Кудашева О.М. 279-271-641

к методическим рекомендациям по применению кинезиологических

упражнений в структуре урока по предмету «Живой родник»

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

**Для понимания воздействия кинезиологических упражнений на мозг человека необходимо разобраться в понятиях:**

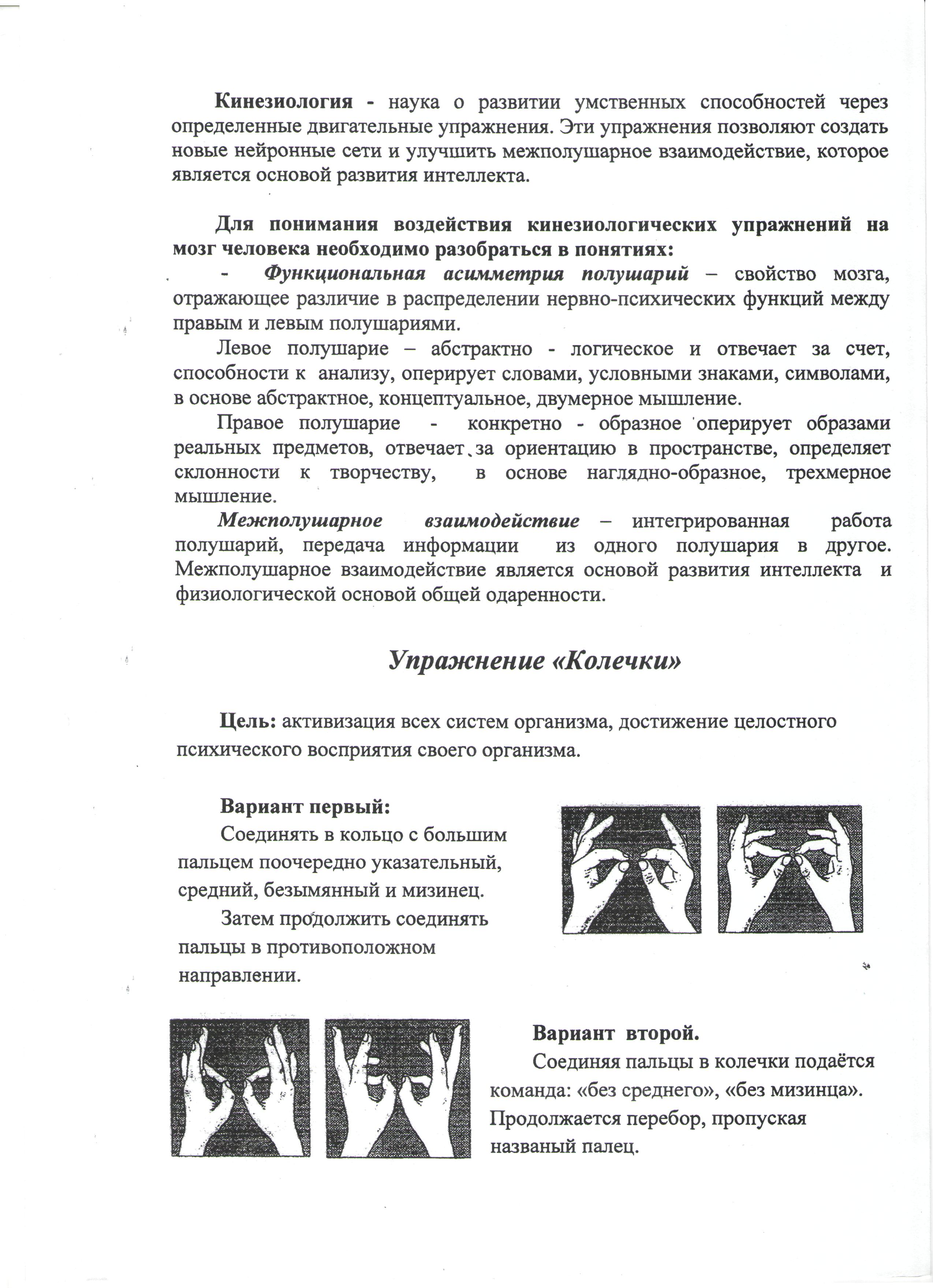
*-* ***Функциональная асимметрия полушарий*** *-* свойство мозга, отражающее различие в распределении нервно-психических функций между правым и левым полушариями.

Левое полушарие - абстрактно - логическое и отвечает за счет, способности к анализу, оперирует словами, условными знаками, символами, в основе абстрактное, концептуальное, двумерное мышление.

Правое полушарие - конкретно - образное оперирует образами реальных предметов, отвечает.за ориентацию в пространстве, определяет склонности к творчеству, в основе наглядно-образное, трехмерное мышление.

***- Межполушарное взаимодействие***- интегрированная работа полушарий, передача информации из одного полушария в другое. Межполушарное взаимодействие является основой развития интеллекта и физиологической основой общей одаренности.

