**Оздоровление детей через кинезиологические упражнения.**

Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение. Кинезиология существует уже 2000 лет, используется во всём мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ.

Единство работы мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон. Мозолистое тело необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. При подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот.

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ. Всем хорошо известно, что работой левого полушария управляет правая рука и наоборот. Проекционная зона, отвечающая за тонкие движения пальцев рук и артикуляционную моторику, находится в левом полушарии. Это заложено генетически. Поэтому так важно у детей-правшей развивать ведущую правую руку.

Важно развивать оба полушария, потому что межполушарное взаимодействие является основой развития интеллекта. Этому способствуют кинезиологические упражнения. Они влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребёнка исчезают явления дислексии (нарушений чтения), развиваются межполушарные связи.

Известно, что старение организма начинается со старения мозга. Поддерживая мозг в состоянии молодости при помощи специальных упражнений (разгадывания кроссвордов, изучения иностранных языков, освоения ПК), мы не позволяем стариться всему телу.

Межполушарное взаимодействие (мозолистое тело) возможно развивать при помощи комплекса специальных кинезиологических упражнений.

Дети младшего возраста учатся выполнять пальчиковые игры и упражнения, от простого к сложному. С пяти лет даем комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений:

1. **Колечко.** Поочерёдно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

Проба выполняется в прямом (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2. **Кулак – ребро – ладонь.** Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребёнку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

3. **Горизонтальная восьмерка.** Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком.

4. **Зеркальное рисование.** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

5. **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 наоборот».

6. **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 чётко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

7. **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 в течение 6 – 8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

**Развитие функциональных возможностей**

**кистей и пальцев рук, коррекция нарушений тонкой (мелкой) моторики.**

В педагогической работе необходимо учитывать функциональные этапы становления моторики кисти и пальцев рук: опорность на раскрытую кисть (1-ое полугодие), осуществление произвольного захвата предметов кистью (1-ый год), включение пальцевого захвата (двумя и тремя пальцами – щепотью), противопоставление пальцев (указательного, большого), дифференцированные движения пальцев рук.

Для стимуляции **изолированных движений указательного пальца** используют следующие упражнения: надавливание указательным пальцем на кнопки, издающие звук предметы, выключатели, клавиши фортепиано, пластилин; рисование фигур на песке, вращение диска телефона, нанесение отпечатков пальца на бумагу.

Для тренировки противопоставления и отведения-приведения **большого пальца** используют следующие упражнения: сдавливание мягких звучащих игрушек указательным и большим пальцами, раздвигание ножниц или надетой на два пальца мягкой резинки, рукопожатие, игры с маленькими куклами, надевающимися на пальцы.

Для тренировки **захвата предметов двумя пальцами** полезны: работа с прищепками, собирание предметов различной величины (сначала крупных, затем мелких), рисование карандашом, куском мела, удерживание чашки за ручку. Движения приведения и отведения кисти тренируются при закрашивании рисунков, стирании горизонтальных линий ластиком.

Для тренировки **захвата предметов тремя пальцами** полезны такие игры.

**Цель:** развитие трех пальчиков, которые будут держать ручку, карандаш.

**1. «Посыпаем дорожки».**

Предлагают ребенку посыпать «песком» (манкой, пшеном) дорожку на столе шириной 3-5 см. Следует ограничить ее чем-либо, например, полосками бумаги.

Дорожка может идти от одного выложенного из спичек домика к другому. Посыпать надо тремя пальцами, сложив их «щепоткой», не выходя за края дорожки.

**2.«Открой и закрой».**

Ставят перед ребенком несколько маленьких баночек с закрытыми крышками (банки должны отличаться размерами и формой). Предлагают открыть все баночки, а потом снова закрыть, правильно подобрав крышки. Если крышки закручиваются, следят, чтобы малыш крутил крышку, а не банку.

**3.«Разложи бусины (пуговицы)»**

Высыпают в миску бусинки (можно пуговицы) двух цветов. Предлагаем: «Давай в одно блюдце сложим все бусинки красного цвета, а в другое все зеленые». Чтобы оживить игру, говорят, например, что это угощение для мишки и зайчика, причем мишка любит вишенки (красные бусинки), а зайка только крыжовник. Перекладывать бусинки надо по одной, беря тремя пальцами (показывают ребенку). Обязательно доводят работу до конца - этот навык очень важен, поэтому на первых порах берут меньше бусинок и большего размера.

