

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
детский сад № 13 «Весна» г. Новокубанска
муниципального образования Новокубанский район

Технологии образовательной кинезиологии в развитии детей дошкольного возраста

А.А.Буренкова

Методическое пособие



Новокубанск, 2021

Рецензент: Кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной, специальной педагогики и психологии ФГБОУ ВО Щербанёва Н.Г.

Буренкова А.А. Технологии образовательной кинезиологии в развитии детей дошкольного возраста. Методическое пособие для педагогов-психологов ДОУ и воспитателей - Новокубанск, 2021.-с.41.

В методическом пособии показано, что в условиях дошкольного учреждения необходимо использовать технологии, которые обеспечат формирование у дошкольников интеллекта, будут повышать стрессоустойчивость, развивать тело, синхронизировать работу полушарий, способствовать улучшению памяти и внимания. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Рекомендуется к использованию в работе с детьми дошкольного возраста.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	4
1. Образовательная кинезиология как здоровьесберегающая технология активизации умственных способностей детей с ОВЗ.....	7
2. Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном воспитании.....	8
3. Определяющее влияние и действие кинезиологических упражнений, описание их выполнения.	12
4. Мандала Юнга «Горизонтальная восьмерка» в диагностической и развивающей работе.....	25
5. Методы диагностики функциональной асимметрии полушарий головного мозга.....	28
ПРИЛОЖЕНИЕ: Программа «Использование кинезиологических упражнений для развития детей дошкольного возраста».....	31
ЛИТЕРАТУРА.....	41

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«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 Зденека. «Развитие правого полушария».

Кинезиология (с греческого – наука о движении). Существует уже 2000 лет, используется во всём мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ.

Дети, имеющие речевые нарушения, имеют проблемы с моторикой, координацией движения. Плохо ориентируются в пространстве. Всё это сказывается на общем физическом развитии и может привести к гиподинамии. Устранению двигательных расстройств и помогает кинезиология.

Кинезиология представляет коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Это позволяет говорить о нём, как о оригинальном способе оздоровления детей.

Работа человеческого мозга обеспечивается деятельностью двух его полушарий имеющих определённую функциональную специализацию (левое отвечает за образное, гуманитарное мышление; правое – за знаковое, математическое). В осуществлении высших психических реакций существенную роль играет совместная деятельность полушарий. Для развития интеллекта необходимо развивать взаимодействие между полушариями. Учитывая это, можно предположить, что развитие интеллекта и логическое мышление у детей могут искажаться из-за нарушения межполушарной передачи информации. Поэтому, чтобы простимулировать интеллектуальное развитие ребёнка, необходимо использование кинезиологических упражнений. Именно специальные кинезиологические упражнения в полном объёме способны справиться с этой задачей.

Работы Н.С. Лейтеса, А.Н. Леонтьева, В.Н.Бехтерева доказали положительное воздействие манипуляций рук на развитие речи детей и на функциональность высшей нервной деятельности в целом.

Таким образом, совершенствование мыслительных и интеллектуальных процессов нужно начинать с развития движения тела и пальцев. То есть, развивающая работа должна осуществляться в направлении от движения к логическому мышлению, а не наоборот. С этой целью и были разработаны специальные упражнения: дыхательные, двигательные, пальчиковые игры,

растяжки и т.п. под воздействием кинезиологических упражнений в организме ребёнка происходят положительные комплексно-структурные изменения. И чем нагрузка интенсивней (в пределах разумного), тем существенней эти изменения. Более того, разработанные методики помогают выявлять скрытые способности детей и значительно расширяют границы деятельности и возможностей головного мозга.

Кинезиология относится к «здоровьесберегающей технологии».

Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения.

И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Как обеспечить эффективное взаимодействие полушарий и развить их способности.

Основным требованием к квалифицированному использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов. Педагог обязан сначала сам освоить все упражнения до уровня осознания субъективных признаков изменений, происходящих в системе организма. После этого обучать каждого ребенка, получив обратную информацию о специфике воздействия.

Что включают в себя комплексы упражнений?

Растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Гимнастика мозга состоит из простых и доставляющих удовольствие упражнений. Этот комплекс рекомендуется использовать во время обучения детей, чтобы повысить навык целостного развития мозга. 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

В условиях дошкольного учреждения необходимо использовать такие технологии, которые обеспечат формирование ценностного отношения к своему здоровью и своей жизни. В их основе должны быть развивающий характер активности воспитателя, преобладание индивидуализации личности в детстве, творческое программирование жизни, ориентация на духовный поиск.

1. Образовательная кинезиология как здоровьесберегающая технология активизации умственных способностей детей с ОВЗ

Дошкольный возраст — важный этап формирования личности. У детей возникают такие личностные образования, как соподчинение мотивов, усвоение нравственных норм и формирование произвольности поведения. Как известно, к началу школьного обучения готовность ребенка определяется уровнем развития различных психических функций, среди которых ведущее место занимают восприятие, память, словесно-логическое мышление, речь, внимание. Однако, рассматривая проблему готовности к школе, на первое место нужно поставить сформированность предпосылок к учебной деятельности. К наиболее важным предпосылкам можно отнести умение ребенка ориентироваться на систему правил в работе, умение слушать и выполнять инструкции взрослого, умение работать по образцу и т.д. У детей с ОВЗ определяется недостаточная готовность к обучению в школе. Это проявляется в замедленном формировании соответствующих возрасту элементов учебной деятельности. Ребенок принимает и понимает задание, но нуждается в помощи взрослого. Именно взрослые должны научить ребенка с ОВЗ усвоению способа действия и осуществления переноса усвоенного на другие предметы и действия при выполнении последующих заданий. Как помочь нашим детям? Какие методы эффективнее использовать в работе над развитием познавательной деятельности у дошкольников?

Остановимся на одном из универсальных методов подготовки детей к школе — кинезиологии.