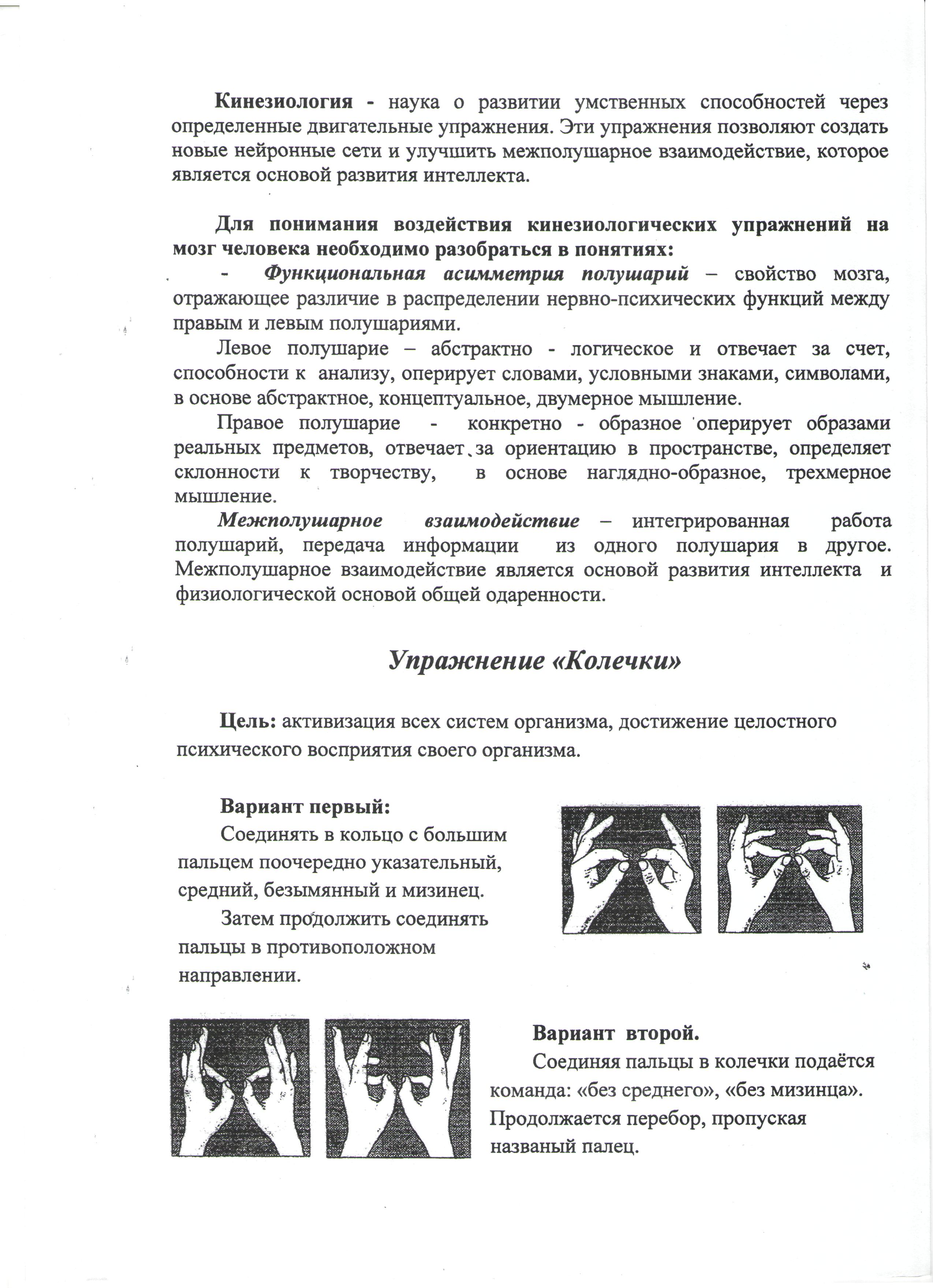
***Упражнение «Колечки»***

**Цель:** активизация всех систем организма, достижение целостного психического восприятия своего организма.

**Вариант первый:**

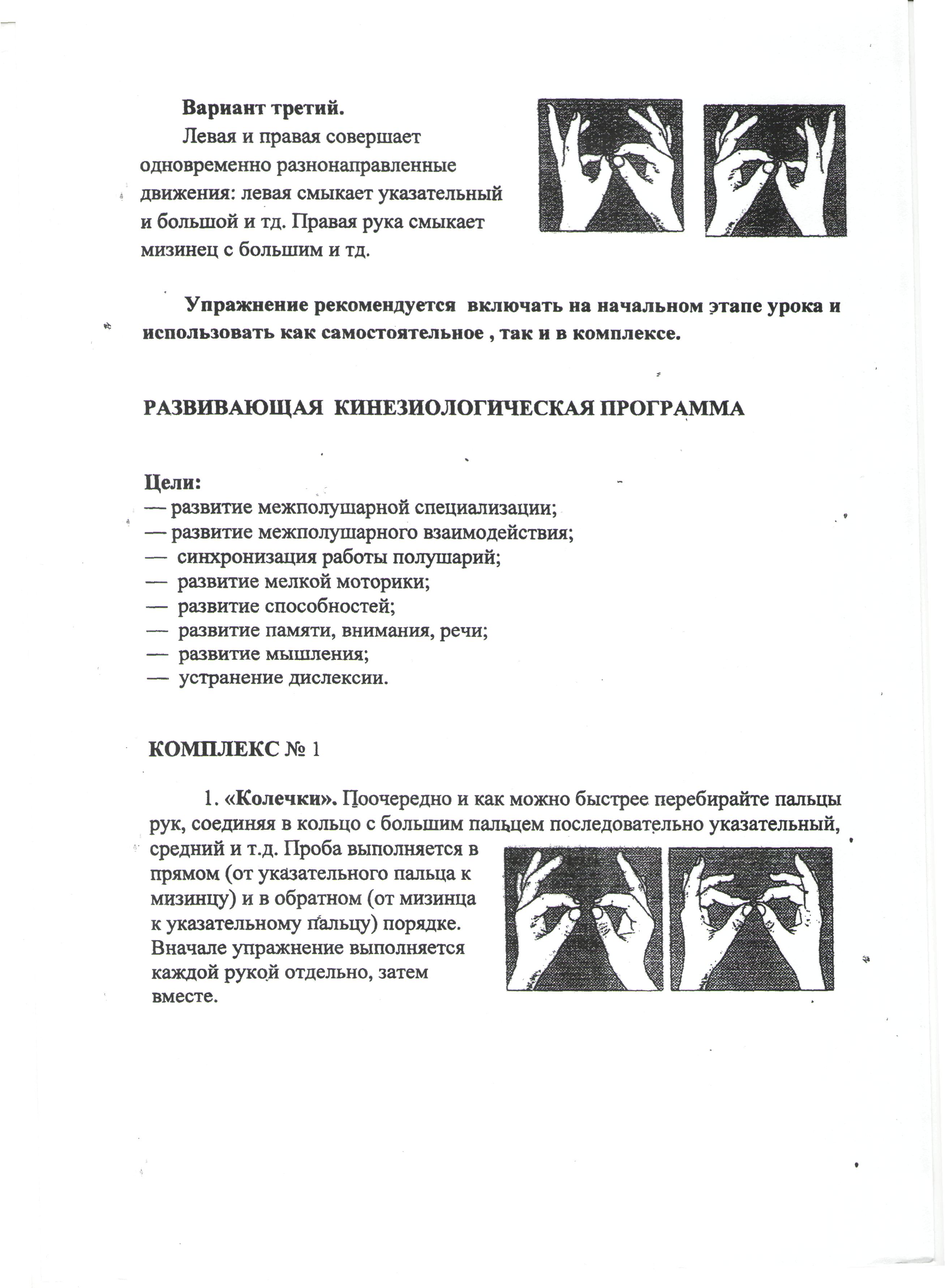
Соединять в кольцо с большим пальцем поочередно указательный, средний, безымянный и мизинец.

Затем продолжить соединять пальцы в противоположном направлении.

****

**Вариант второй.**

Соединяя пальцы в колечки подаётся команда: «без среднего», «без мизинца». Продолжается перебор, пропуская названый палец.

**Вариант третий.**

Левая и правая совершает одновременно разнонаправленные движения: левая смыкает указательный и большой и т.д. Правая рука смыкает мизинец с большим и т.д.

**Упражнение рекомендуется включать на начальном этапе урока и использовать как самостоятельное, так и в комплексе.**

**РАЗВИВАЮЩАЯ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА**

**Цели:**

- развитие межполушарной специализации;

- развитие межполушарного взаимодействия;

- синхронизация работы полушарий;

- развитие мелкой моторики;

