**Кинезиология как средство для развития и улучшения работы познавательных способностей детей в начальной школе.**

Родители часто стали слышать о важности развития межполушарных связей у детей. Вот мы педагоги и психологи поможем нашим родителям разобраться: что же такое эти загадочные межполушарные связи и зачем они нужны.  А также ответим на вопрос: как же определить, что у ребенка они недостаточно сформированы?  И, наконец, как их развивать?

Начнем из представления интереснейшей науки – **Кинезиология.**

**Кинезиология** - это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Истоки этой науки можно проследить в Древней Греции, в индийской йоге, в фольклорных пальчиковых играх в Древней Руси. Все эти системы основаны на основах кинезиологии: специальные движения поддерживают и усиливают активность мозга, с изнашивания которого начинаются отклонения во всех видах здоровья. Результаты научных исследований показали, что трудности первоклассников в усвоении чтения и письма обусловлены недостаточным по возрасту уровнем развития левого полушария, а гиперфункция правого полушария препятствует развитию логико - аналитических способностей левого

*За что отвечает правое полушарие:*

* обработка невербальной информации, эмоциональность;
* музыкальные и художественные способности;
* ориентация в пространстве;
* способность понимать метафоры (смысл пословиц, поговорок, шуток и др);
* обработка большого количества информации одновременно, интуиция;
* воображение;
* отвечает за левую половину тела.

*За что отвечает левое полушарие:*

* логика, память;
* абстрактное, аналитическое мышление;
* обработка вербальной информации;
* анализ информации, делает вывод;
* отвечает за правую половину тела.

Только взаимосвязанная работа двух полушарий мозга обеспечивает нормальную работу всех психических процессов.

Что бывает, если межполушарное взаимодействие не сформировано: происходит неправильная обработка информации, и у ребенка возникают сложности в обучении (проблемы в письме, устной речи, запоминании, счете как в письменном, так и в устном, а так же в целом восприятии учебной информации)

**По каким признакам можно определить несформированность межполушарного взаимодействия:**

* зеркальное написание букв и цифр;
* псевдолеворукость;
* логопедические отклонения;
* неловкость движений;
* агрессия;
* плохая память;
* отсутствие познавательной мотивации;
* инфантильность.



**Упражнения для развития межполушарного** **взаимодействия** улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

**«Уши».**

Расправить и растянуть внешний край каждого уха одноименной рукой в направлении вверх - наружу от верхней части к мочке уха (5 раз). Помассировать ушную раковину.

**«Колечко»**

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем указательный, средний и т.д.; в обратном порядке – от мизинца к указательному пальцу.

**«Кулак-ребро-ладонь»**

Ребенку показывают три положения ладони на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь, сжатая в кулак, - ладонь ребром – выпрямленная ладонь. Упражнение выполняют сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками.

**«Лезгинка»**

Ребенок сжимает левую руку в кулак, большой палец отставляют в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Ладонью правой руки прикоснуться к мизинцу левой. Менять положение правой и левой рук, добиваясь высокой скорости смены положений (6-8 раз).

**«Лягушка»**

Положить руки на стол: одна сжата в кулак, ладонь другой лежит на плоскости стола. Менять положение рук.

**«Замок»**

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить в замок. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении должны участвовать все пальцы на обеих руках.

**«Ухо –нос»**

Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

**«Симметрические рисунки»**

Рисовать в воздухе обеими руками линии, геометрические фигуры, цифры, буквы, слова и т.д. (20-30 сек.)

**Упражнения для развития правого полушария.**

В результате выполнения упражнений развиваются творческие способности на основе наглядно0образного мышления, стабилизируется психика, развивается интуиция.

Встать прямо, глаза закрыть, пальцы левой руки лежат на животе (5 см ниже пупка), кончиками пальцев правой руки разминать копчик, представляя красный шар. Затем левая рука на копчике, правая растирает живот, представляя оранжевый шар.

Левая рука лежит в области пупка, правая рука в области сердца. Сильно натирать грудь, представляя зеленый шар.

Левая рука на животе. Указательный палец правой руки находится над губой, а средний палец – под губами, открыть рот и растирать область губ.

Левая рука - на животе, правая чуть выше межбровья массирует эту область, представляя голубой шар.

Сделать вдох левой ноздрей (правая закрыта снизу большим пальцем правой руки), а выдох через правую, таким же образом левую закрыв ноздрю левой рукой (3 раза). При вдохе представлять серебристый цвет, при выдохе золотой.

Сесть на край стула, спина прямая, положить голень правой ноги на колено левой, правую руку положить на щиколотку согнутой ноги ладонью вверх, на нее также положить левую рук. Посидеть спокойно 30с. Затем тоже сделать с другой ногой.

