**Влияние кинезиологических упражнений на активизацию межполушарного взаимодействия у учащихся.**

Современное психологическое и психолингвистическое изучение процесса письма свидетельствует о том, что оно является сложной формой речевой деятельности, включающее большое количество операций различного уровня: семантических, языковых, сенсорномоторных.

Раннее выявление, предупреждение и коррекция нарушений письма и письменной речи у учащихся младших классов в условиях логопункта для меня является актуальной проблемой.

Для детей со специфическими нарушениями письма и чтения характерна выраженная неравномерность развития отдельных сенсомоторных и интеллектуальных функций. Трудности в обучении таких детей возникают в связи с незрелостью определенных функций, дисгармонии созревания головного мозга, нарушении межполушарного взаимодействия.

Основываясь на опыт работы можно утверждать, что обучение письменной речи является одним из самых трудных этапов обучения ребёнка в школе. Положительной динамики при устранении дисгафических ошибок у младших школьников можно достичь при условии использования системы специфических приемов логопедической работы, при реализации принципов последовательности и учете формы дисграфии. Анализируя результаты работ младших школьников, в своей практике я использую эффективные методы и приёмы, способствующие развитию навыков письма и преодоление трудностей в процессе обучения.

Кинезиологические упражнения, используемые мною на динамических паузах, в процессе занятий, помогают детям снять эмоциональный стресс. Данные упражнения включают в себя движения перекрестно-паоаллельного характера обеими конечностями, способствующие восстановлению межполушарных связей, а также определенные позы, направленные на восстановление нарушенного межполушарного взаимодействия.  
Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения.  
По исследованиям физиологов **правое полушарие головного мозга** – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие.

**Левое полушарие головного мозга** – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).  
**Мозолистое тело** (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.  
Нарушение мозолистого тела искажает деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух.  
Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кисти рук, в особенности ее большого пальца.

Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев рук и тела.   
Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот. Для успешного обучения и развития ребенка в школе одним из основных условий является полноценное развитие у ребёнка мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения.

В своей практике я широко применяю ниже изложенные упражнения, способствующие восстановлению межполушарных связей.

***«Перекрестные шаги»***

Перекрестно-латеральная ходьба на месте. Когда человек касается правым локтем правого колена, то активизируется одновременно обширные зоны обоих полушарий мозга. «Перекрестные шаги» – осознанная ходьба, которая способствует сбалансированной активизации нервов мозолистого тела. Если выполнять упражнения регулярно, в мозолистом теле образуется большее количество нервных путей, быстро и более интегрировано связывающих оба полушария, что делает возможным причинно-обусловленный уровень мышления. «Перекрестные шаги» должны выполнятся очень медленно. Когда упражнение делается в медленном темпе, оно вовлекает тонкую моторную координацию и требует активизации, как вестибулярного аппарата, так и лобных долей мозга. Чем больше задействованы мелкие мышцы тела, тем больше передние доли мозга работают.

***«Крюки»***

Для выполнения этого упражнения вначале следует скрестить лодыжки, как это удобно, затем скрестить руки, соединить пальцы рук в «замок» и вывернуть их. Для этого необходимо вытянуть руки вперед тыльными сторонами ладоней друг к другу, а большими пальцами вниз, перенести одну руку через другую, соединить ладони и взять пальцы в «замок». Затем опустить руки вниз и вывернуть их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. Это сложное перекрестное движение оказывает на мозг тот же интегрирующий эффект, что и «перекрестные шаги». Оно приводит к сознательной и сбалансированной активизации моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга.

Находясь в этом положении, следует прижать язык к твердому нёбу за верхними зубами. Это действие возбуждает средний мозг, который находится прямо над твердым нёбом, а также помогает избавиться и от напряжения в языке, вызванного несбалансированной позой. Две минуты этого упражнения способствуют сознательному переключению внимания, активизации моторной коры больших полушарий за счет снижения возбуждения в центрах выживания в рептильном мозге и снижению выработки адреналина. Упражнение в любое время можно использовать самостоятельно для контроля за своим поведением, переключая внимание учеников после перемены.

