

**«Сорви яблоко».** Исх. пол.– стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь сначала правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

**«Тряпичная кукла и солдат».** Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застынте в этой позе и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и выкиньте руки, чтобы они болтались свободно, как у тряпичной куклы. Слегка согните ноги в коленях, почувствуйте, что они у вас мягкие как тряпочные. Менять позу солдат-кукла до полного расслабления.

**II.Дыхательные упражнения** улучшают работу организма, развивают самоконтроль и произвольность.

**Упражнение «Свеча».** Давайте присядем и представим, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу (упражнение повторить 3 раза). А теперь, представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями воздуха. (упражнение повторить 3 раза).

**Упражнение «Дышим носом».** Правую ноздрю закройте указательным пальцем правой руки, а левой ноздрёй делайте тихий, продолжительный вдох. Как только вдох окончен, откройте правую ноздрю и сделайте тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха лёгких и подтягиванием диафрагмы вверх.

**III.Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие.

**«Вращение глазами»** по кругу по 2-3 сек ,в начале -в одну сторону, затем -в другую (повторить 6 раз).

*Чтобы зоркость не терять,  
Нужно глазками вращать.*

**«Массаж век».** Массировать верхние и нижние веки не закрывая глаз (по 1 минуте).

*Зорче глазки чтоб глядели,  
Разотрём их поскорее.*

**Упражнение «Глаз-путешественник».-** Не поворачивая и не поднимая головы, найдём в нашем классе 3 игрушки.

**IV.Телесные упражнения**-снимают мышечные зажимы, обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия

**«Кнопки мозга».** Выполняется стоя. Одна рука массирует углубления между первым и вторым рёбрами в зоне слева и справа под ключицами. Другая рука находится на пупке, что позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести.



**«Колено – локоть».** Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.



**«Слон».** Встаньте в расслабленную поз. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмерку», при этом глаза следят за движением кончиков пальцев.

Выполнять медленно от 3 до 5 раз левой рукой, прижатой к левому уху и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.



**«Ухо-нос.»** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

**«Зеркальное рисование».**На доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

**«Энергетическая зевота».**

Сидя. Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти. Выполняется 5–8 раз.

**«Думающая шляпа».** Сидя или стоя. Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз. Помассировать участок сосцевидного отростка за ухом по направлению сверху вниз.



**«Рисуем бантик».** Дети показывают рукой движение «всё хорошо» и рисуют большой бант восьмёркой. Правая рука начинает движение влево вверх. Левая - в противоположную сторону. Глазами следят за большим пальцем (движение выполняют как можно шире). После выполнения таких упражнений резко повышается активность

мозга. Дети становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний.

#### V. Развитие мелкой моторики

**Звонок.** Опираясь на стол ладонями, полусогните руки в локтях. Встряхивайте по очереди кистями.

**Домик.** Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно. Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет «один, один-два, один-два-три и т.д.».

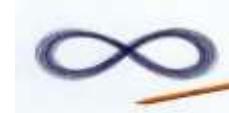
**Вращение.** Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).

**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.

**Кулак-ребро-ладонь.** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь, ладонь скатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь на плоскости стола. ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течении 8-10 повторений моторной программы. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях педагог предлагает ребенку помочь себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

**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.



**Зеркальное рисование.** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы



Эти несложные упражнения нравятся всем детям, они с удовольствием выполняют их не только на занятиях, но и дома.

**Проблема школьной неуспеваемости слишком серьёзна, чтобы решать её посредством одного— двух упражнений.** Только упорство, систематичность и терпеливость родителей, педагогов и психологов, помогут школьнику избавиться от надоевших двоек и троек!

Спасибо за внимание !

#### Кинезиологические упражнения как средство развития мозга у младших школьников

Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам.

И. Брехман

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

*Кинезиологические упражнения проводятся в начале учебного дня как утренняя гимнастика и на всех уроках без исключения в качестве динамических пауз. Для результативности необходимо учитывать определенные условия:*

- Занятия проводятся утром.
- Занятия проводятся ежедневно, без пропусков.
- Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.
- Точное выполнение детьми движений и приемов.
- Упражнения проводятся стоя или сидя.
- Время занятия 3-5 минут, в общей сложности это составляет 25-30 минут в день.

