

**Кинезиологические упражнения,
развивающие межполушарное взаимодействие (мозолистое тело)**

Подготовила и провела:
Педагог-психолог Ю.А. Алферова

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга, ее больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

Упражнения необходимо проводить ежедневно. Детей с раннего возраста учат выполнять пальчиковые игры от простого к сложному. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры, с четырех-пяти лет дается комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений. Упражнения дети выполняют вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти. Движения выполняются сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами, произносимыми вслух или про себя.

Для результативности проводимой работы необходимо учитывать определенные условия:

- ✓ Упражнения проводятся ежедневно утром по 7-10 минут, как часть занятия для детей дошкольного возраста.
- ✓ Занятия проводятся в доброжелательной обстановке; стоя или сидя за столом.
- ✓ От детей требуется точное выполнение движений и приемов.
- ✓ Нецелесообразно прерывать кинезиологическими упражнениями творческую деятельность детей.
- ✓ Если же детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой.

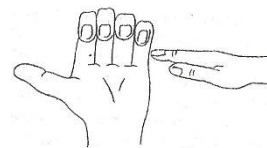
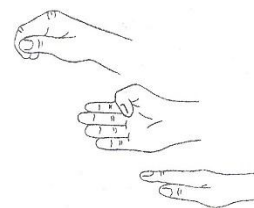
- ✓ Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающийся эффект.
- ✓ Под влиянием кинезиологических упражнений в организме происходят положительные структурные изменения.

Процесс психического развития детей происходит при условии их высокой двигательной активности. При регулярном выполнении перекрестных движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию высших психических функций. Для развития межполушарного взаимодействия можно предложить следующие перекрестные упражнения.

1. **«Колечко».** Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом порядке - от указательного пальца к мизинцу и в обратном - от мизинца к указательному пальцу. Вначале движения выполняются поочередно каждой рукой, затем - двумя одновременно. Самый сложный вариант игры - обратные колечки. Левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая - большой и мизинец. В такт счету левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочередно со средним, безымянным и мизинцем, а правая соответственно с безымянным, средним и указательным.

Затем следуют движения в противоположном направлении.

2. **«Лягушка».** Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.
3. **Кулак-ребро-ладонь.** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь. Ребенок выполняет движения вместе с взрослым, затем по памяти в течение восьми - десяти повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками. При затруднениях взрослый предлагает ребенку: «Помогай себе вслух или шепотом - командами «кулак-ребро-ладонь».
4. **«Лезгинка».** Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук (шесть-восемь раз). Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.



5. **«Лягушка».** Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправлено менять положение рук.
6. **Ухо-нос.** Взяться левой рукой за кончик носа, правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».
7. **Перекрестные движения.** Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в стороны, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.
8. **Перекрестное марширование.** Сделайте 6 пар перекрестных движений, «маршируя» на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот. Повторите «маршировку», выполняя односторонние подъемы бедра-руки вверх. Затем снова повторите упражнение перекрестно. Упражнение повторите 7 раз. Разновидность этого упражнения – ходьба с высоким подниманием рук и ног.