Кинезиология — наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. И именно они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, которые отвечают за развитие психических процессов и интеллекта. Тесная взаимосвязь мозговой и физической деятельности человека была замечена ещё в древности. Регулярно выполняя определённые упражнения, можно опосредованно воздействовать на развитие мозга. Данная методика позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающийся эффект. И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Сегодня кинезиология, как наука находится на новом этапе своего развития, и многие воспринимают её как инновацию. На самом деле это не так. Образовательная кинезиология — это опыт поколений и высочайшая эффективность при правильном

подходе и применении техник. Система занятий для возбуждения умственной активности была разработана доктором Деннисоном - ученым, в течение двадцати лет работающим с неуспевающими учениками в группе интенсивного обучения. Разработанные им движения помогали каждому ученику, независимо от его умственного развития. Специалисты утверждают, что определенными движениями прокладывается путь к развитию головного мозга, состоящего из двух полушарий, взаимодействующих между собой. Гармоничное развитие правой и левой частей мозга способствует высокому уровню интеллекта. И тут приходит на помощь кинезиология. Упражнения для дошкольников способствуют умственному развитию детей и раскрытию их талантов и способностей. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а так же управлению своими эмоциями. Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей и профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. Основным требованием к квалифицированному использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов. Педагог обязан сначала сам освоить все упражнения до уровня осознания субъективных признаков изменений, происходящих в системе организма. После этого обучать каждого ребенка, получив обратную информацию о специфике воздействия. Учитывая этот фактор, очень важно применять на практике в комплекс упражнений, заданий в игровой форме, что сделает доступной тренировку «мозга» для детей дошкольного возраста.

2. Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном воспитании

Кинезиология относится к «здоровьесберегающей технологии».

Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения.

И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу

полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Как обеспечить эффективное взаимодействие полушарий и развить их способности.

Основным требованием к квалифицированному использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов. Педагог обязан сначала сам освоить все упражнения до уровня осознания субъективных признаков изменений, происходящих в системе организма. После этого обучать каждого ребенка, получив обратную информацию о специфике воздействия.

Что включают в себя комплексы упражнений?

Растяжки, дыхательные упражнения, глагодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Гимнастика мозга состоит из простых и доставляющих удовольствие упражнений. Этот комплекс рекомендуется использовать во время обучения детей, чтобы повысить навык целостного развития мозга. 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.

Научные исследования, проводимые в психологии и нейрофизиологии выявили, что определенные физические движения оказывают влияние на развитие интеллекта человека.

На основании полученных выводов возникла новая система - **Образовательная Кинезиология**, направленная на изучение связей ум-тело, и оптимизацию деятельности мозга через физические движения.

На теоретической базе образовательной кинезиологии американскими психологами Полом и Гейлом Деннисон была разработана программа **Нейрогимнастики - "Гимнастика мозга"**. Это методика активации природных

механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли.

С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта.

Каждое из упражнений нейрогимнастики, способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения. В результате этого новый учебный материал воспринимается более целостно и естественно, как бы умом и телом, и поэтому лучше запоминается. Кроме этого упражнения для мозга также способствуют развитию координации движений и психофизических функций.

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. Нейрогимнастика - это универсальная система упражнений, она эффективна и для детей и для взрослых в любом возрасте. Но особенно актуально применение кинезиологических упражнений у детей с проблемами в развитии.

Образовательная кинезиология рекомендуется для каждого, кто желает улучшить качество и содержание своей жизни и получить удовольствие от движений.

Цели кинезиологических занятий:

- Развитие межполушарной специализации.
- Развитие межполушарного взаимодействия.
- Развитие комиссур (межполушарных связей).
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие мелкой моторики.
- Развитие способностей.
- Развитие памяти, внимания.
- Развитие речи.
- Развитие мышления.
- Устранение дислексии и дисграфии.

Метод кинезиологической коррекции улучшает у ребенка память, внимание, речь, процессы письма и чтения, пространственные представления, мелкую и

крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Как показывает опыт, образовательную кинезиологию необходимо использовать для коррекции детей, имеющих отклонения в развитии.

Занятия должны проводиться систематически в спокойной, доброжелательной обстановке. Важно точное выполнение каждого упражнения, поэтому необходимо индивидуально обучить каждого ученика. Выполнение кинезеологических упражнений возможно как дома с родителями, так и на предметных уроках или на специальных занятиях по кинезеологии. Занятия начинаются с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объем выполняемых заданий.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

- занятия проводятся ежедневно, без пропусков;
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом
- упражнения проводятся по специально разработанным комплексам; длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

• Хотелось бы обратить ваше внимание на то, что желаемый эффект не достигается после одного-двух занятий. Чтобы появился устойчивый результат, необходимо проводить их регулярно, как минимум в течение месяца-двух. Для таких занятий лучше использовать часы после отдыха детей. Главное, чтобы в этот момент ребенку самому хотелось заниматься, поэтому не навязывайте ему свои желания и не превращайте игру в скучный урок. Итак, внимание, память и мышление можно и необходимо тренировать. Вместе с тем необходимо учитывать, что нарушения этих психических процессов может быть связано с особенностями функционирования нервной системы ребенка (гиперактивность, ППЦНС и др.) или с его общим физическим состоянием. Именно поэтому дети с ОВЗ, как никто другой требуют особой помощи от взрослых. И наша задача обеспечить им наиболее полноценное развитие в дошкольном периоде.

Подводя итог, следует отметить, что регулярное выполнение комплексов кинезиологической гимнастики способствует активизации межполушарного взаимодействия, синхронизации работы полушарий. Оказывает положительное влияние на коррекцию обучения, развитие интеллекта и улучшает состояние физического здоровья и социальной адаптации детей, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, а в свою очередь и способствует коррекции недостатков речевого развития дошкольников с общим недоразвитием речи.

3. Определяющее влияние и действие кинезиологических упражнений, описание их выполнения.

1. Упражнение «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. Упражнение «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. Упражнение «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. Упражнение «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. Упражнение «Кулак». «Ребро». «Ладонь».

Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения.

Исходное положение: Сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга:

1. Сжатая в кулак ладонь.
2. Положение ладони ребром на плоскости стола.
3. Распрямленная ладонь на плоскости стола.

Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Повторить 8-10 раз.

6. Упражнение «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.

7. Упражнение «Ленивые восьмерки для глаз»

Происходит миелинизация нервных сетей, что способствует формированию умений, навыков, а это особенно важно в сензитивный период развития детей. Помогает в периоды творческого застоя, легче найти решение в сложной ситуации.

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. Повторить 8–10 раз.

8. Упражнение «Ленивые восьмерки для письма»

Обводим контур рукой от центра против часовой стрелки: вверх, влево и обратно к центру; затем по часовой стрелке: вверх, вправо и обратно через низ к центру.

Каждой рукой рисуется пять или более восьмёрок , затем также обеими руками.

9. Упражнение «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.

10. Упражнение «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. Повторить 5–8 раз.

11. Упражнение «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.

Продолжительность занятий от 5–10 минут до 20–35 минут. Упражнения выполняются ежедневно, длительность одного цикла 45–60 дней.

12. Упражнение «Домик» Соединить кончики пальцев вытянутых рук и с усилием сжимать их друг с другом. 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 «Лучики» Сидя, согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать пальцы обеих рук постепенно ускоряя темп до максимальной усталости

13. Упражнение «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. Повтор по 4 р • «Плечики» Поднимать плечи вверх – вниз, вперед – назад, затем тоже сделать каждым плечом отдельно. Повторить 4 раза.. Следующие упражнения направлены на 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.

14. «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

15. Упражнение «Лягушка» Положить руки на стол: одна сжата в кулак, ладонь другой лежит на плоскости стола. Менять положение рук.

16. Упражнение «Ухо –нос» Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

17. Упражнение «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 смены положений (6-8 раз). Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. 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 и формирующие программы. Неподвижный ребенок не обучаем и детей нельзя ругать за излишнюю двигательную активность. Для активизации работы левого и правого полушарий выделяют определенные упражнения. При их выполнении активизируется нервная система мозолистого тела головного мозга, повышается уровень логического мышления, за счет появления новых нервных путей, связывающих полушария. Упражнение делается очень медленно, так как требует включения моторной координации и обычно незадействованных мелких мышц.

18. Упражнение «Перекрестная ходьба на месте» - При ходьбе на месте касаемся правым локтем левого колена, а левым локтем правого колена,

19. Упражнение «Точки равновесия»

Соединенные указательный и средний пальцы одной руки приложить к точке за сосцевидным отростком (за ухом), а ладонью другой руки накрыть область пупка. Держать в течение 30–45 секунд. Дыхание произвольное. Перенести пальцы

на другую сторону головы. Держать столько же. Поменять положение рук и повторить упражнение.

20. Упражнение «Массаж трех зон» («Кнопки мозга»).

Накрыть ладонью одной руки область пупка. Пальцами другой руки провести легкий массаж «губных точек». Одна точка находится под носом над верхней губой, другая – в ямке между нижней губой и подбородком. Массировать точки 30–60 секунд.

21. Упражнение «Дерево»

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

22. Упражнение «Ныряльщики»

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

23. Упражнение «Ухо – нос»

Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук "с точностью до наоборот".

24. Упражнение «Мельница».

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

Упражнения для развития мелкой моторики

25. Упражнение 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 течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

26. Упражнение «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.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

27. Упражнение «Любопытная Варвара»

Послушайте притчу:

Как-то шёл по дороге мудрец, любовался красотой мира и радовался жизни.

Вдруг заметил он человека, сгорбившегося под непосильной ношей.

- Зачем ты обрекаешь себя на такие страдания? –спросил мудрец.

- Я страдаю для счастья своих детей и внуков, - ответил человек.

- Мой прадед всю жизнь страдал для счастья деда, дед страдал для счастья моего отца, отец страдал для моего счастья, и я буду страдать всю свою жизнь, только чтобы мои дети и внуки стали счастливыми.

- А был ли кто-то счастлив в твоей семье? – спросил мудрец.

- нет, но мои дети и внуки обязательно будут счастливы! – ответил несчастный человек.

- Неграмотный не научит читать, а кроту не воспитать орла! – сказал мудрец, - научись вначале сам быть счастливым, тогда и поймёшь как сделать счастливыми своих детей и внуков!

28. Кинезиологическая сказка «Два котенка»

(способ организации детей– сидя за столами)

Жил-был на свете белый, пушистый котенок по имени Снежок (*дети показывают правый кулачок*).

Он очень любил прогуливаться по своему саду (*выполнение упражнения «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»*).

В саду росли высокие деревья (*руки вверх, развести пальцы в стороны*) и низкие кустарники (*кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны*).

И вот однажды, Снежок вышел из своего дома, прогуляться (*выполнение упражнения «Кошка» правой рукой со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»*) и увидел, что на полянке бегают черные котенки (*выполнение упр. «Кошка» левой рукой со словами*).

Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться (*выполнение упр. «Кошка» в быстром темпе*).

Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом, наперегонки (*выполнение упр. «Кошка» с одновременной сменой позиции*).

И тут Снежок нашел на траве колечко (*упр. «Колечко»: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»*), он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико.

Тогда Уголек стал его примерять (*Упр. «Колечко»: из большого и указательного пальцев правой руки делаем колечко и начинаем его нанизывать, не размыкая пальцы на каждый палец левой руки со словами: «Мизинец, безымянный, средний, указательный, большой – ой, ой, ой!»*).

И тут колечко упало и покатило по тропинке – котят за ним (*упр. «Кошка»*).

И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко плакала, от того, что ей было грустно одной.

Котят решили ее развеселить и показали ей интересную игру (*упр. «Ладушки-оладушки»: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»*). Но лягушка не стала веселее, тогда котят предложили ей станцевать (*упр. «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; ускоряя скорость*).

Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд (*упр. «Лягушка»: смена трех положений руки кулак-ребро-ладонь, со словами: «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»*).

Котят попрощались с ней и тоже отправились домой (*упр. «Кошка»*).

По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды (*упр. «Звездочки»: правая ладонь пальцы в кулак, левая – пальцы в стороны – смена позиций*).

Вот они и дошли до дома (*упр. «Домик»: руки направлены вверх, большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням, основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются, мизинец правой руки встает вертикально – «труба»*). Уставшие они улеглись на коврик (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.

29. Упражнение "Крюки"

Чтобы снять напряжение, успокоить нервную систему, сосредоточиться и быстро восстановить психоэмоциональное равновесие - необходимо сесть на стул, скрестить ноги, положив лодыжку левой ноги на лодыжку правой ноги.

Затем скрестить руки, положив запястье правой руки на запястье левой руки, после чего соединить пальцы в замок, так, чтобы большой палец правой руки оказался поверх большого пальца левой руки.

Вывернуть соединенные в замок руки перед грудью «наизнанку», чтобы сцепленные пальцы были направлены кверху. Смотреть прямо, взгляд вверх, кончик языка прижат к верхнему нёбу (можно на вдохе прижимать к твердому нёбу кончик языка, расслабляя его на выдохе).

Посидеть в этой позе 1—5 минут до появления зевка либо до ощущения достаточности.

Данный прием (его можно выполнять также стоя или лежа) только на первый взгляд кажется простым и незамысловатым. Кинезиологи утверждают, что при таком перекрещивании рук, ног и пальцев происходят сложные процессы, приводящие к сбалансированной работе моторных и сенсорных центров как каждого полушария мозга, так и *среднего мозга*, который находится прямо над твердым нёбом. При этом достигается объединение эмоций и процессов мышления (усиление межполушарной интеграции), приводя к наиболее эффективной работе (обучению) и реагированию на происходящее.

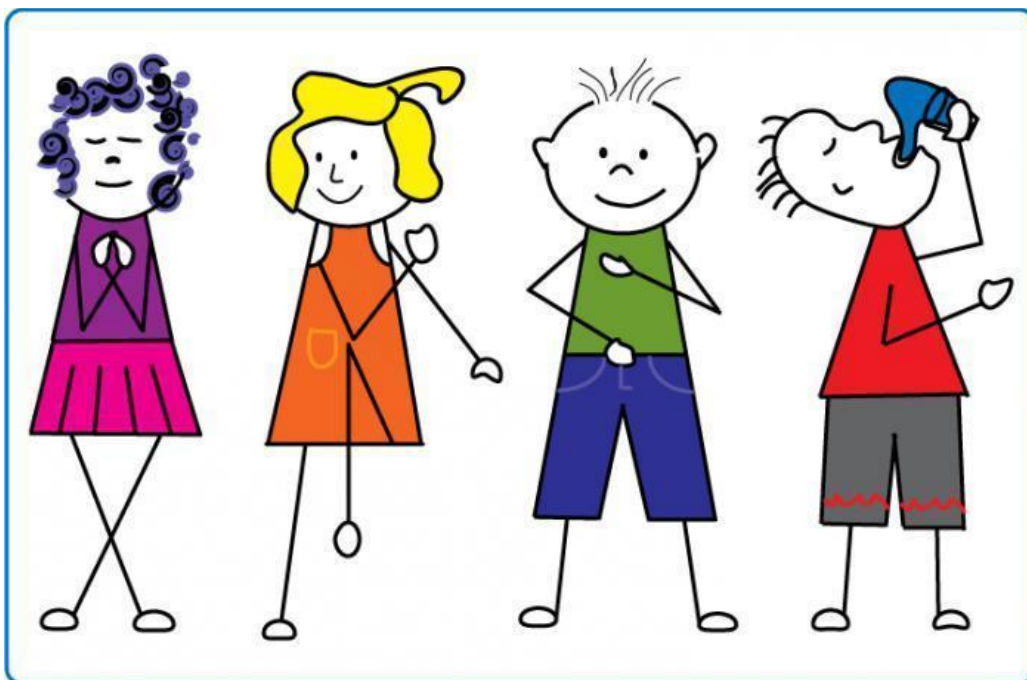
30. Упражнение "Зеркальное рисование"

Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Начать рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы, цифры. При выполнении этого упражнения

расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий мозга синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

К слову, в кинезиологии есть такой любопытный прием, не только полезный, но и увлекательный. Большинство из нас выполняют рутинные ежедневные физические действия правой рукой (левши — левой). А что, если поэкспериментировать, пробуя чистить зубы, причесываться, брать в руки те или иные предметы и так далее, другой рукой? Исследования показывают, что выполнение обычного действия «неудобной» рукой активизирует новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга. Такие упражнения *очень нравятся детям.*

Упражнение "Ухо — нос"



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

Упражнение "Кочерга"

Приподнятую стопу вывернуть внутрь и по 8 раз качнуть ею вперед и назад. То же другой ногой.

Упражнение "Святоша"

Эта поза подойдет для расслабления после работы. Сидя (можно стоя или лежа), ноги держать параллельно, не скрещивая. Соединить попарно кончики пальцев обеих рук, словно обхватывая небольшой шар, и расположить кисти перед грудью. Взгляд направлен вниз, кончик языка зажат между зубами. Находиться в этом положении 1—2 минуты, до появления зевоты или до ощущения достаточности.

Упражнение успокаивает, снимает нервно-мышечное напряжение, гармонизирует психические процессы. Кинезиологи утверждают, что оно улучшает раздельную работу правого и левого полушарий головного мозга.

