**Кинезиологические игры и упражнения на уроках в начальной школе. Обучение через движение**

«Едва ли 10% людей на земле сбалансировано используют оба полушария своего головного мозга.  Остальные развивают только левое полушарие и игнорируют колоссальный творческий потенциал правого» (Мэрили Зденек. «Развитие правого полушария)

Кинезиология – наука о развитии мозга через движения. Слово «кинезиология» происходит от греческого слова «кинезис», обозначающего движение, и «логос» - наука, т.е. наука о движениях.

**Основатели ….. Владимир Филиппович Базарный** — российский учёный, врач, педагог. [Доктор медицинских наук](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80_%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA) **Алла Леонидовна Сиротюк (1960 г.р.) - российский психолог, педагог, ученый.**

Новое- хорошо забытое старое. Эти упражнения довольно часто используют учителя, этим методом пользуются логопеды, психологи. Кинезиология идет постоянно рядом с обучением. Ведь эти упражнения стимулируют активность головного мозга, что позволяет ребенку дольше удерживать внимание, сосредотачиваться, наблюдать за предметами и явлениями, делать выводы.

Наша речь, наше мышление находятся на кончиках пальцев. При помощи движений, мелкой моторики мы можем развивать и речь, и мышление, и интеллект. Кинезиология изучает как наши чувства, наши реакции отражаются на нашем здоровье и то, как физические упражнения помогают развиваться интеллектуально

И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности   построены   все   нейропсихологические   коррекционно   – развивающие программы.   Неподвижный ребенок не обучаем, поэтому   его нельзя ругать за излишнюю двигательную активность.

Совершенствование   интеллектуальных   и   мыслительных   процессов необходимо   начинать   с   развития   движений   пальцев   и   тела.   Работу, направленную   на   развитие   ребенка,   необходимо   строить   от     развития движений к мышлению, а не наоборот. Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных   отделов   коры   головного   мозга,   ее   больших   полушарий,   что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

Задачи: ­ синхронизация работы полушарий; ­ развитие мелкой моторики; ­ развитие памяти, внимания, речи; ­ развитие мышления; ­ снижение утомляемости, формирование произвольного контроля; ­ повышение стрессоустойчивости.

Самый благоприятный период для интеллектуального развития – возраст до 12 лет, когда кора больших полушарий ещё не окончательно сформирована. Если учащимся предстоит умственная нагрузка, то эти упражнения надо провести перед работой. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения.

 Предлагаю вашему вниманию кинезиологические упражнения, которые уже полюбились деткам. «Лезгинка» ­ левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном   положении   прикоснуться   к   мизинцу   левой.   После одновременно сменить положение правой и левой рук. «Симметричные рисунки» ­  рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз, геометрические   фигуры   и   т.д.   Главное,   чтобы   ребенок   смотрел   во   время «рисования» на свою руку). «Зеркальное   рисование»   ­  Положите   на   стол   чистый   лист   бумаги. Возьмите   в   обе   руки   по   карандашу   или   фломастеру.   Начните   рисовать одновременно обеими руками зеркально­симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозг.

Полушария человека не симметричны по своему функциональному назначению. Правое – «гуманитарное», творческое, отвечающее за координацию, зрение, пространственное мышление и тактильные ощущения. Левое полушарие – настоящий «математик». Оно отвечает за логику, точное мышление, восприятие информации на слух, помогает корректно ставить цели и добиваться их. Чтобы успешно решать любые проблемы – от бытовых до рабочих и исследовательских – необходимо слаженное действие обоих полушарий.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Кинезиологические упражнения – это тренировки, которые существенно улучшают нейронные связи между двумя полушариями, *причем чем эти занятия интенсивнее, тем заметнее положительные изменения в работе мозга.*

Все занятия можно разделить на несколько основных типов:

* пальчиковые игры;
* растяжки для нормализации неконтролируемых чрезмерных мышечных напряжений и вялости;
* дыхательная гимнастика для улучшения ритмики организма, развития самоконтроля;
* специальные упражнения на движение глазных яблок для расширения поля зрения и улучшения восприятия графической информации в целом (глазодвигательная тренировка).