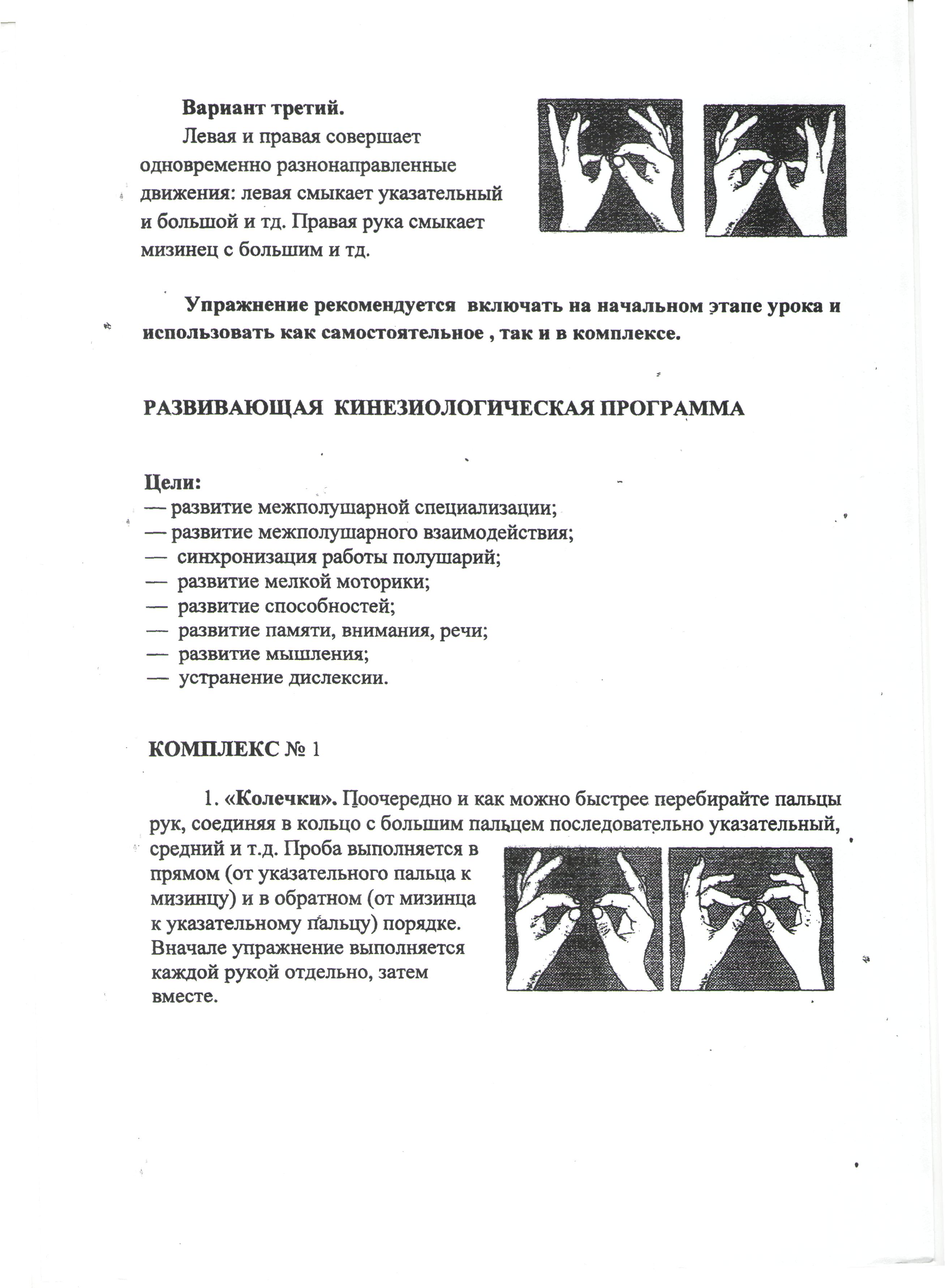
- развитие способностей;