Упражнение "Лобно-затылочная коррекция"

При возникновении чувства тревоги, неуверенности, волнения (или даже стресса) помогает так называемый лобно-затылочный охват. Одну ладонь положить на лоб, другую — на затылок. Сконцентрироваться. Сделав несколько глубоких ровных вдохов и выдохов, *спокойно озвучить свою проблему*. Если говорить вслух не получается, достаточно просто думать об этом. Посидеть так пару минут. Если возник зевок, то это значит, что тело уже избавляется от напряжения.

Когда рука прикасается ко лбу, происходит приток крови, она начинает лучше циркулировать по лобным долям мозга. В этом участке мозга происходят анализ, осознание и оценка проблемы, и определяются пути выхода из такой ситуации. На затылке расположена зона, которая воспринимает зрительно те образы, которые потом хранятся в нашей памяти. Прикладывание к этой области ладони стимулирует кровообращение. Человек как бы стирает подобным образом проблемы, образы, негативные ситуации. Благодаря глубокому дыханию, в кровь поступает кислород, воздух вентилируется — и из организма улетучивается негатив. Упражнение дает желаемый результат.

Упражнение "Энергетизатор"

Положить скрещенные руки на стол перед собой. Прижать подбородок к груди. Ощутить растяжение мышц спины и расслабление плечевого пояса. С глубоким вдохом запрокинуть голову назад, прогнуть спину и раскрыть грудную клетку. Затем на выдохе снова расслабить спину и опустить подбородок к груди.

В результате этих действий расслабляются мышцы шеи и плечевого пояса, повышается уровень кислорода в крови, активизируется вестибулярный аппарат, усиливается приток спинномозговой жидкости в центральной нервной системе.

К этому простому, но эффективному упражнению я в основном прибегаю во время работы за компьютером. Если выполнять его 5—10 минут, то уменьшается, а то и совсем проходит ощущение усталости, заметно лучше начинает «работать голова», повышается концентрация внимания.

Упражнение "Кнопки мозга"

Это мини-серия из трех упражнений, как бы включающих «электрическую систему» организма. В результате активизируется кровоснабжение головного мозга и работа обоих его полушарий, повышается концентрация внимания, улучшается восприятие сенсорной информации.

Упражнения снимают умственную усталость, помогают сосредоточиться на запоминании новой информации и даже улучшают координацию движений. **Кроме того, они способствуют расслаблению, снимают нервное напряжение (и очень полезны, кстати, гиперактивным, легковозбудимым людям, как взрослым, так и детям).**

Каждое упражнение выполнять каждой рукой по 20—30 секунд.

- Указательным и средним пальцами одной руки массировать точки над верхней губой (середина носогубной складки) и посередине под нижней губой. Ладонь другой руки в это время лежит на пупке. Одновременно с этим нужно переводить взгляд в разных направлениях: влево-вверх и вправо-вниз и т.д. Затем поменять положение рук и повторить упражнение.

- Указательный и средний пальцы одной руки поместить, чуть надавливая, под нижнюю губу. Пальцами другой руки в это же время массировать область копчика. Повторить упражнение, меняя положение рук

- Ладонь одной руки положить на пупок. Пальцами другой руки массировать область копчика. Через 20—30 секунд положение рук поменять.

Упражнение «Слон»

Это одно из наиболее интегрирующих упражнений «Гимнастики мозга» Пола Деннисона. Оно активизирует и балансирует всю целостную систему организма «интеллект—тело», улучшает концентрацию внимания.

Итак, ухо плотно прижать к плечу. Одновременно вытянуть одну руку, как хобот слона, и начать рисовать ею горизонтальную восьмерку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. Глаза следят за движениями кончиков пальцев. Затем поменять руки. Упражнение выполнять медленно, по 3—5 раз каждой рукой.

Мне очень нравится это упражнение, и я делаю его довольно часто в течение дня. *Особенно интригует утверждение специалистов, что «Слон» позволяет выявить скрытые способности и расширить границы возможностей мозга.*

4. Мандала Юнга «Горизонтальная восьмерка» в диагностической и развевающей работе

Мандала (*mándala*) «Горизонтальная восьмерка» является символическим выражением целостности и гармонии мозга. В теории Юнга она носит название «Магические круги». В работах П. и Г. Деннисон (США) называется «Ленивая восьмерка» и символизирует интеграцию работы мозга. Отечественные кинезиологи называют этот символ «Волшебная восьмерка», «Знак бесконечности», «Магическая восьмерка».

По характеру такого рисунка можно определить основной тип восприятия (модальность) человека и предположить функциональную специализацию полушарий

При интерпретации результатов диагностики по мандале Юнга следует помнить, что рабочей полусферой правого полушария является левое перцептивное поле, а рабочей полусферой левого полушария— правое перцептивное поле. Попросите ребенка нарисовать на листе бумаги горизонтальную восьмерку.

Проанализируйте основную стратегию восприятия и функциональную асимметрию полушарий по типу горизонтальной восьмерки, которую он нарисовал.

1. Проведите горизонтальную и вертикальную оси через центр нарисованной ребенком восьмерки, перпендикулярно друг другу. В соответствии с исследованиями К. Ханна-форд и Г. Кэррола можно предложить следующее: если левая окружность по размеру больше (или аккуратнее, точнее), то ведущее полушарие ребенка — правое. Если правая окружность больше, то ведущее полушарие — левое.

2. Проанализируйте большую окружность «Горизонтальной восьмерки», по форме которой можно судить о ведущем канале восприятия. Из наиболее высокой части окружности опустите перпендикуляр (В — визуальный) на горизонтальную ось. Длина перпендикуляра означает работу зрительного восприятия.

3. Далее, из наиболее низкой точки окружности поднимите перпендикуляр до горизонтальной оси (К — кинестетический). Длина перпендикуляра означает работу кинестетического канала восприятия.

4. Боковая часть окружности свидетельствует об особенностях аудиального (слухового) канала восприятия. От боковой точки окружности проведите отрезок до центра окружности (А — аудиальный).

5. Измерьте и сопоставьте отрезки В, К и А. Соотношение их и составляет внутреннюю стратегию восприятия и обработки информации ребенком.