***«Ленивые восьмерки для письма»***

письменное упражнение, специально разработанное для улучшения письменной коммуникации. Оно помогает установить необходимый ритм для улучшения координации «руки-глаза». Чтобы сделать это упражнение, надо нарисовать символ «бесконечности» (восьмерка «на боку») на доске или бумаге непрерывающимся движением. Начинать следует от центра, затем двигаясь против часовой стрелке, вверх, влево и обратно к центру; затем по часовой стрелки вверх, вправо и обратно через низ к центральной точке. Рисуя пять или более «восьмерок» каждой рукой, а затем обеими руками. Лучше всего рисовать «восьмерки» крупно, но в пределах поля зрения, чтобы стимулировать крупные мышцы, и на какой-либо поверхности для стимуляции тактильной чувствительности. Это действие способствует расслаблению мышц кистей, предплечий и плеч, а также облегчает процесс слежения глазами.

***«Слон»***

Это одно из наиболее интегрирующих упражнений Гимнастики Мозга. При его выполнении левое ухо прижимается к левому плечу, чтобы между ними можно было держать лист бумаги. Затем левая рука вытягивается как хобот, колени расслаблена, а рука рисует «ленивую восьмерку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движениями кончиков пальцев. Для большего эффекта упражнение следует выполнять медленно 3-5 раз, повторив его правой рукой, прижатой к правому уху. Движение, осуществляемое в основном центральными мышцами корпуса, активизирует и балансирует всю целостную систему, возбуждает вестибулярный аппарат, особенно каналы уха, мозжечок, сенсорные и моторные зоны коры и особенно лобные доли мозга. Зрительная информация, поступающая в мозг, активизирует также затылочную долю. А если к этому упражнению добавить «слоновьи звуки», то возбуждаются слуховые механизмы височных долей мозга, улучшается чувство равновесия. Регулярное выполнение этого упражнения стимулирует весь вестибулярный аппарат, восстанавливая поврежденные нервные сети. Оно рекомендуется людям с нарушениями концентрации внимания, так как способствует полноценной активизации ретикулярной формации и улучшает внимание.

***«Энергетическая зевота»***

Суть этого упражнения заключается в массаже мышц вокруг зоны челюстно-височного сустава. Этот сустав находится прямо перед ушным отверстием и соединяет верхнюю и нижнюю челюсти. Через этот сустав проходят стволы пяти основных черепных нервов, которые собирают всю сенсорную информацию от лица, глазных мышц, языка и рта. При жевании и воспроизведении звуков активизируются все мышцы лица, глаз и рта. Когда человек находится в состоянии стресса, его челюсть часто сжимается, и передача нервных импульсов через эту область ухудшается. «Энергетическая зевота» расслабляет все лицо и поэтому поступление сенсорной информации происходит более эффективно. Она также способствует более эффективной коммуникации и ясному звучанию. Если у детей возникают проблемы с чтением, возможной причиной этого является то, что их глаза работают не согласованно. Из-за стресса дети также могут плохо слышать. Напряжение в челюстно-височном суставе может мешать им разговаривать, что также отражается на мышлении. Благодаря расслаблению мышц и облегчению функционирования черепно-мозговых нервов улучшаются все связанные с ними функции глаз, лицевых и мышц рта.

Применяя на практике данные упражнении, могу отметить, что в организме детей происходят положительные структурные изменения. Ребята контролируют свои действия, эмоциональное состояние, а так же наблюдается повышение работоспособности учащихся. Данные упражнения способствуют развитию мелкой моторики, памяти, внимания, мышления, развитию речи, устранению дислексии.

Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так накапливающий эффект.

Данные упражнения мною рекомендованы учителям нашей школы и успешно применяются на практике.