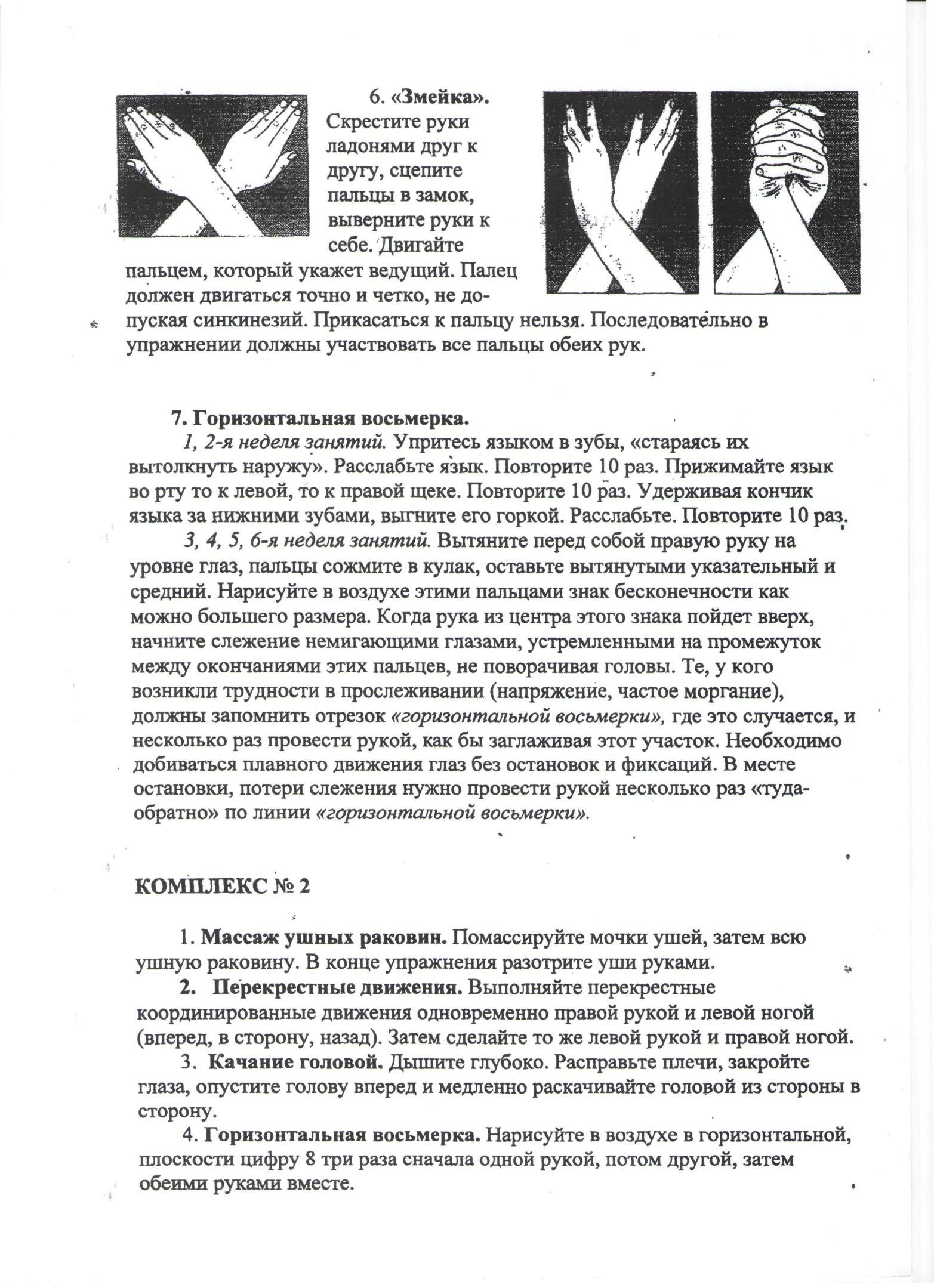
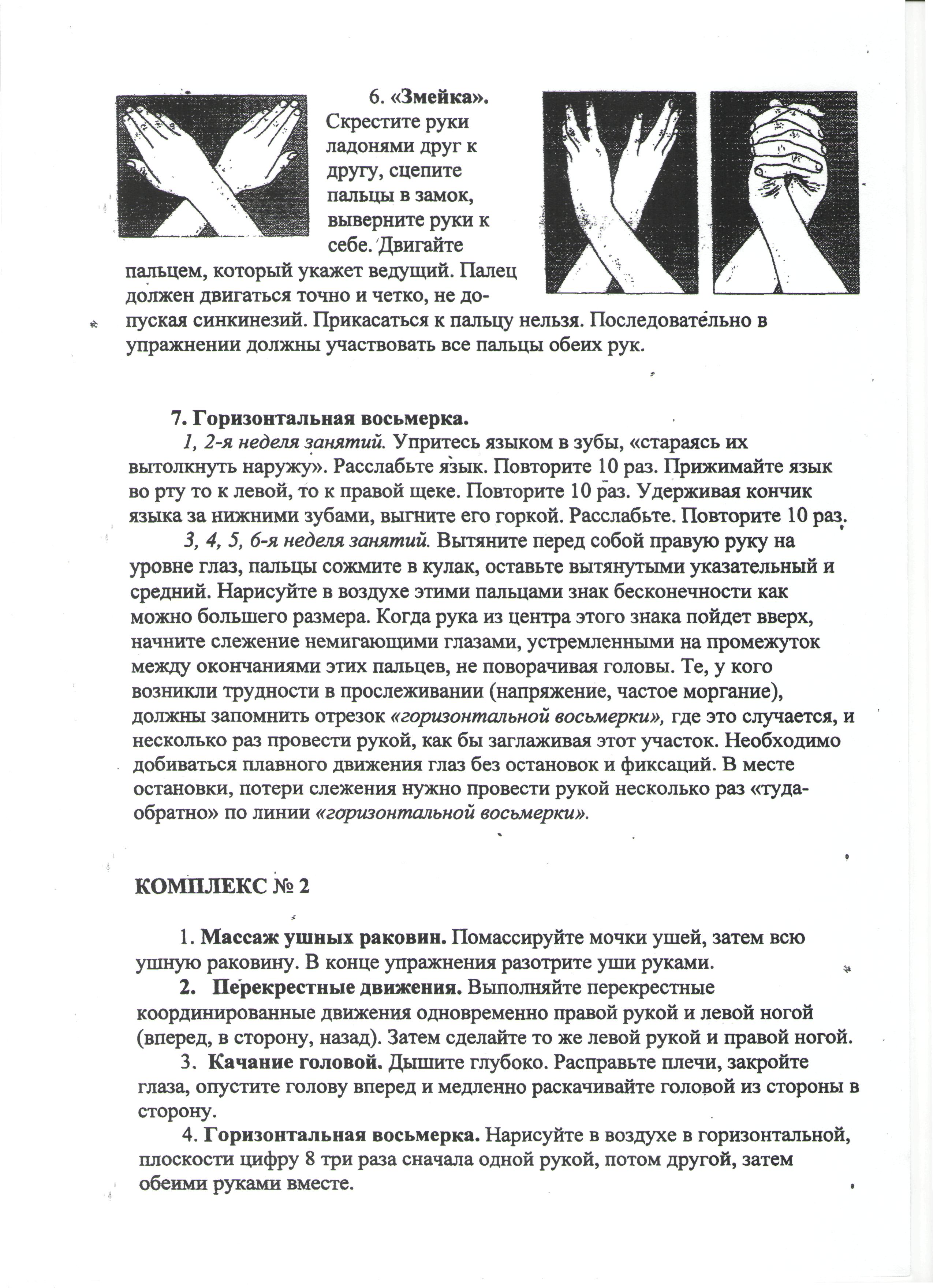
- развитие памяти, внимания, речи;

- развитие мышления;

- устранение дислексии.

