

|  |
| --- |
| **ТЕМА НОМЕРА:** **« Кинезиологические**  **упражнения»** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***«Мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный»*** |  | ***Для нормальной работы мозга необходима тесная взаимосвязь обоих полушарий головного мозга*** |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Правое полушарие головного мозга* гуманитарное, образное, творческое- отвечает за тело, координацию движе-ний. *Левое полушарие* – математичес-кое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприя-тие слуховой информации, постановку целей и построение программ. *Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой мозолистым телом.***  ***При нарушении связей между полушариями, при повреждении мо-золистого тела*, правая рука, подчи-няется левому полушарию, сохраняет способность к письму, но утрачивает способность к рисованию, конструи-рованию, узнаванию предметов на ощупь. Левая рука, подчиняется пра-вому полушарию, с подобного типа заданиями справляется легко, но чело-век испытывает серьезные «труднос-ти» при назывании предмета. В стрес-совой ситуации нарушается** | **проводимость через мозолистое тело, ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а ведомое бло-кируется. Два полушария начинают работать без интеграции. Нарушается пространственная ориентация, адек-ватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного восп-риятия с работой пишущей руки. Ребё-нок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами.**  ***Развивать межполушарное взаимодействие можно с помощью кинезиологических упражнений- это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие*.**  ***Одно из основных условий успешной адаптации к стрессовому обучению ребенка- развитие мозолистого тела, укрепляющего и объединяющего головной мозг. В этом помогут следующие игры и упражнения:*** |

**РАЗУЧИТЕ И ПОИГРАЙТЕ С ДЕТЬМИ**

***Упражнения для развития мелкой моторики***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **«Колечко»** Поочерёдно 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. Выполнять 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. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений. Для усложнения упражнения добавляются движения глаз и языка, сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнооравленные(глаза – в сторону кулачка, язык в сторону ладошки). | | | |
| «Ухо- нос»: правой рукой взяться за левое ухо, левой за нос, затем левой рукой за правое ухо, правой рукой за нос. | | | |
|  | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **«Зеркальное рисование»:** По­ложите на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру, рисо­вать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполне­нии этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эф­фективность работы всего мозга. |
|  | **«Пальчики шагают»:** одновременно «шагают» указательные пальцы, затем средние и т.д. по клеточкам. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе. |

**Телесные упражнения**

**«Перекрестное марширование»** Нужно шагать, высоко поднимая колени

попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6

пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар

движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

**«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.

**«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 ритмическую музыку. Шагать на месте

При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой

Ногой сопровождается взмахом правой руки.

**Упражнения для глаз**

Выполнять движения глаз с подключением дыхания, одно- и разнонаправленных

движений языка:

* Глаза и язык вправо- вдох (пауза), и.п. – выдох (пауза)
* Глаза и язык влево- вдох (пауза), и.п. – выдох (пауза)
* Глаза вправо, язык влево - вдох (пауза), и.п. – выдох (пауза)
* Глаза влево, язык вправо- вдох (пауза), и.п. – выдох (пауза)

**«Взгляд влево вверх»** Правой рукой зафиксировать голову за подбородок.

Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом

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 восьмёрка»** 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.

**Упражнения для развития общей моторики:**

**« Велосипед»:** И.п. – лежа на спине. Левым коленом прикоснуться к правому

локтю, затем правым коленом- к левому локтю.

**\_ \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

***Под влиянием кинезиологических тренировок в организме***

***наступают положительные структурные изменения. И чем***

***интенсивнее нагрузка(но оптимальна для данных условий), тем***

***значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность,***

***пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком***

***уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль***

***нервной системы. Данные методики позволяют выявить скрытые***

***способности человека и расширить границы возможности***

***деятельности его мозга.***