***ЧТО ТАКОЕ «КИНЕЗИОЛОГИЯ»***

**Кинезиология** – наука о развитии головного мозга через движение.

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

 «ГИМНАСТИКА МОЗГА - КЛЮЧ К РАЗВИТИЮ СПОСОБНОСТЕЙ РЕБЁНКА»

 Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения.

 Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий левого и правого. каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением. для того, чтобы творчески осмыслить любую проблему, необходимы оба полушария: левое полушарие - правое полушарие.

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное 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 (мозолистое тело).

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.

 Развитие межполушарного взаимодействия, способствует активизации

мыслительной деятельности.

**Применение кинезиологических упражнений дают следующие результаты:**

* В ходе систематических занятий по кинезиологическим программа у ребенка исчезают явления дислексии, развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания.
* В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а также управлению своими эмоциями.
* Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности.

***ПРИМЕРНЫЕ ПРИЕМЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ:***

**«Ухо-нос»**



Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши; затем поменять положение рук «с точностью до наоборот».

**«Кулак-ребро-ладонь»**

Ребенку показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз. Ребенок выполняет движения вместе с взрослым, затем по памяти.



**«Лезгинка»**

****Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в

горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук (шесть-восемь раз). Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

 **«Фонарики»**

«Фонарики зажглись» – пальцы выпрямить. Фонарики погасли – пальцы сжать в кулак.

«Фонарик погас – фонарик зажёгся» - пальцы одной руки сжаты, а другой выпрямлены. Поменять положение рук.



 **«Дом-ёжик-замок»**

«Дом» – пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить.

«Ёжик» – поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.

«Замок» – ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.





 **«Флажок-рыбка-лодочка»**

**«**Флажок» - ладонь ребром, большой палец вытянут.

*Я в руке флажок держу*

*И ребятам им машу.*

*«*Рыбка» - пальцы вытянуты и прижаты друг к другу. Указательный палец опирается на большой палец.

*«*Лодочка» - обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладони.





**Растяжки - нормализуют гипотонус и гипертонус**

 **«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. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

 **«Дерево»**Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

**Дыхательные упражнения - улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность**

 **«Свеча»**Исходное положение – сидя за столом. 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.

 **«Ныряльщик»**Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

 **«Надуй шарик»**Исходное положение - лежа на спине. Расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом “пьют” воздух.