Виды кинезиологических упражнений для повышения способности к обучению, развития межполушарного взаимодействия:

- Растижки
- Дыхательные
- Глазодвигательные
- Телесные
- Развитие мелкой моторики

**I. Упражнения на растижку** зажатых и напряженных мышц позволяют устраниить нарушения тонуса мышц.

**Снеговик.** Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д.

Тема: Кинезиологические упражнения, как способ снятия мышечного и психо-эмоционального напряжения.

Разрешите представиться меня зовут Салахутдинова Эльвира Гилемзяновна.

Я – педагог дополнительного образования в МБУ ДО «Центр детского творчества». Работаю с младшими школьниками по программе «ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ».

Цель программы: Способствовать формированию интереса к учебной деятельности, познания себя и своих способностей, успешного освоения учениками основ исследовательской деятельности.

Представляю вашему вниманию кинезиологические упражнения в форме брошюры, которые можно применить на ваших занятиях для увеличения работоспособности учащихся учителей.

Главная проблема сегодняшнего образования в том, что дети мало двигаются. Все школьные годы они большую часть дня сидят, хотя в этом возрасте движение необходимо им как воздух, это их физиологическая потребность, от недостатка движения они плохо развиваются, так же это негативно влияет на здоровье учащихся. Именно поэтому уже в младших классах у детей катастрофически ухудшаются зрение и осанка. Из-за длительного сидения снижается обмен веществ, дыхание становится менее глубоким, происходит застой крови в нижних конечностях. Из-за этого снижается работоспособность всего организма, в особенности мозга. Это приведет к ослаблению памяти, нарушению координации движений, снижению внимания и увеличению времени мыслительных операций.

Успешное обучение детей в школе зависит от уровня развития познавательных процессов, в том числе и мышлению. Активизация мышления детей на занятии, а также снятие мышечного и психо-эмоционального напряжения достигается путём разнообразных методик и здоровьесберегающих технологий. Это физкультминутки, самомассаж, аутотренинг, пальчиковые игры, энергетические упражнения, различные психологические техники, **кинезиологические упражнения** (направленные на синхронизацию работы правого и левого полушарий мозга).

В ряду оздоровительных и антистрессовых практик все более широкое распространение во всем мире получает **кинезиология**-греч. *kinesis* - движение, *therapia* - лечение. **Кинезиология** – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.

**Гимнастика мозга** состоит из простых упражнений, которые используются, чтобы повысить навык целостного развития мозга. Эти

упражнения облегчают все виды обучения и особенно эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности. Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Особенно актуально применение кинезиологических упражнений у детей с проблемами в развитии. Кинезиологические упражнения полезны не только детям с правополушарным, но и с левополушарным типом. Благодаря двигательным упражнениям происходит компенсация левого полушария и активизация межполушарного взаимодействия, что способствует детской стрессоустойчивости при обучении в школе. Занятия направлены на гармонизацию работы головного мозга и устранение дезаптации в процессе обучения.

*Кинезиологические упражнения проводятся в начале учебного дня как утренняя гимнастика и на всех уроках без исключения в качестве динамических пауз. Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:*

- Занятия проводятся утром.
- Занятия проводятся ежедневно, без пропусков.
- Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.
- Точное выполнение детьми движений и приемов.
- Упражнения проводятся стоя или сидя.
- Время занятия 3-5 минут, в общей сложности это составляет 25-30 минут в день.

**Виды кинезиологических упражнений** для повышения способности к обучению, развития межполушарного взаимодействия:

- Растворы
- Дыхательные
- Глазодвигательные

- Телесные
- Развитие мелкой моторики

**I. Упражнения на растяжку** зажатых и напряженных мышц позволяют устранить нарушения тонуса мышц.

- **Снеговик**

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться и представить: пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

- **Сорви яблоко.**

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь сначала правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

- **Тряпичная кукла и солдат**

Исходное положения стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и выкиньте руки, чтобы они болтались свободно, как у тряпичной куклы. Слегка согните ноги в коленях, почувствуйте, что они у вас мягкие как тряпочные. Меняйте позу солдат-кукла до полного расслабления.

- **Дерево.**

Исходное положение-сидя на корточках. Спрятать голову в колени и обхватить их руками. Представьте, что вы семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, расправьте туловище, вытяните руки вверх. Напрягите тело и вытянитесь как струнка к солнышку. Дует ветер и вы раскачиваетесь как дерево на ветру.

