Кинезиологические упражнения как средство активизации межполушарного взаимодействия и стимулирования познавательной деятельности

«Движение может заменить лекарство –

 но ни одно лекарство не заменит движения».

Ж. Тассо.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение, о

развитии умственных способностей и физического здоровья через

определённые двигательные упражнения. Кинезиологические упражнения - комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, при котором полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы.

В комплексы кинезиологических упражнений включают:

* глазодвигательные упражнения.
* упражнения для развития мелкой моторики.
* упражнения на релаксацию.

**Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения,

улучшить зрительное восприятие, эффективно усиливают глазные мышцы. Однонаправленные и разнонаправленные движения

глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают

энергетизацию организма.

***Упражнение "Восьмерки для глаз».***

И. п: сидя, держать голову прямо и расслабленно.

Следить глазами за движущимся большим пальцем, описывающим «8 - ку» (как знак бесконечности) в горизонтальном поле видения.

Выставить руку вперед, поднять большой палец на уровне переносицы

и начать движение по форме «Восьмерки». Движения должны быть

медленными. Следить за движением большого пальца только глазами.

Выполнить упражнение 3-4 раза.

Человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для

закрепления мысли необходимо движение. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно-развивающие и формирующие программы!

При выполнении **упражнений для развития мелкой и общей**

**моторики** развивается межполушарное взаимодействие, снимаются

непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Положительно влияют на функции высшей нервной деятельности,

развитие речи, мышления, памяти, внимания, восприятия. Улучшают мыслительную деятельность, способствуют самоконтролю, произвольности деятельности. Чем интенсивнее кинезиологическая тренировка, тем значительнее положительные изменения.

***Упражнение «Колечки»***

Соединяем пальцы руки в кольцо с большим, начиная с указательного. Сначала одной рукой, затем другой, затем

двумя одновременно.

***Упражнение «Ухо – нос – хлопок»***

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за

противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в

ладоши, поменяйте положение рук с точностью до наоборот.

***Упражнение «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.

***Упражнение «Паровозик»***

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперёд, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

**Упражнения для релаксации** способствуют расслаблению, снятию

напряжения.

***Упражнение «Вращение шеей»***

И. п: сидя. Повернуть голову влево, постараться этосделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Вернуться в исходноеположение. Аналогично в другую сторону. Вдох — пауза, выдох— пауза.

Движения повторяются по 2-3 раза в каждую сторону.

И. п: сид*.* Поднять голову вверх. Посмотреть на потолок.

Выпрямиться. Вдох — пауза, выдох — пауза. Движения повторяются по 2-3 раза.

И.п*:* сидя.Медленно опустить голову вниз. Выпрямить шею. Вдох — пауза, выдох — пауза. Движения повторяются по 2-3 раза.

Учитель-логопед Сандул Л.И.