**КОМПЛЕКС** №1

**1. «Колечки».** 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. «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 четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

**3. Горизонтальная восьмерка.**

1, 2-я неделя занятий. Упритесь языком в зубы, «стараясь их вытолкнуть наружу». Расслабьте язык. Повторите 10 раз. Прижимайте язык во рту то к левой, то к правой щеке. Повторите 10 раз. Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгните его горкой. Расслабьте. Повторите 10 раз.

3, 4, 5, 6-я неделя занятий. Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сожмите в кулак, оставьте вытянутыми указательный и средний. Нарисуйте в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начните слежение немигающими глазами, устремленными на промежуток между окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы. Те, у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны запомнить отрезок «горизонтальной восьмерки», где это случается, и несколько раз провести рукой, как бы заглаживая этот участок. Необходимо добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксаций. В месте остановки, потери слежения нужно провести рукой несколько раз «туда-обратно» по линии «горизонтальной восьмерки».

**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.

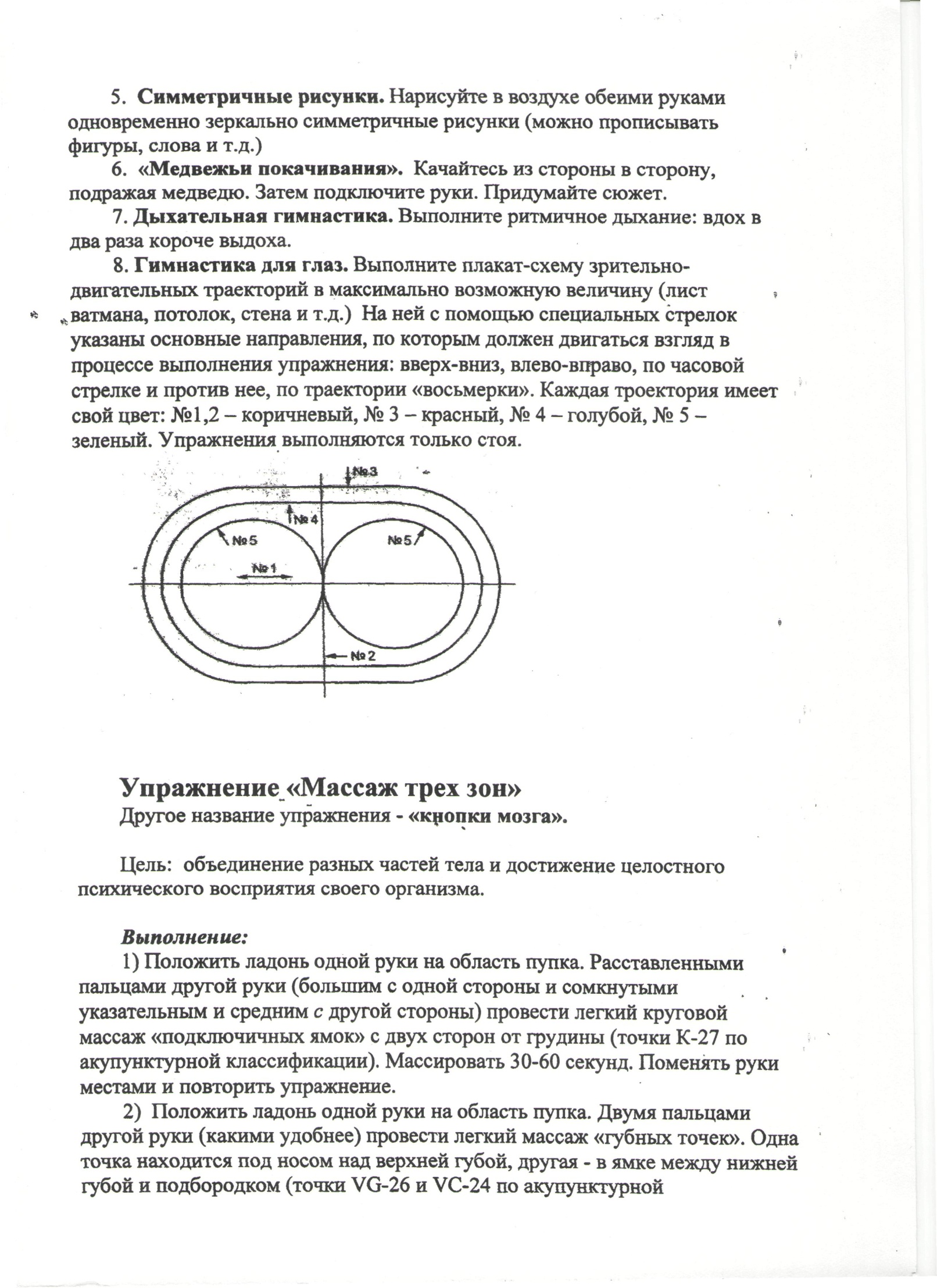
**3. Качание головой.** Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

