

«Кинезиология, что это и зачем»

Кинезиологические упражнения позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека. **Кинезиологические** упражнения – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие. Когда полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы. В ходе систематического использования **кинезиологических** упражнений у ребенка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания, наблюдается значительный прогресс в управлении своими эмоциями. Эти упражнения направлены на совершенствование высших психических функций мозга, развитие подвижности нервных процессов и синхронизацию работы двух полушарий коры головного мозга. У ребенка формируется быстрота нервных импульсов от рецепторов руки к центру речи головного мозга. В результате реализуется внутренняя потребность отражать свою речь в движении, т. е. помогать выразить свою мысль в речи и дополнить эмоциональное состояние движением руки, тела, взглядом, кистью и т. п.

Кинезиология уделяет особое внимание таким упражнениям, в которых используются одновременные разнотипные движения рук. Регуляция таких движений осуществляется на уровне головного мозга, в отличие от симметричных содружественных движений, регуляция которых, в основном, происходят на уровне спинного мозга.

Следует отметить, что значение **кинезиологических** упражнений особенно велико в дошкольном возрасте, пока идет формирование речевой моторной области.

Для результативности работы необходимо соблюдать определенные условия:

- 1) упражнения необходимо проводить каждый день без пропусков;
- 2) занятия проводятся в благоприятной доброй обстановке;
- 3) от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- 4) продолжительность занятий зависит от возраста
- 5) на каждое упражнение отводится по 1 – 2 минуте;
- 6) упражнения проводить в различном порядке и в различном сочетании.

Виды кинезиологических упражнений :

- растяжки, релаксационные упражнения: нормализуют гипертонус (*неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение*) или гипотонус (*неконтролируемая мышечная вялость*);

- дыхательные упражнения: улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль и произвольность, насыщают мозг кислородом;

- глазодвигательные упражнения: способствуют повышению энергетизации организма, позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие;

- телесные упражнения: стабилизирует межполушарное взаимодействие и функциональную специализацию левого и правого полушария, улучшает пространственные представления, скорость переработки информации (межполушарное рисование, нейропсихологические игры с мячом, **кинезиологические** пальчиковые упражнения).

Упражнения необходимо проводить ежедневно, учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти. Игра сопровождается текстовым или музыкальным материалом. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь", произносимыми вслух или про себя).

Кинезиологические пальчиковые упражнения:

«Яблочко-червячок»

Обе ладони в кулаках. Большой палец поднят из одного кулака. А у второго- палец спрятан в кулак. Ритмично меняются положения. При освоении этих упражнений, можно добавить хлопок.

Чок, чок, чок, чок,

Выбрал домик червячок.

Поселился в груше

Хочет грушу скушать.

«Ухо-нос»

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

Села на нос мне, на правое ухо-

Лезет назойливо черная муха.

Снова на нос, но на левое ухо-

Кыш, улетай от меня Цокотуха!

Ухо, носик мы возьмем,

Хлоп- опять играть начнем.

«Кросс»

Прижать подушечку большого пальца правой руки к подушечке указательного пальца левой, а подушечку указательного пальца правой к подушечке большого пальца левой и помещают их над предыдущей парой. Затем расцепить нижнюю пару и меняют пары местами. Продолжают упражнение в быстром темпе. Далее можно усложнить упражнение. Указательный палец всегда возвращается к большому пальцу, а большой «здоровается» со всеми пальцами по очереди и возвращается назад.

Мы бежим сегодня кросс,

Кто догонит? Вот вопрос.

Обогнать мы все хотим

И бежим, бежим, бежим.

Итак, **кинезиология** – наука о сложных механизмах взаимодействия структур головного мозга и способах их гармонизации. Занимаясь с ребенком **кинезиологическими упражнениями**, можно в значительной степени повысить его интеллект именно за счет налаживания этой взаимосвязи между отделами мозга.