Каждое упражнение выполняется 15 - 20 с, затем время выполнения увеличивается до 30с.

Закрыть глаза, массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно с обеих сторон, затем сделать движение зевотой.

Встать, держась руками за спинку стула, одну ногу выставить вперед, делать выпады на колено выставленной вперед ноги. Нога, расположенная сзади должна быть прямой. Корпус держать прямо. Повторить тоже с другой ноги.

Сесть на стул или на пол, на мягкую поверхность, руками держаться за сиденье стула или положить их ладонями вниз на пол. Поднять ноги вместе. Делать ими круговые движения по 4 раза в каждую сторону.

Сесть, вытянув ноги и скрестить их. Кисти рук развернуть ладонями в стороны и переплести пальцы в замок на уровне груди, удобно вывернув их. Расслабиться, закрыть глаза и глубоко подышать.

Каждое упражнение выполняется 15-30с.

**Упражнения для развития левого полушария**

В результате выполнения упражнений улучшается память, интеллектуальные возможности, преодолеваются математические трудности, активизируется работа головного мозга.

Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10.

Начинать с открытыми глазами, продолжать – с закрытыми (7 раз).

Одну минуту массировать щеки круговыми движениями пальцев. Потом двумя пальцами рисовать круги на подбородке и лбу, считая до 30.

Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз 1 мин.

Массировать нос подушечками указательных пальцев, нажимая на кожу от основания ноздрей (20 раз).

Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения с лева на право, потом наоборот (10 раз).

Покачивание головой. Силой обхватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела поворачивая налево, потом направо. Повторить тоже другой рукой.

Вращение шеи. Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дыхание свободное. Подбородок опущен как можно ниже, плечи расслаблены. Сначала повороты головы совершаются при поднятых плечах, затем - при опущенных. Вращать головой, не закрывая глаз, потом – закрывая их.

Сесть на стул, ноги вытянуть вперед, скрестить их. Делать наклоны вперед, доставая руками пальцы ног, наклонив голову вперед. Следить за дыханием: выдох при наклоне, вдох – при подъеме. Повторить 3 раза и изменить положение ног.

Перекрестный шаг. Делать попеременные перекрестные движения руками и ногами при ходьбе на месте, сначала прикасаясь руками противоположным ногам перед собой, затем за спиной. Можно вместо ходьбы делать таким же образом прыжки на месте.

Следующие упражнения улучшают внимание и память, формируют пространственные представления. Занятия, направлены на преодоление патологических синкинезий, устраняют дезадаптацию в процессе обучения, гармонизуют работу головного мозга.

* Рубим капусту. Постучать по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.
* Домик. Соединить кончики пальцев вытянутых рук и с усилием сжимать их друг с другом. Потом отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно.
* Барабан. Постучать каждым пальцем правой руки по столу под счет: 1,1-2, 1-2-3 и т.д. Затем тоже сделать левой рукой.
* Столбики. Раскатывать на доске небольшой комочек пластилина по очереди каждым пальцем правой и левой рук.
* Циркачи. Вращать карандаш между большим, указательным и средним пальцами одной и другой руки.
* Лучики. Сидя, согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать пальцы обеих рук постепенно ускоряя темп до максимальной усталости. Затем расслабить руки.
* Маятник. Свободные перемещения глаз из стороны в сторону.
* Поглаживание лица. Приложить ладони ко лбу. Сделать выдох и провести ими с легким движением вниз до подбородка. На вдохе провести руками со лба через темя на затылок и шею.
* Кисточки. Вытянуть руки перед собой, сгибать кисти вверх и вниз (4-6 раз), потом вращать обеими кистями по часовой и против часовой стрелки сначала в одном направлении, затем в разных направлениях (4 раза), сводить и разводить пальцы обеих рук (4-6 раз). Движения рук сопровождаются широким открыванием и закрыванием рта.
* Да – нет. Делать медленные наклоны головы к плечам, затем кивать головой вперед - назад. Потом сделать по одному круговому движению головой по часовой и против часовой стрелки по 1 разу. Весь цикл повторить по 4 раза.
* Плечики. Поднимать плечи вверх – вниз, вперед – назад, затем тоже сделать каждым плечом отдельно. Повторить 4 раза.