**4. Горизонтальная восьмерка.** Нарисуйте в воздухе в горизонтальной, плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

**5. Симметричные рисунки.** Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать фигуры, слова и т.д.)

**6.** **«Медвежьи покачивания».** Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

**7. Дыхательная гимнастика.** Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

**8. Гимнастика для глаз.** Выполните плакат-схему зрительно-двигательных траекторий в максимально возможную величину (лист ватмана, потолок, стена и т. д.) На ней с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вверх-вниз, влево-вправо, по часовой стрелке и против нее, по траектории «восьмерки». Каждая троектория имеет свой цвет: №1,2 - коричневый, № 3 - красный, № 4 - голубой, № 5 -зеленый. Упражнения выполняются только стоя.

**Упражнение «Массаж трех зон»**

Другое название упражнения - **«кнопки мозга».**

**Цель:** объединение разных частей тела и достижение целостного психического восприятия своего организма.

***Выполнение:***

1) Положить ладонь одной руки на область пупка. Расставленными пальцами другой руки (большим с одной стороны и сомкнутыми указательным и средним *с* другой стороны) провести легкий круговой массаж «подключичных ямок» с двух сторон от грудины (точки К-27 по акупунктурной классификации). Массировать 30-60 секунд. Поменять руки местами и повторить упражнение.

2) Положить ладонь одной руки на область пупка. Двумя пальцами другой руки (какими удобнее) провести легкий массаж «губных точек». Одна точка находится под носом над верхней губой, другая - в ямке между нижней губой и подбородком (точки VG-26 и VC-24 по акупунктурной классификации). Массировать точки 30—60 секунд. Поменять руки местами и повторить упражнение.

3) Положить ладонь одной руки на область пупка. Ладонью другой руки провести легкий массаж (растирание) области копчика (как шутливо говорим мы детям: «растереть хвостик»). Массировать 30-60 секунд. Поменять руки местами и повторить упражнение.

**Упражнение «Перекрестно-параллельные-шаги»**

Другое название упражнения - **«перекрест», «перекрестные шаги», «кросс-кролл», «перекрестно-параллельная ходьба на месте».**

**Цель:** тренировка взаимодействия левой и правой частей тела, интеграция левого и правого полушарий головного мозга.

Достижение лучшей интеграции (объединение в единое целое) двух полушарий головного мозга обеспечивается путем их поочередного функционального разъединения и объединения при выполнении то параллельных, то перекрестных движений.

Облегчает переход на новый вид деятельности и переключение с

правополушарной деятельности на левополушарную и наоборот.

***Выполнение:***

1) ***«Перекрестные движения».*** Другое название - «перекрест». Во время ходьбы на месте дотрагиваться ладонью левой руки до колена правой ноги (то есть противоположной), а ладонью правой руки - до колена левой ноги. Таким образом, разноименные руки и ноги соприкасаются друг с другом поочередно, как бы перекрестно. Сделать 8-12 таких шагов. Во время выполнения упражнения желательно смотреть на нарисованные заранее на бумаге или на классной доске две перекрещенные линии в виде косого креста (буквы «икс») - X.

2) ***«Параллельные движения».*** Другое название - «лошадки». Во время ходьбы на месте дотрагиваться ладонью левой руки до колена левой ноги, а ладонью правой руки - до колена правой ноги. Одноименные руки и ноги соприкасаются друг с другом поочередно то с одной стороны тела, то с другой. Сделать 8-12 таких шагов. Во время выполнения упражнения желательно смотреть на нарисованные предварительно на бумаге или на классной доске две вертикальные параллельные линии.

3) ***Повторить «перекрестные движения».*** Именно перекрестные движения обеспечивают интегрированное состояние головного мозга, поэтому следует заканчивать упражнение перекрестными движениями.

***Другие варианты упражнения***

**«Кросс-кролл».** При выполнении перекрестных движений коленно-ладонные соприкосновения постепенно переходят в коленно-локтевые. Такое коленно-локтевое перекрестное движение называется по-английски «кросс-кролл».

**«Задний перекрест»** («ладонно-пяточные» движения). Оборачиваться назад и руками касаться поднимающихся навстречу пяток. Выполнить перекрестные движения, затем параллельные, закончить перекрестными.

