

# Кинезиологическая гимнастика.

## Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное, зрительное 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*). Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи.

***В период от 2-3 лет до 7-8 лет происходит активизация межполушарных связей.***

Завершающий этап в развитии межполушарных связей приходится на возраст от 7 до 15 лет.

***На что стоит обратить внимание родителям?***

- Если ребенок мало ползал или ползал **«неправильно»** (*задом, боком*);
- если длительное время не сформировывалась доминантная рука;
- есть астигматизм;
- есть логопедические проблемы;
- если ребенок невнимательный;
- у ребенка страдает мышление и память.

**Кинезиология** – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Чем лучше будут развиты межполушарные связи, тем выше будет интеллектуальное развитие, память, внимание, речь, воображение, мышление и восприятие.

Использование игр на развитие межполушарного взаимодействия позволяет «включить» мозговую активность ребенка и способствуют повышению эффективности развивающих занятий.

### Упражнения:

- Двумя руками одновременно обвести по контуру или нарисовать узор.
- Скомкать салфетку с помощью прищепки, действуя только одной рукой.
- Выложить из камешков фигуры по образцу, одной рукой, затем другой и двумя руками одновременно.
- Выложить узор из шнурков (*веревочек*) на бархатной бумаге (*фетре*) двумя руками одновременно.
- Ведущей рукой открутить гаечку, другой рукой закрутить. Второй вариант: накрутить двумя руками одновременно.
- Раскатать двумя руками одновременно «колбаску» из пластилина, затем одной рукой выложить узор, букву и пр.

**Упражнение «Шапочка»** - правая рука хлопает по голове, а левая гладит по кругу живот. Затем поменять положения рук.

Где же твоя шапочка?

Ну-ка посмотри!

Одевай-ка шапочку,

Раз, два, три.

### Упражнение «Полицейский»

Одна рука прикладывается ко лбу, как козырёк, другая рука показывает «*всё хорошо*». Чередовать движения рук.

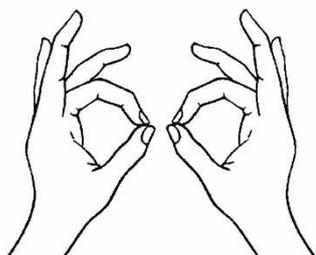
Полицейский-постовой, -

На дороге он – герой!

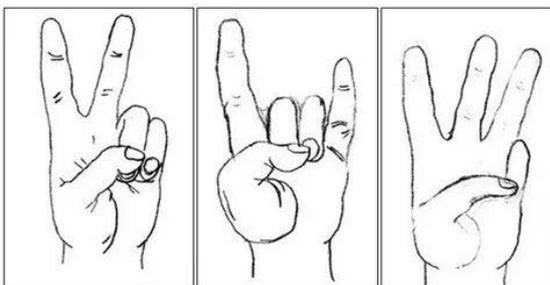
За порядком всё следит,

Ехать всем скорей велит!

**Упражнение «Колечки»** Поочередно и как можно быстрее необходимо перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение 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.



**Упражнение «Зайчик-коза-вилка»** «Зайчик» - указательный и средний пальцы подняты вверх, остальные согнуты. «Коза» - средний и безымянный пальцы согнуты, указательный и мизинец подняты вверх. «Вилка» – указательный, средний и безымянный пальцы подняты вверх, мизинец и большой палец согнуты. Три положения последовательно сменяют друг друга. Повторите 6-8 раз.



**Упражнение «Кулак – ребро – ладонь»** Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола: выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. Количество повторений – по 8-10 раз, темп ускоряется. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами (кулак – ребро – ладонь), произнося их вслух или про себя.

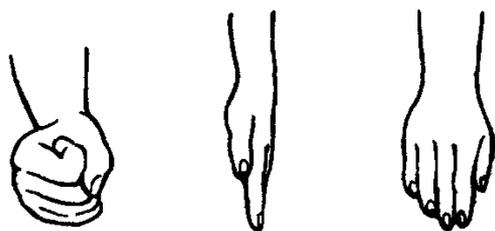
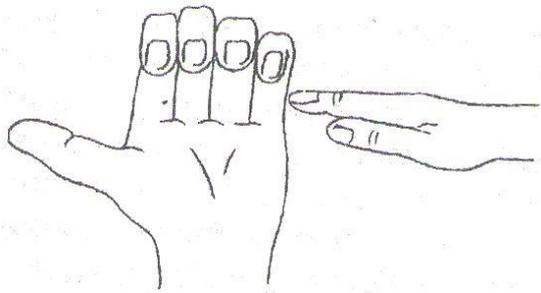


Рис. 7.

**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. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.



**Упражнение «Перекрестные шаги»** Ладонь правой руки при ходьбе касается левого колена, ладонь левой руки – правого. Локоть правой руки при ходьбе касается левого колена, локоть левой руки – правого.

**Упражнение «Ухо-нос»** левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук «с точностью наоборот». Время выполнения 1- 2 минуты.