**Кинезиологические сказки**

***В лесу.***

(способ организации – сидя за столом)

Однажды маленький ежонок  потерялся  в лесу (*Упражнение «ёжик». Поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой).*  Он очень испугался и стал плакать. Тут к нему подбежал зайчонок *(Упражнение «заяц». Указательный и средний палец вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем*). Он спросил у ежика: «Почему ты плачешь?». Ежик рассказал зайчику, что пошел гулять по лесу*(Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук),*и заблудился, а теперь не знает, как найти дорогу домой *(Упражнение «дом». Пальцы обеих  рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками,  большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить).* Зайчик решил помочь ежонку. Они вместе пошли искать его дом *(Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук).*В этом лесу росли большие деревья*(Руки вытянуты вверх. Пальцы рук сжимать в кулак и расставлять в стороны).*Долго они шли *(Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук),* но дом ежика не могли найти *(Упражнение «дом». Пальцы обеих  рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками,  большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить).*Вдруг им навстречу выбежала собачка*(Упражнение «собака». Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Указательный палец согнуть, остальные пальцы сомкнуть и оставить выпрямленными).*Зайчик *(Упражнение «заяц». Указательный и среднийпалец вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем*),спросил у собачки, не знает ли она, где дом ежика?Собачка *(Упражнение «собака». Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Указательный палец согнуть, остальные пальцы сомкнуть и оставить выпрямленными*) сказала, что знает, где его дом*(Упражнение «дом». Пальцы обеих  рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками,  большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить).*Собачка вместе с зайчиком проводили ежонка до дома*((Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук).*Ежонок очень обрадовался и угостил зайчика и собачку вкусными оладушками*(Упражнение «оладушки».Одна рука лежит на столе ладонью вниз, другая ладонью вверх. Происходить смена положения рук.)*

**«Две обезьянки».**

(способ организации – сидя за столом)

Жили-были две веселые обезьянки  (*Упражнение «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 с точностью до наоборо).*Обезьянки очень любили кончить рожицы *(Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз).*И показывать языки друг другу язык *( Упражнение «язык». Вытянуть язык, спрятать его).*Однажды они увидели на высокой пальме *((Руки вытянуты вверх. Пальцы рук сжимать в кулак и расставлять в стороны),*большой и спелый кокос*( Упражнение «замок». Ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести*).Обезьянки наперегонки побежали к пальме

*(Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук).*

Они стали смотреть на пальму, какая она высокая *(Упражнение для глаз «Вверх-вниз»).*Затем обезьянки полезли на пальму*( Руки поставить перед лицом, ладонями от себя.  Одна ладонь зажата в кулак, другая распрямлена, происходит смена положения рук).*Они сорвали большой и спелый кокос*(Упражнение «замок». Ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести*). Обезьянки очень обрадовались и и затанцевали *(Руками встряхнуть. Кисти обеих рук расслаблены, пальцы вниз).*

**«Два котенка».**

(способ организации – сидя за столом)

Жил-был на свете  котенок, он был белый и пушистый и звали его Снежок *(дети показывают правый кулачок).*Он очень любил прогуливаться по своему саду (*упражнение «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»*).В саду росли высокие деревья (*руки вверх, развести пальцы в стороны*) и низкие кустарники *(кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны*).

И вот однажды, Снежок вышел из своего дома, прогуляться (*выполнение упражнения «Кошка» правой рукой со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»*) и увидел, что на полянке бегает черный котенок (*выполнение упр. «Кошка» левой рукой со словами*).Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться (*выполнение упр. «Кошка» в быстром темпе).*

Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом, наперегонки (*выполнение упр. «Кошка» с одновременной сменой позиции*).

И тут Снежок нашел на траве колечко *(упр. «Колечко»: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»),* он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико.

Тогда Уголек стал его примерять (*Упр. «Колечко*»).И тут колечко упало и покатилось по тропинке – котята за ним*(упр. «Кошка»*).И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко плакала, от того, что ей было грустно одной.Котята решили ее развеселить и показали ей интересную игру (*упр. «Ладушки-оладушки»:правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»*). Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд (*упр. «Лягушка»: смена трех положений руки кулак-ребро-ладонь, со словами: «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»).*

Котята попрощались с ней и тоже отправились домой*(упр. «Кошка»)*.

По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды (*упр. «Звездочки»: правая ладонь пальцы в кулак, левая – пальцы в стороны – смена позиций*).

Вот они и дошли до дома (*упр. «Домик»: руки направлены вверх, большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням, основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются).*Уставшие они улеглись на коврике (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.