**II. Дыхательные упражнения** улучшают ритмирование организма, развиваются самоконтроль и произвольность. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

*Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную в цикле дыхания паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать глубокий вдох ртом или носом так, чтобы было приятное, легкое, без напряжения ощущение вдоха. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма, и оставались спокойными плечи, хотя при глубоком вдохе обязательно будет двигаться верхняя часть грудной клетки.*

*На этапе освоения глубокого дыхания ребенку также предлагается положить руку на область движения диафрагмы, чувствуя, как на вдохе рука поднимается вверх, а на выдохе - опускается вниз. Дыхание (различные его этапы) можно сочетать с разнообразными вариантами упражнений глаз и языка. Эффективным приемом является подключение к дыхательным упражнениям визуальной и сенсорной системы ("надувание" цветных шаров в животе, "вдыхание" солнечного света и золотистой энергии и т. д.).*

-Сделайте глубокий вдох. Во время вдоха медленно поднимите прямые руки до уровня груди ладонями вперёд. Задержите дыхание, сконцентрируйте внимание на середине ладоней (ощутите «горячие монетки» в центре ладоней). Медленный выдох. Теперь, вдыхая, нарисуйте перед собой обеими руками одновременно геометрические фигуры ( круги, квадраты, треугольники).

### **Упражнение «СВЕЧА»**

- А теперь, давайте присядем и представим, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу (упражнение повторить 3 раза).

-А теперь, представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями воздуха. (упражнение повторить 3 раза).

### **Упражнение «ДЫШИМ НОСОМ»**

-Правую ноздрю закройте указательным пальцем правой руки, а левой ноздрёй делайте тихий, продолжительный вдох. Как только вдох окончен, откройте правую ноздрю и сделайте тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха лёгких и подтягиванием диафрагмы вверх.

**III. Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развиваются межполушарное взаимодействие и повышают энергию организма. Дело в том, что многие черепные нервы, идущие от продолговатого мозга, включая тройничные, лицевой, отводящие, глазодвигательный и

блоковый, соединяются с глазом. Они активизируют движение глазного яблока во всех направлениях, сокращают или расслабляют мышцы зрачка, чтобы регулировать колебания сетчатки, и изменяют форму хрусталика для того, чтобы видеть вблизи и вдали. В трехмерной среде глаза находятся в постоянном движении, собирают сенсорную информацию и строят сложные схемы образов, необходимые для обучения. Мозг объединяет их с другой сенсорной информацией для построения визуальной системы восприятия. Трехмерное визуальное восприятие является необходимым условием успешного обучения.

### **ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

**«Вращение глазами»** по кругу по 2-3 сек, в начале -в одну сторону, затем -в другую(повторить 6 раз).

*Чтобы зоркость не терять,*

*Нужно глазками вращать.*

**«Массаж век».** Массировать верхние и нижние веки не закрывая глаз (по 1 минуте).

*Зорче глазки чтоб глядели,*

*Разотрём их поскорее.*

**Упражнение «Глаз-путешественник».**

- Давайте, не поворачивая и не поднимая головы, найдём в нашем классе 3 игрушки.

**«Ленивые восьмерки»** *Исходное положение:* стоя или сидя. Вытянуть руку вперед, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описывать восьмерки в горизонтальном поле видения. Следить при этом за движением большого пальца, только глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз. Упражнения выполняется 8–10 раз.

**IV. Телесные упражнения** снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы, обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия. Известно, что центром тонкой моторной координации является лобная доля мозга, отвечающая также за внутреннюю речь и самоконтроль. Медленное выполнение перекрестных движений способствует активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга. Большая часть двигательной (моторной) коры больших полушарий участвует в мышечных движениях гортани, языка, рта, челюсти и глаз, которые формируют речь.

**1.«Кнопки мозга».** Помогают проснуться и настроиться на работу. Приводят в готовность вестибулярный аппарат, активизируют деятельность мозга, готовя его к восприятию сенсорной информации.

*Исходное положение:* выполняется стоя. Одна рука массирует углубления между первым и вторым рёбрами в зоне слева и справа под ключицами. Другая рука находится на пупке, что позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести.

