Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №65 комбинированного вида, Красносельского района, города Санкт - Петербурга

Кинезиологическая гимнастика.

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.

Составитель: педагог - психолог Васильева Жанна Николаевна

Кинезиология - это наука,

изучающая мышечное

движение человека

во всех его проявлениях.

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

Слово «кинезиология» происходит от греческого слова «кинезис», обозначающего движение,

и «логос» - наука, т. е. наука о движениях.

Кинезиология – достаточно молодое и малоизвестное научное направление. Возникшее в 60-х годах XX века, как синтез древневосточных учений (философия, медицина) и современных наук (генетика, информатика, кибернетика, психонейрофизиология, психология, педагогика).

Принцип восточной медицины–лечить больного, а не болезнь–является базовым в кинезиологии.

По исследованиям физиологов мозг делится на правое и левое полушарие.

**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, которая необходима для координации работы мозга и передачи информации из одного полушарии в другое. Если нарушается проводимость через систему нервных волокон, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушается пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки.

Современные кинезиологи рассматривают причину нарушений функций обучения

в неспособности правого и левого полушария к интеграции (аналитический мозг постоянно блокирует творческое начало образного мозга в его способности к интегративному видению).

Перед дошкольными учреждениями стоит задача всестороннего [развития детей](http://pandia.ru/text/category/razvitie_rebenka/) и подготовки их к поступлению в школу. Для более успешного обучения в дальнейшем в школе и гармоничного развития личности необходимо проведение психокоррекционной работы.

Одним из универсальных методов является кинезиологическая гимнастика.

Это, упражнения, позволяющие создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой интеллекта.

Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

**Комплекс 1**

1. Колечко

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2. Кулак-ребро-ладонь

Три положения руки на плоскости стола последовательно меняют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений - по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами ("кулак-ребро-ладонь"), произнося их вслух или про себя.

3. 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. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

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 вы 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

Поставьте руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем который укажет психолог. палец должен двигаться четко и точно. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

**Комплекс 2**

1. Массаж ушных раковин

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. Перекрестные движения

Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой ( вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

3. Качание головой

Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

4. Горизонтальная восьмерка

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обоими руками вместе.

5. Симметричные рисунки

Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки 9 слова и т. п.).

6. Медвежьи покачивания

Качайтесь из стороны в сторону ,подражая медведю. Затем подключите руки.

7. Поза скручивания

Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 секунд. Выполните то же самое в другую сторону.

8. Дыхательная гимнастика

Выполняйте ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

**Заключение**

Приведенные упражнения очень просты и практичны в применении. Зная, на что они направлены, можно прицельно использовать их для подготовки к тому или иному [виду деятельности](http://pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/).