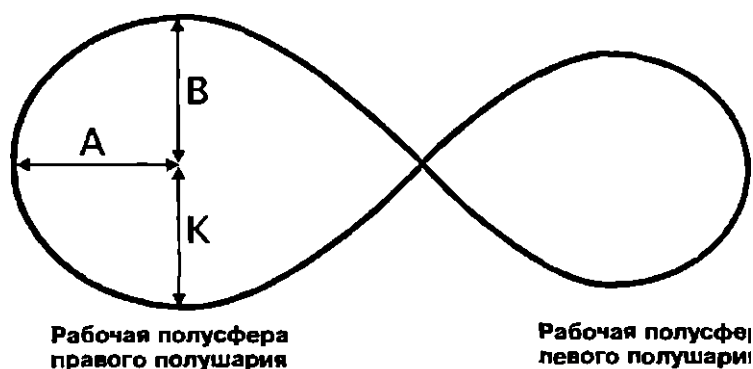


Рис. 1.1. Мандала Юнга правополушарного человека

По «Горизонтальной восьмерке» можно определить тип основного канала восприятия и предположить ведущее полушарие. Это позволит правильно подобрать стиль учебной деятельности ребенка в соответствии с его особенностями познавательных процессов.

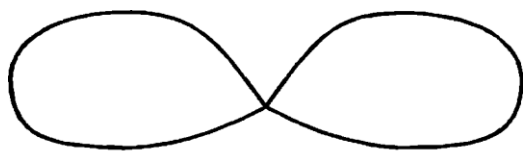


Рис. 1.2. Визуальный тип восприятия

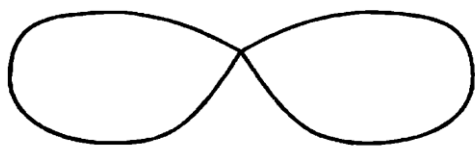


Рис. 1.3. Кинестетический тип восприятия

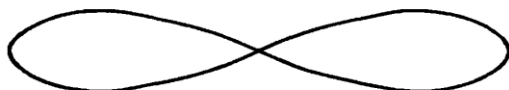


Рис. 1.4. Аудиальный тип восприятия

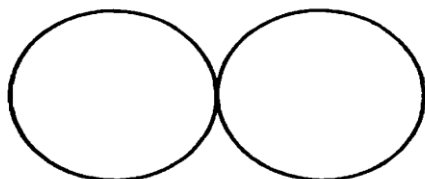


Рис. 1.5. Гармоничный тип восприятия

Рисование «Горизонтальной восьмерки» можно использовать как самостоятельную развивающую и коррекционную работу, направленную на углубление навыков визуального, аудиального и кинестетического восприятия; для направленной подготовки ребенка перед выполнением определенного вида деятельности.

Ребенку предлагают рисовать восьмерки сначала левой рукой (вправо вверх), затем правой рукой (влево вверх), потом двумя руками одновременно в зеркальном отражении. Такие упражнения развивают межполушарное взаимодействие и гармонизируют работу головного мозга. Глаза должны следовать за траекторией движения руки.

Дыхательный ритм: рука идет вверх на вдохе, вниз — на выдохе. Темп выполнения — медленный. Детям 3—4 лет рекомендуется трехкратное повторение каждого движения, 4—7 лет — пятикратное, 7—10 лет и старше — восьмикратное.

Прослеживание глазами или рисование руками *визуальной восьмерки* способствует максимальному включению в работу зрительной зоны головного мозга и развитию бинокулярного зрения. Мышцы глаза обучаются произвольным движениям, необходимым для построчного прослеживания при чтении, письме и т.д. При «рисовании» таких восьмерок можно часто моргать глазами, что усилит развивающий эффект. Вторым вариантом усложнения является легкое прикусывание языка во время выполнения упражнения.

Прослеживание глазами или рисование руками *аудиальной* восьмерки способствует максимальному включению в работу слуховой зоны головного мозга и развитию бинаурального (интегрированного) восприятия слуховой информации. Такое «рисование» можно сопровождать произнесением звука «М-М-М».

Прослеживание глазами или рисование руками *кинестетической* восьмерки способствует максимальному включению в работу двигательных и эмоциональных зон головного мозга. Кинестетическую восьмерку можно рисовать на фанере, ткани, песке, мехе для усиления ощущений.

Прослеживание за фигурой *объединенной* восьмерки способствует одновременной работе зрительных, слуховых и двигательных зон мозга, развивается динамика и интеграция всех зон восприятия. При этом координируется работа ведущих полушария, руки, глаза, уха и ноги.

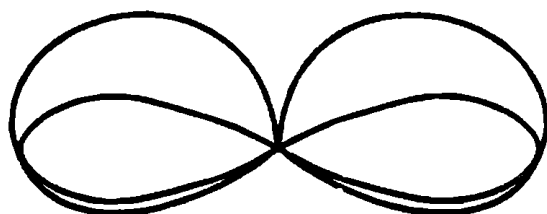


Рис. 1.6. Объединенная восьмерка

Начинать работу необходимо с прослеживания глазами или прорисовывания руками восьмерок в следующем порядке: *гармоничная, визуальная, аудиальная* и *кинестетическая*. Завершить работу необходимо гармоничной восьмеркой. При прослеживании глазами за готовой фигурой восьмерок можно сделать линии разных цветов.

5. Методы диагностики функциональной асимметрии полушарий головного мозга

Определение функциональной латерализации полушарий головного мозга (латерализация — процесс, посредством которого определенные функции локализуются в левом или правом полушарии). Иногда распределение функций между полушариями происходит не по традиционной схеме: правое полушарие — гуманитарное, левое — логическое. Встречаются случаи обратной латерализации функций между полушариями: правое полушарие — логическое, левое —

гуманитарное. Для диагностики локализации функций в полушариях головного мозга можно использовать следующий тест.