**4. «Собираем грибы в лесу»**

Раскладывают по полу кусочки поролона (желательно разноцветного, размером 2-3 см, можно использовать крупные пуговицы одинакового диаметра 2-3 см, но разного цвета) и предлагают малышу: «Вот тебе корзинка, попробуй собрать все грибы на полянке». Показывают, как брать кусочки поролона тремя пальцами правой руки. Собранные «грибы» надо по одному класть в корзинку.

Необходимо проследить, чтобы ребенок собрал все грибы - это развивает внимание и приучает к аккуратности. (Можно выполнять упражнение поочередно правой и левой рукой.)

**5. «Выловим из воды».**

Наливают в миску воды и бросают несколько мелких плавающих предметов: кусочки пробки, веточки и т.д. Предлагают малышу с помощью ложки или сита выловить все предметы и сложить их в тарелку, стоящую справа от миски. Ложку необходимо держать правильно в правой руке.

**6. «Лепим колобки, колбаски, блинчики».**

Дают малышу небольшой размятый кусок пластилина, предлагают скатать шарики, «колбаски», «блинчики». На одном занятии показывают только одно «угощение». Когда ребенок освоит все «угощения», можно лепить всю «еду» на одном занятии и из пластилина разных цветов. Скатывать «колобки», «колбаски» надо между ладоней.

**7. Рисуем на подносе.**

Высыпьте на поднос манную крупу и проведите пальцем вертикальную линию сверху вниз. Затем возьмите ладонь ребенка в свою руку и помогите малышу повторить ваш «рисунок». Немного потренировавшись, предложите ребенку провести вертикальные линии самостоятельно. Похвалите малыша, а затем научите его проводить горизонтальные линии.

**Разноцветные прицепки**

Механическое сдавливание подушечек пальцев прищепками направлено на активизацию незрелых клеток коры головного мозга. Этот прием прошел апробацию в клинической лаборатории детской больницы с детьми от 3-х до 6 лет и показал свою результативность. Показан детям с задержками в психоречевом и двигательном развитии.

Продолжительность процедуры от 3-5 мин. До 7-10 мин.

1-3 дни – большой палец;

4-6 дни – большой и указательный;

7-9 дни – большой, указательный и средний пальцы рук.

Затем нагрузки снижают до минимальных по той же схеме.

**Пальцевая гимнастика для малышей.**

**Упражнение 1 «Ручки спят»**

*Ручки на столе лежат*

*И пока тихонько спят.*

*А теперь одна проснулась,*

*Хорошенько потянулась*

Левой и правой рукой.Ладонь прижата к столу. На 3-й строчке пальцы напрягаются и поднимаются, ладонь остается на столе.

**Упражнение 2 «*Червячки»***

*Солнышко пригревало -*

*Червячки выползали.*

*Солнышко спряталось* -

*Червячки уползали.*

Левой и правой рукой.Ладонь в кулачке, пальчиками вниз. На 1-й и 2-й строчках пальчики по столу «выползают» из кулачка. Ладонь с прямыми пальцами прижата к столу.На 3-й и 4-й строчках пальчики собираются в кулачок. Кулачок прижат к столу.

**Упражнение 3 *«Детки»***

*Раз* - *два*-*три* - *четыре* - *пять!*

*Будем пальчики считать -*

*Крепкие, дружные,*

*Все такие нужные...(3.Александрова)*

Поднять кисть правой (левой) руки вверх, широко раздвинуть пальцы. Поочередно сгибать их в кулачок, начиная с большого.

**Упражнение 4 *«Пальчики гуляют»***

*Раз - два - три - четыре* - *пять -*

*Вышли пальчики гулять.*

*Раз - два - три - четыре - пять* -

*В домик спрятались опять.*

Поочередно разгибать все пальцы, начиная с мизинца, затем сгибать их в том же порядке.

**Упражнение 5 *«Пальчики здороваются»***

*Я здороваюсь везде -*

*Дома и на улице.*

*Даже «здравствуй!» говорю*

*Я соседской курице.*

Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Проделать то же самое левой рукой.

**Упражнение 6 *«Зайчик и колечко»***

*а) Прыгнул заинька с крыльца.*

*И в траве нашел колечко.*

*б) А колечко непростое -*

*Блестит, словно золотое.*

а) пальцы - в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны;

б) большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные развести в стороны.

Литература:

Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ Сфера, 2001. – 128 с.

Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие/РГПУ. – Рязань, 2000.– 48 с.