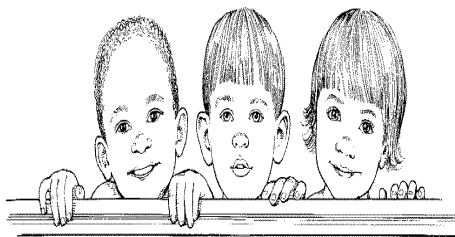


**Кинезиология** - это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения улучшают внимание и память, формируют пространственные представления. Занятия, направлены на преодоление патологических синкинезий, устраняют дезадаптацию в процессе обучения, гармонизируют работу головного мозга.

- Рубим капусту. Постучать по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.
- Домик. Соединить кончики пальцев вытянутых рук и с усилием сжимать их друг с другом. Потом отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно.
- Барабан. Постучать каждым пальцем правой руки по столу под счет: 1,1-2, 1-2-3 и т.д. Затем тоже сделать левой рукой.
- Столбики. Раскатывать на доске небольшой комочек пластилина по очереди каждым пальцем правой и левой рук.
- Циркачи. Вращать карандаш между большим, указательным и средним пальцами одной и другой руки.
- Лучики. Сидя, согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать пальцы обеих рук постепенно ускоряя темп до максимальной усталости. Затем расслабить руки.
- Поглаживание лица. Приложить ладони ко лбу. Сделать выдох и провести ими с легким движением вниз до подбородка. На вдохе провести руками со лба через темя на затылок и шею.
- Кисточки. Вытянуть руки перед собой, сгибать кисти вверх и вниз (4-6 раз), потом вращать обеими кистями по часовой и против часовой стрелки сначала в одном направлении, затем в разных направлениях (4 раза), сводить и разводить пальцы обеих рук (4-6 раз). Движения рук сопровождаются широким открыванием и закрыванием рта.
- Да – нет. Делать медленные наклоны головы к плечам, затем кивать головой вперед - назад. Потом сделать по одному круговому движению головой по часовой и против часовой стрелки по 1 разу. Весь цикл повторить по 4 раза.
- Плечики. Поднимать плечи вверх – вниз, вперед – назад, затем тоже сделать каждым плечом отдельно. Повторить 4 раза.

### Практическая значимость:

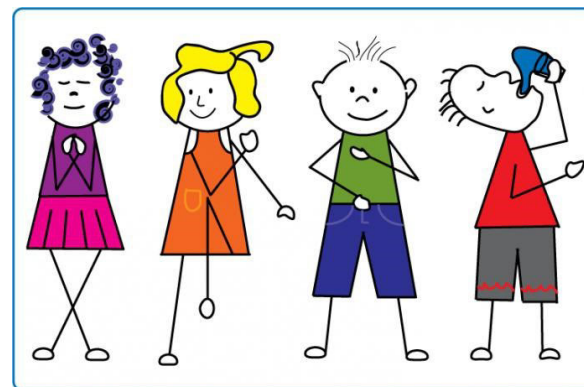
- Снятия стресса;
- Профилактика соматических заболеваний (нарушение зрения, активизация работы мышц глаз, развитие слуха и зрения, дыхательные упражнения);
- Адаптация леворукого ребёнка к школе;
- Развития визуальной и слуховой памяти;
- Развития абстрактно-логического мышления (левое полушарие);
- Развития творческого (наглядно-образного) мышления (правое полушарие);
- Растяжки нормализуют гипертонус (мышечное напряжение) и гипотонус (мышечная вялость);
- Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность;
- Глазодвигательные упражнения расширяют поле зрения, улучшают восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
- Телесные движения развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.
- Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.



### ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

#### Кинезиологические упражнения

*развивающие межполушарное взаимодействие*



#### Адаптация первоклассников в школе

Педагог-психолог

## Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

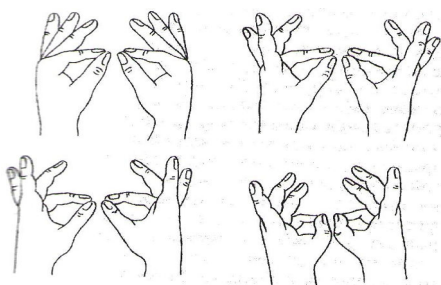
улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

### «Уши».

Расправить и растянуть внешний край каждого уха одноименной рукой в направлении вверх - наружу от верхней части к мочке уха (5 раз). Помассировать ушную раковину.

### «Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем указательный, средний и т.д.; в обратном порядке – от мизинца к указательному пальцу.



### «Кулак-ребро-ладонь»

Ребенку показывают три положения ладони на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь, сжатая в кулак, - ладонь ребром – выпрямленная ладонь. Упражнение выполняют сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками.

### «Лезгинка»

Ребенок сжимает левую руку в кулак, большой палец отставляют в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Ладонью правой руки прикоснуться к мизинцу левой. Менять положение правой и левой рук, добиваясь высокой скорости смен

### «Лягушка»

Положить руки на стол: одна сжата в кулак, ладонь другой лежит на плоскости стола. Менять положение рук.

### «Замок»

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить в замок. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении должны участвовать все пальцы на обеих руках.

### «Ухо –нос»

Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

### «Симметрические рисунки»

Рисовать в воздухе обеими руками линии, геометрические фигуры, цифры, буквы, слова и т.д. (20-30 сек.)

### Для конца урока:

Упражнения на дыхание улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

• **Кулачки.** Сжать пальцы в кулак с загнутыми внутрь большими пальцами. Сделать вдох, не торопясь сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие, сделать выдох. Повторить 5 раз с закрытыми глазами.

• **Свеча.** Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

### Глазодвигательные упражнения

#### 1. «Взгляд влево вверх»

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

#### 2. «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 из рта языком.

#### 3. «Слон».

Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

#### 4. «Глаз – путешественник»

Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами предмет, названный учителем