1-й этап. Испытуемому предлагается закрыть глаза и «мычать», не открывая рта. При этом активно включается в работу образное полушарие и голова непроизвольно поворачивается в противоположную сторону. Если образное полушарие — правое, то голова поворачивается влево, если левое — вправо. Логическое полушарие отключается.

2-й этап. Испытуемому предлагается закрыть глаза и считать в прямом или обратном порядке. При этом активно включается в работу логическое полушарие. Если оно левое, то глаза и голова непроизвольно поворачиваются вправо, если правое — влево. Образное полушарие в это время отключается.

Наиболее точным приемом диагностики типа функциональной асимметрии полушарий головного мозга является аппаратная диагностика — электроэнцефалограмма, прибор «Активациометр». Однако в психологии и педагогике используются и другие методики. Остановимся на них подробнее.

Тест И.П. Павлова. Для характеристики типов высшей нервной деятельности И.П. Павлов ввел представление о трех типах: «мыслительном», «художественном» и «среднем». По определению Павлова, впечатления, ощущения и представления об окружающей внешней среде, как общеприродной, так и социальной (исключая слово, слышимое и видимое), — это первая сигнальная система, общая у людей с животными. Ее преобладание характерно для людей «художественного» типа. Слово (речь) лежит в основе второй сигнальной системы. Преобладание второй сигнальной системы характерно для «мыслительного» типа. Многочисленные данные о функциональной специализации полушарий головного мозга позволяют соотнести концепцию Павлова о двух сигнальных системах с особенностями работы полушарий и «распределением» ролей, которое существует в их совместной деятельности. Обязательное условие для диагностики детей — их умение читать. Тестирование рекомендуется проводить индивидуально.

Инструкция: разложи по три карточки на три группы так, чтобы в каждой группе было что-то общее.

Наглядный материал: девять карточек; на каждой написано по одному слову: «карась», «орел», «овца», «перья», «чешуя», «шерсть», «летать», «плавать», «бегать».

Оценка результатов

1-й вариант:

- а) «карась», «орел», «овца»;
- б) «бегать», «плавать», «летать»;
- в) «шерсть», «перья», «чешуя».

В этом варианте выделены общие существенные признаки. Преобладает вторая сигнальная система. Мыслительный тип. Логическое мышление. Доминирование левого полушария.

2-й вариант:

- а) «карась», «плавать», «чешуя»;
- б) «орел», «летать», «перья»;
- в) «овца», «бегать», «шерсть».

Здесь предметы и явления обобщены по их функциональным признакам. Преобладает первая сигнальная система. Художественный тип. Образное мышление. Доминирование правого полушария. Синтезирование целостного образа.

3-й вариант: одновременное выполнение 1-го и 2-го вариантов теста. Смешанный тип.

Методика выявления соотношения сигнальных систем Е.А. Климова. Испытуемым предъявляются девять различных пар кружков одинакового размера, в одном случае — со словесными, а в другом — с цветовыми обозначениями (розовый, синий, красный, зеленый, желтый и т.д.). Время экспозиции — 30 секунд. Испытуемым предлагается запомнить предъявленные пары раздражителей. После предъявления кружков со словесными обозначениями испытуемые должны написать (сказать), что запомнили (функция левого полушария). После показа цветных кружков испытуемые должны расположить их в предъявленном сочетании (функция правого полушария).

Подсчитывается количество правильно воспроизведенных словесных и цветовых пар раздражителей. Показателем соотношения сигнальных систем служит отношение величин запомненных цветовых и словесных пар (**К**).

К = А/В, где А — количество пар цветных кружков;

В — количество пар кружков со словесным обозначением слова.

Преобладание первой сигнальной системы (доминирование правого полушария) имеется в том случае, если **К** > 1,05.

Преобладание второй сигнальной системы (доминирование левого полушария) имеется в том случае, если $K < 0,95$.

Смешанный тип (равнополушарность), если $K = 0,96— 1.04$.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Программа «Использование кинезиологических упражнений для развития детей дошкольного возраста»

КОМПЛЕКС № 1

1. «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

2. «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 течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или просебя.

3. «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.

4. «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 упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

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

6. «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.

7. «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 изо рта языком.

КОМПЛЕКС № 2

1. «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.

2. «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.

3. «Тряпичная кукла и солдат». Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

4. «Сорви яблоки». 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 удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь 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. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку, и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

5. «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.

6. «Маршировка». Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

7. «Глаз – путешественник». Развесить в разных углах и по стенам в группе различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный педагогом.

КОМПЛЕКС № 3

Дети строятся в одну шеренгу.

1. «Водолазы». Исходное положение: ноги врозь, руки опущены. Задержка дыхания. Сделать глубокий вдох и задержать дыхание так долго, насколько это возможно, 3—4 раза.

2. «Дерево». Исходное положение: сидя в группировке (на корточках, руками обхватить колени, голову опустить). Представить себе, что ты — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно встать на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Напрячь тело, имитируя дерево. Выполняется 3 раза.

3. «Наши ушки слышат все». Дети делают самомассаж ушных раковин.

4. «Чтоб с мячами нам дружить, надо пальцы нам развить». Исходное положение: ноги врозь, мяч малого размера в руках перед грудью. Одновременные и попеременные сжимания и разжимания пальцами рук мяча; катание мяча между ладоней; сдавливание мяча кончиками пальцев; вращение кистей рук с мячом. Каждое движение выполняется 4–5 раз.

5. «Велосипед». Упражнение выполняется в парах. Исходное положение: встать напротив друг друга, коснуться ладонями ладоней партнера. Совершать движения, аналогичные тем, которые выполняют ноги при езде на велосипеде, с напряжением. 8 движений + пауза. Выполняется 3 раза.

6 . «Кошечка». Исходное положение: стоя на четвереньках. Имитировать потягивание кошки: на вдохе прогибать спину, поднимая голову вверх, на выдохе выгибать спину, опуская голову. Выполняется 6—8 раз.

