**Кинезиология – гимнастика для мозга!**

**Кинезиология** – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.

**Кинезиологические упражнения** – это комплекс движений позволяющих активизи-ровать межполушарное взаимодействие, что служит залогом гармоничной работы полушарий головного мозга.

Кинезиологические упражнения повышают стрессоустойчивость, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Таким образом, происходит улучшение навыков письма, чтения, правописания и орфографии с помощью специальных двигательных упражнений.

Мозг человека представляет собой содружество функционально ассиметричных полушарий – левого и правого, каждое из которых – не зеркальное отображение другого, а необходимое дополнение.

Современные кине-зиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга больших полушарий, что влияет на развитие умственных способностей и физического здоровья ребенка, а так же позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики. Это своеобразный ключик, позволяющий открыть дверцу, за которой спрятаны огромные потенциальные возможности ребенка.

**В результате отмечаются следующие изменения:**

* уменьшается количество специфических ошибок на письме;
* улучшается качество чтения;
* совершенствуются психические функции;
* развивается координация движений, улучшается чувство ритма;
* повышается работоспособность и продуктивность деятельности;
* улучшается способность к произвольному контролю;
* повышается позитивный эмоциональный настрой.



**Рекомендации по выполнению кинезиологических упражнений.**

* Основным требованием является ТОЧНОЕ выполнение движений и приёмов. Работа проводится как левой и правой рукой поочерёдно, так и согласованная работа обеих рук одновременно.
* Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5 до 20 минут в день. Заниматься необходимо ежедневно.
* Во время занятия проводить такие упражнения можно, если идет стандартная работа. Творческую деятельность прерывать нецелесообразно.
* Если детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой.
* Такие упражнения дают как немедленный, так и накапливающийся эффект.

**Кинезиологический комплекс Сиротюк А.Л.**

**Задачи:**

* Развитие межполушарной специализации и

 межполушарного взаимодействия.

* Синхронизация работы полушарий.
* Развитие познавательных процессов.
* Развитие мелкой моторики.
* Устранение дислексии и дисграфии.

**Колечки:** Поочередно и быстро перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Задание выполняется в прямом и в обратном порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе двумя руками.

**Кулак—ребро—ладонь:** Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Кулак, ладонь ребром, ладонь на плоскости. Выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем — двумя руками вместе. Повторите по 8-10 раз.

**Ухо-нос:** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук.

**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. Одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

**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 четко. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

**Гимнастики мозга Пола и Гэйла Деннисона.**

**Задачи:**

* Оптимизация деятельности мозга.
* Развитие двухполушарного мышления,

 интеллектуальных и творческих способностей.

* Развитие способностей к обучению и усвоению новой

 информации.

* Формирование абстрактного мышления.

**Ленивые восьмерки:** Нарисуйте восьмерки в воздухе, поочередно большим пальцем каждой руки и обеими одновременно сжимая их в «замок» по 3 раза.

**Перекрестные шаги и прыжки:** Ходьба на месте. Левая рука касается правого колена и наоборот. Левый локоть касается правого колена и наоборот. Левая рука касается правой пятки и наоборот. Прыгайте так, чтобы в такт движения правой ноги двигалась левая рука и наоборот.

**Слон:** Слегка согните колени. Вытяните вперёд одну руку и положите щёку на плечо этой руки. Рисуйте восьмерку в воздухе, одновременно вытягивайте верхнюю часть туловища вслед за рукой. Смотрите на пальцы. Повторите, вытянув другую руку, как хобот слона.

**Сова:** Положите левую руку на правое плечо и медленно поверните голову к этому плечу произнося на выдохе «ух». Поверните голову максимально в другую сторону - «ухните». Скажите «ух» ещё раз, опуская голову на грудь и расслабляя мышцы шеи. Проделайте упражнение не менее 3 раз, затем поменяйте руку и повторите.

**Думающий колпак:** Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы - спереди. Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.

**Список использованной литературы:**

1. Безруких М.В. Леворукий ребёнок в школе и дома. Екатеринбург, 2001 г.
2. Буденная Т.В. Логопедическая гимнастика. Методическое пособие. Санкт-Петербург: «Детство-Пресс», 2001 г.
3. Визель Т.Г. Мозг и феномены человеческой психики. – М., 1992.
4. Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека. М: СпортАкадемПресс, 2003 г.
5. [Деннисон](http://www.ozon.ru/person/135067055/) Пол Е., [Деннисон](http://www.ozon.ru/person/135067070/) Гейл Е. Гимнастика мозга. Книга для учителей и родителей, ИГ «Весь», 2015г.
6. Калинина И.Л. Учим детей, читать и писать. М. “Флинта”, 2002 г.
7. Коноваленко С.В. Развитие познавательной деятельности у детей от 10 до 14 лет. Москва, 1999.
8. Парамонова Л.Г. Как подготовить ребёнка к школе. Изд. Дельта, 1997г.
9. Поваляева М.А. Справочник логопеда. Ростов – на – Дону, 2001 г.
10. Пожиленко Е.А. Волшебный мир звуков и слов. М.: Владос, 2001 г.
11. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольника. М, 2002 г.
12. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников. М, 2002 г.
13. Узорова О.В., Нефёдова Е.А. Игры с пальчиками. М, 2002 г.