**«Марионетка».** При выполнении «параллельных движений» вместо того, чтобы касаться руками коленей, наоборот, поднимать руки параллельно ногам, чтобы все время сохранялось определенное расстояние между ладонями и коленями. При этом поднимаются одновременно одноименные рука и нога.

**Упражнение «Паровозик»**

Другое название упражнения - **«общая зона интеграции»** («ОЗИ»), «сова».

**Цель:** интеграция прошлого опыта с новым, функциональное объединение лередних и задних долей больших полушарий головного мозга.

***Выполнение:***

Положить ладонь одной руки на противоположное плечо и слегка сжать мышцу. Другую руку согнуть в локте и выполнять легкие вращения в области плечевого сустава, повернув голову в противоположную сторону от активной руки: сначала 12 кругов вперед, затем 12 кругов назад, поменять руки и поворот головы местами и повторить упражнение.

**Упражнение «Раздельное дыхание»**

Другое название упражнения - **«баланс поляризации».**

**Цель:** интеграция левой и правой частей тела, функциональное объединение левого и правого полушарий головного мозга. Уравновешивание психического состояния.

***Выполнение:***

Зажать левую ноздрю пальцем и сделать вдох через правую ноздрю. Затем зажать правую ноздрю (левая в это время открыта) и сделать выдох. Повторить таким образом вдох-выдох 3 раза. Повторить упражнение с другим направлением вдоха-выдоха.

**Упражнение «Массаж ушей»**

Другое название упражнения - **«думательный колпак».**

**Цель:** разблокирование и активация слухового канала восприятия. ***Выполнение:***

1) Мягко массировать ушные раковины, как бы расправляя их складки от центра к краям, постепенно перемещая руки сверху вниз. Повторить 5 раз

2) Круговыми движениями массировать область за ушами, перемещая руки сверху вниз по грудинно-ключично-сосцевидным мышцам к месту соединения ключиц с грудной. Повторить 5 раз.

**Упражнение «Дерево»**

**Цель:** энергетизация стволовых структур мозга.

***Выполнение:*** Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Медленно подниматься на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Напрячь тело и потянуться вверх.

Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево.

**Упражнение «Яйцо»**

**Цель:** энергетизация стволовых структур мозга, психо-эмоциональное расслабление, снятие напряжения.

*Выполнение:* Сесть на пол, подтянуть колени к животу, колени обхватить руками, голову спрятать в колени. Медленно раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

**Рифмованные тексты к предлагаемым упражнениям.**

**К упражнению «Колечки».**

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живем в одном краю,

Я вас всех приветствую!

**К упражнению «Кулак - ребро** - **ладонь».**

Вот сожму я кулачок,

Да поставлю на бочок,

Разожму ладошку,

Похлопаю немножко.

Кулак - ребро - ладонь,

Земля - вода - огонь.

**К упражнению «Ухо - нос»,** *(автор Кудашева ОМ.)*

Две веселых обезьяны

Раз увидели бананы.

По лианам, по лианам!

Ам! И съели все бананы.

Вот какие обезьяны!

**К упражнению «Перекрестные шаги»,** *(автор Кудашева ОМ.)*

Наши ноги по дороге

Правой - левой топают.

Наши руки по коленкам

Правой - левой хлопают.

**К упражнению «Дерево»,** *(автор Кудашева ОМ.)*

В землю семечко упало,

Там немного полежало,

Попросило у землицы

Сил, здоровья и водицы.

Вверх головку подняло

И понемногу проросло..

Выросло оно красивым,

Крепким, сильным, терпеливым.

Будет жить оно сто лет!

Радовать весь белый свет!

**К упражнению «Массаж трех зон»,** *(автор Кудашева ОМ.)*

Рано утром петушок

Встрепенул свой гребешок.

Клювик чистил чисто - чисто,

Как положено артисту.

Грудку гладил от души

Будут песни хороши.

Будут песни хороши

И проснутся малыши.

Чистил хвостик петушиный –

Красивым станет он и длинным.

Будет чем ему гордиться!

Он музыкант - не просто птица.

**К упражнению «Яйцо»,** *(автор Кудашева ОМ.)*

*Я* волшебное яичко,

Во мне крохотная птичка.

Тихо! Птичку не вспугните!

Тихо - тихо посидите.

До чего ж ты хороша,

Птичка - милая Душа!

**К упражнению «Гимнастика для глаз»,** *(автор Кудашева ОМ.)*

Вот разноцветных пять дорожек

Для веселых, быстрых ножек.

По коричневой дорожке

Побежали наши ножки.

Вверх - вниз, вверх - вниз

Крепче за руки держись.

Влево - вправо, влево - вправо

Вот побегаем наславу.

По красной дорожке

Побежали наши ножки,

Вслед за стрелкой часовой

Весело бежим, с тобой.

Ручеек бежит, поёт

За собою нас ведет.

Против стрелки часовой

По дорожке голубой

Весело бежим с тобой.

Вот зеленая дорога

Здесь чудес, открытий много.

Вот и поле, вот и луг

Множество цветов вокруг.

Горы здесь, леса, моря

Наша милая земля.