7. «Волны шипят». Исходное положение: стоя на пятках, руки вниз. Вставая на носки, плавно поднять руки вперед-вверх (вдох); на выдох через рот со звуком «ш-ш-ш» плавно опустить руки, вернуться в исходное положение. Выполняется 3–4 раза.

8. «Горизонтальная восьмерка. (см. комплекс №1)

КОМПЛЕКС № 4

1. «Мельница». Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

2. «Паровозик». Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

3. «Робот». Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

4. «Маршировка». Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

5. «Погладь, похлопай». Исходное положение: Встаньте друг против друга, правой рукой несильно хлопайте по плечу товарища, а левой гладьте по голове

(Обратить внимание детей на то, что по голове сильно ударять нельзя). (Авторское).

6.«Облако дыхания» Исходное положение – стоя, руки опущены. Делаем медленный вдох через нос, надуваем животик, руки перед грудью. Медленный выдох через рот, одновременно рисую круг симметрично обеими руками. Стараемся распределить воздух на весь круг, повторяем три раза. Теперь нарисуем квадраты и треугольники.

7. «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.

КОМПЛЕКС № 5

Предварительно нарисуйте на карточке две пересекающиеся линии в виде символа X. Зафиксируйте взгляд на пересечении этих линий, выполняя при этом следующие упражнения:

1. Стоя. Поднимите невысоко левую ногу, согнув её в колене, кистью правой руки дотроньтесь до колена левой ноги, затем то - же с правой ногой и левой рукой. Повторите упражнение 7 раз, не отрывая взгляд от пересечении линий.

2. «Паровозик». Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно , делая 10-12маленьких кругов, согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменяйте позиции рук и повторите упражнение, также не отрывая взгляд от пересечении линий.

3. «Перекрёстное марширование». Сделайте 6 пар перекрёстных движений, маршируя на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот.

4. «Мельница». Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. При этом касайтесь рукой противоположного колена, пересекая среднюю линию тела. Время упражнения 1-2 минут, дыхание произвольное.

5. «Перекресток». Необходимо в течении 45 секунд смотреть в центр перекрёста,а затем перевести взгляд на светлый фон. Повторять упражнение 3 раза.

Через неделю образ перекрёста вызывается произвольно. С появлением образа глаза закройте, а перекрёст мысленно перенесите в область лба, а затем в темя. Это символ единства мозга.

6. «Сорви яблоки». Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растёт яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь 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. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку, и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

7. «Дирижер». Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка). Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком. Пусть, в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом, и реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

КОМПЛЕКС № 6

1. «Лепим колобков». Дети на дощечках раскатывают шарики из пластилина, затем берут их в пальцы и на весу, формируют колобков. Перекатывание пластилиновых шариков в ладони правой (левой) руки. Затем - между пальцами

рук: сначала каждой рукой отдельно, потом одновременно обеими руками. (15-20 сек). **(Авторское)**.

2. «Прыжки по команде ведущего». 4 прыжка вперед + 4 прыжка назад + 4 вправо + 4 влево + пауза (морская качка — перекат с пятки на носок). Выполняется 2 раза.

3. Игровое упражнение «Морской бой». После тренировок матросам предстоит попасть в «торпеду»; взрослый быстро прокатывает большие мячи вдоль стены, а дети катят свои мячи поперек, стараясь попасть в «торпеды». Кто самый меткий? Выполняется 3–4 раза.

4. «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 течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

5. «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.

6. «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 упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

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

8. «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.

КОМПЛЕКС № 7

1.«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.

2.«Тряпичная кукла и солдат». Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

3.«Мельница». Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

4.«Паровозик». Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

5.«Робот». Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

6.«Маршировка». Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

7. **«Глаз – путешественник».** Развесить в разных углах и по стенам в группе различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный педагогом.

КОМПЛЕКС № 8

1. **«Дерево».** Исходное положение: сидя в группировке (на корточках, руками обхватить колени, голову опустить). Представить себе, что ты — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно встать на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Напрячь тело, имитируя дерево. Выполняется 3 раза.

2. **«Паровозик».** Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

3. **«Робот».** Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

4. **«Маршировка».** Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

5. **«Волшебная тесьма».** (Детям раздается тесьма разного цвета в обе руки по 30 см. каждая). Начните сворачивать одновременно двумя руками обе тесьмы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга. **(Авторское).**

6. **«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 упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

7. **«Путешествие на облаке».** Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу, пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек.

Почувствуй, как ваши ноги, спина, попа удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место. Сойдите с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология. [Текст] /Г.С.Абрамова- М.: Академический проект, 2001.
2. Банникова, Л.П. Программа оздоровления детей в ДОУ. [Текст] /Л.П.Банникова – М., 2007.
3. Евдокимова, Е.С.. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника. [Текст] – М., 2008.
4. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. [Текст] - М., 2007.
5. Коломинский, Я.Л. Психическое развитие дошкольников. [Текст] - Мн., 2001
6. Коломинский, Я.Л., Панько Е.А. Психология шестилетнего возраста. [Текст] - Мн.,1999.
7. Кондаленко, Л.К. Психологическое здоровье и творческая одаренность. [Текст] - Мн., 1996.
8. Микляева, Н. В., Микляева Ю. В.. Работа педагога-психолога в ДОУ. [Текст] – М., 2007.
9. Программа воспитания и обучения в детском саду. [Текст] / Под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. - М. ,2005.
10. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учебное пособие для высших учебных заведений. – М., 2002.
11. Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. М., 2002.
12. Соломенникова О. А. Основные и дополнительные программы ДОУ. [Текст] – М., 2007.
13. Тимофеева, Л. Л., Уман А. И.. Комплексные развивающие занятия в подготовительной группе ДОУ. [Текст] – М., 2006.
14. Ткачева, В.И. Играем каждый день [Текст] //Методические рекомендации. - Мн.: НИО, 2001.
15. Ханнафорд. К. Мудрое движение, или мы учимся не только головой. М., «Восхождение», 1998.
16. Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М., ВНИИФК, 1999.