улучшение памяти, внимания, мышления;

- повышение способности к произвольному контролю;

- улучшение общего эмоционального состояния;

- повышается работоспособность, уверенность в себе;

- стимулируются двигательные функции;

- снижает утомляемость;

- улучшаются пространственные представления;

- стимулируется речевая функция;

- улучшается соматическое состояние.

*Упражнения*

**«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 течение 6-8 раз

**«Зеркальное рисование».** Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки (гриб под елью, квадраты, треугольники, горизонтальные линии), буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки.

Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

**«Ухо - нос».** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

**«Змейка».**Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и чётко, не допуская синкинезий ( содружественных непроизвольных движений ). Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы рук.

**«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.

***Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.***

***Массаж ушных раковин.*** Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину.

***Качание головой -*** «*Покачаем головой - неприятности долой*». Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.

***Кивки -*** «*Покиваем головой, чтобы был в душе покой*». Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад.

***«Домик» -*** «*Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нем*». Соединить фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.

***«Внимание» -***«*Чтоб внимательными быть нужно на ладонь давить*». Большим пальцем правой руки нажать на середину ладони левой руки, где находится точка внимания (10 с). То же самое сделать для правой руки (10с).

***«Ладошки» -*** «*Мы ладошки разотрем, силу пальчикам вернем*».

***«Танцы» -*** «Любим все мы танцевать, руки-ноги поднимать». Поднять (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене. И кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой.

Исследования показывают, что выполнение обычного действия
«необычной» рукой активизирует новые участки мозга и помогает
развивать новые контакты между клетками мозга. Так что пробуйте, экспериментируйте. Это не только полезно, но и весело!

учитель – логопед Демидова Г.В.