Также практикуются синхронные и несинхронные движения языка и глаз для еще лучшей активизации межполушарного взаимодействия и повышения общего жизненного тонуса. Важны и релакс-упражнения, которые способствуют снятию напряжения и расслаблению.

Занятия принесут результат только при выполнении некоторых условий. Тренировки необходимо проводить ежедневно, лучше всего организовать их в утренние часы. Обязательно наличие комфортной доброжелательной атмосферы. Упражнения выполняются сидя или стоя, иногда лежа, по комплексам, каждый из которых рассчитан на две недели занятий. От ребенка требуется максимально точное выполнение всех приемов и движений, произвольности и шалости во время тренировки не допускаются.

Одним из самых известных упражнений является «Ухо – нос». Ребенок должен одной рукой взяться за нос, а правой – за ухо на той же стороне тела. По сигналу воспитателя нужно хлопнуть в ладоши и сменить руки (теперь другая рука держится за «свое» ухо, а вторая касается носа).

В упражнении «Колечко» образуют кольцо из большого и поочередно всеми другими пальцами. Пальцы перебираются многократно в прямом и обратном порядке. Начинающие выполняют такую тренировку отдельно правой и левой, опытные ученики – обеими руками сразу.

«Ладонь-ребро-кулак» – еще одно известное упражнение, при котором ребенок должен последовательно сменять три указанных положения руки на поверхности парты или стола. В «разложенном» положении руку кладут на стол ладонью на парту, на ребро и в кулак она ставится так, чтобы мизинец находился внизу. Выполнять тренировку нужно сначала каждой рукой поочередно, затем обеими руками одновременно. Полный цикл смены положений нужно повторить 8-10 раз.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

Для растяжки можно использовать упражнение «Снеговик», при котором ребенок представляет себя сначала слепленной снежной фигурой, а затем начинает «таять», причем сначала растает и повиснет голова, затем опустятся плечи, расслабятся руки. Финал тренировки – ученик мягко опускается на пол – теперь он стал талой водой.

Исходное положение упражнения «Дерево» – на корточках, обхватив руками ноги и наклонив к ним колени. Это – семя, которое должно постепенно прорасти и стать деревом. Ребенок медленно поднимается на ноги, распрямляет туловище, вытягивает вверх руки.

В тренировке «Сорви яблоки» ребенок должен срывать воображаемые яблоки, которые расположены прямо над ним, а также справа или слева вверху. Нужно потянуться рукой в нужную сторону, сделать резкий вдох, сорвать яблоко, нагнуться и положить его на пол, а затем медленно выдохнуть.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

В тренировке «Свеча» ребенок сидит за столом, делает вдох и одним выдохом задувает находящиеся перед ним воображаемые свечи, причем это может быть как одна большая свечка, так и 3-5 маленьких. Мелкие свечи также нужно задуть сразу, выпуская воздух небольшими порциями.

В упражнении «Дышим носом» ребенок закрывает пальцем правую ноздрю и левой делает вдох. Выдохнуть воздух нужно через открытую правую ноздрю. Затем тренировка повторяется, только закрывается уже левая ноздря.

Для тренировки «Ныряльщик» нужно в положении стоя сделать вдох, закрыть пальцами нос и задержать дыхание. После этого ребенок приседает, как бы ныряя в воду. Нужно досчитать до пяти и «вынырнуть» – нос освобождается, делается выдох.

УПРАЖНЕНИЯ С ДВИЖЕНИЕМ ГЛАЗ

Все тренировки этого типа заключаются в том, что ребенок рисует в воздухе рукой или карандашом горизонтальную восьмерку или другую простую фигуру и одновременно следить глазами за появлением воображаемой линии, не меняя положения головы. Упражнение можно усложнить – вместе с глазами вращать еще и языком.

Для тренировки «Глаз-путешественник» в разных частях стены развешивают изображения животных, игрушек, бытовых предметов. Цель – найти взглядом рисунок, названный преподавателем, не поворачивая головы. Полезны также простые вращения глазами в разные стороны. При этом нужно рисовать взглядом круги разного диаметра.

Кинезиология – сложная наука о механизмах взаимодействия и гармонизации структур головного мозга, однако заниматься с ребенком кинезиологическими упражнениями можно и дома. Такие тренировки существенно повысят его когнитивные способности, улучшат речь и подарят много других заметных изменений к лучшему.