**«Яблонька».**

(способ организации – стоя)

Однажды одно маленькое семечко от яблоньки попало в землю (*Сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками.)*Семечко поливал дождик, пригревало солнышко и оно стало расти и превращаться в маленькую яблоньку*(Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь).*К яблоньке часто прилетал её дружок – ветерок и играл с ней (*Руки вверх, развести пальцы в стороны, покачаться из стороны – в сторону*). Стала яблонька большой и выросли на ней вкусные яблочки. Пришли  к яблоньке дети. *(“Перекрестное марширование”.  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).*

И стали рвать сочные и румяные яблочки *(Посмотреть вверх, потянитесь правой рукой как можно выше, подняться  на цыпочки и сделайте резкий вдох, «срывать»  яблоко. Нагнуться и «положить яблоко»  в небольшую «корзину», стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. То же самое двумя руками).*Дети сказали яблоньке спасибо (*Дышать  глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, наклонить голову вперед и медленно раскачивать ей из стороны в сторону*). И пошли домой *((“Перекрестное марширование”.  Шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений).*

**«В гости к бабушке»**

 В гости бабушка позвала

 Внуков очень поджидала (*ладони на щеках, качаем головой)*

 По дорожке пять внучат

 В гости к бабушке спешат *(пальцы «шагают» по коленям или по столу)*
Топ-топ, *(ладони хлопают по коленям или по столу)*
Прыг-прыг, *(кулачки стучат по коленям или по столу)*
Чики-брики, *(ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)*
Чики-брик*.( кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)*
Стоит дерево высокое, *(руки вытянуты вверх, пальцы рук сжимаем-разжимаем)*

Дальше - озеро глубокое. *(волнообразные движения кистями)*

 Птицы песенки поют *( ладони перекрестно — «птица»)*
Зернышки везде клюют (*ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак)*

Внуки к бабушке идут и гостинцы ей несут *(«Кулак – ребро – ладонь»)*

Показался дом вдали*,( «крыша»)*

Мы к нему так долго шли (*(пальцы «шагают» по коленям или по столу)*
Бабушка нам очень рада

Для неё внучки - награда *( хлопаем в ладоши).*
Мы немножко погостим *( руки «здороваются»)*
И обратно побежим *( пальцы «бегут» по коленям или по столу)*

Топ-топ, *(ладони хлопают по коленям или по столу)*

 Прыг-прыг, *(кулачки стучат по коленям или по столу)*
 Чики-брики, *(ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)*
 Чики-брик*.( кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)*

**«Лесной домик».**

Стоял с лесу  домик  *(Упражнение «дом». Пальцы рук соединены под углом и касаются кончиками друг друга, большие пальцы отведены в сторону и тоже соприкасаются).*Бежал мимо ёжик*(Упражнение «ёжик». Ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки, между пальцами другой).*Увидел он чудесный домик, и обошел вокруг  него  3 раза*(Упражнение «кулак-ребро-ладонь»),*зашел в него и стал в нем жить*.* Бежала  мимо лягушка-квакушка *(Упражнение «лягушка». Одна рука сжата в кулак,  другая ладонь выпрямлена и лежит на столе. Происходит смена положения рук.)* Увидела она домик, очень он ей понравился, попросилась она у ёжика (*(Упражнение «ёжик». Ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки, между пальцами другой)*тоже в домике пожить. Пустил  ежик лягушку в домик и стали они жить там вдвоем. Весело было им жить пекли они оладушки  и играли в ладушки ((*упр. «Ладушки-оладушки»:правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»*). Каждый день им светило ласковое солнышко *( Руки вверх, одна рука сжата в кулак, пальцы другой руки расставлены в стороны, происходит смена положения рук),*вокруг порхали красивые бабочки*(Руки перед собой, перекрестить ладони, помахать ими как крыльями бабочки),*а деревья шелестели своими листиками на ветру(*руки вверх, развести пальцы в стороны*). Однажды они услышали, как кто – то плачет. Ёжик и лягушка выглянули в окошко, и увидели маленького котенка *( Рука сжата в кулак, лежит на столе)*, они позвали котенка и он подбежал к ним (*Упражнение «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»*). Котенок рассказал, что потерялся и не знает, что ему делать. Лягушка  и ёжик, пригласили котенка  жить к себе в дом (*Упражнение «дом». Пальцы рук соединены под углом и касаются кончиками друг друга, большие пальцы отведены в сторону и тоже соприкасаются).*Котенок с радостью забежал в чудесный домик(*Упражнение «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»*) и стал жить вместе с лягушкой *(Упражнение «лягушка». Одна рука сжата в кулак,  другая ладонь выпрямлена и лежит на столе. Происходит смена положения рук)*и ёжиком*(Упражнение «ёжик». Ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки, между пальцами другой).*

**Делайте упражнения вместе с детьми. Это весело и полезно и весело. Эти упражнения очень полезно выполнять не только детям, но и взрослым. Кроме улучшения межполушарных связей, упражнения во многом влияют на развитие**[**памяти**](http://naymenok.ru/igryi-dlya-trenirovki-pamyati/)**,**[**внимания**](http://naymenok.ru/igryi-dlya-razvitiya-vnimaniya/)**,**[**мышления**](http://naymenok.ru/igryi-dlya-razvitiya-myishleniya-detey/)**.**

**Важно!**

**Упражнения должны выполняться непринуждённо, в спокойной обстановке.**