**2. «Крюки».** Помогают вовлечься в любой процесс и полноценно воспринимать информацию. Активизируют работу интеллект – тело. Упражнение советуют использовать тем, кто находится в состоянии стресса, чтобы успокоиться и переключить внимание. Повторить 8–10 раз.

*Исходное положение:* можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

**3. «Колено – локоть».** Активизируют зону обоих полушарий образуется большое количество нервных путей (комиссур), обеспечивают причинно-обусловленный уровень мышления.

*Исходное положение:* стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

**4. «Сгибание пятки».** Включается в работу участок мозга, отвечающий за формирование и изложение мысли, активизируются творческие способности.

*Исходное положение:* сидя. Положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите тоже для другой ноги.

**5. «Слон».** Это наиболее интегрирующее упражнение. «Гимн мозга». Балансирует всю систему «интеллект – тело», стимулирует и восстанавливает нервные сети, способствует концентрации внимания.. Укрепляют наружные глазные мышцы ,снимают напряжение после работы на компьютере, снимают напряжение и боль в спине.

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

**6. Ухо-нос.** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

## **7. «Зеркальное рисование».**

Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации.

*Исходное положение:* на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

**8. «Энергетическая зевота».** Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче.

*Исходное положение:* Сидя. Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти. Выполняется 5–8 раз.

**9. «Думающая шляпа».** На поверхности уха находится 148 активных точек. Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать и говорить.

*Исходное положение:* сидя или стоя. Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз. Помассировать участок сосцевидного отростка за ухом по направлению сверху вниз.

### **10. «Перекрестно-параллельная ходьба на месте»**

Предназначено для тренировки взаимодействия левой и правой частей тела. Достижение лучшей интеграции (объединения 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». 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 «X»): X.
- 2) «Параллельные движения». Во время ходьбы на месте дотрагиваться ладонью левой руки до колена левой же 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.

### **11. «Рисуем бантик».**

Дети показывают рукой движение «всё хорошо» и рисуют большой бант восьмёркой. Правая рука начинает движение влево вверх. Левая - в противоположную сторону. Глазами следят за большим пальцем (движение выполняют как можно шире). После выполнения таких упражнений резко повышается активность мозга. Дети становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний.

## V. Развитие мелкой моторики

**1.**Постучите по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.

правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же левой рукой.

**2.Звонок.** Опирайсь на стол ладонями, полусогните руки в локтях. Встряхивайте по очереди кистями.

**3.Домик.** Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

**4.**Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет «один, один-два, один-два-три и т.д.».

**5.**Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, поднимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.

**6.**Раскатывайте на доске небольшой комочек пластилина, по очереди пальцами правой руки, затем левой.

**7.**Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).

**8.**Зафиксируйте предплечье на столе. Берите пальцами правой руки спички из коробочки на столе и складывайте рядом, не сдвигая руку с места. Затем уложите их обратно в коробку. Сделайте то же левой рукой.

**9.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.

**10.Кулак-ребро-ладонь.** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь

на плоскости стола. ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течении 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях педагог предлагает ребенку помогать себе командами( «кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

**11.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.

**12.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 задания почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

**13.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 синкенизий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

**Эти несложные упражнения нравятся всем детям, они с удовольствием выполняют их не только на занятиях, но и дома.** Рекомендуется начинать работу с ними с индивидуальных занятий, поэтапно включая их в групповую деятельность. Кроме того, для каждого ребенка необходимы индивидуальная стратегия и тактика взаимодействия.

**Проблема школьной неуспеваемости слишком серьёзна, чтобы решать её посредством одного — двух упражнений.** Только упорство, систематичность и терпеливость родителей, педагогов и психологов, помогут школьнику избавиться от надоевших двоек и троек!

Спасибо за внимание!

Использованная литература:

1. Марычева О. И., Габараева К. А. Гимнастика для ума. Сборник упражнений для активизации умственной деятельности. [Текст] / под ред. Рябовой О. А. – Карпогоры, 2020. – 20 с
2. Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений.– СПб. «Детство-пресс», 2004.
3. Фроленкова Т.В. Валеологическая организация учебной деятельности на уроке. Начальная школа: плюс-минус, 2000.
4. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие. М., 1999.