

## **Значение кинезиологических упражнений в работе с детьми младшего школьного возраста**

В настоящее время мы часто слышим о важности развития межполушарных связей у детей, в продаже появились даже прописи для развития межполушарного взаимодействия. Попробуем разобраться: что же такое эти загадочные межполушарные связи и зачем они нужны.

### **Что такое межполушарное взаимодействие?**

Межполушарное взаимодействие — особый механизм объединения Левого Полушария и Правого Полушария в единую интегративную, целостно работающую систему, формирующийся под влиянием как генетических, так и средовых факторов.

#### ***За что отвечает правое полушарие:***

- обработка невербальной информации, эмоциональность;
- музыкальные и художественные способности;
- ориентация в пространстве;
- способность понимать метафоры (смысл пословиц, поговорок, шуток и др.);
- обработка большого количества информации одновременно, интуиция;
- воображение;
- отвечает за левую половину тела.

#### ***За что отвечает левое полушарие:***

- логика, память;
- абстрактное, аналитическое мышление;
- обработка вербальной информации;
- анализ информации, делает вывод;
- отвечает за правую половину тела.

Только взаимосвязанная работа двух полушарий мозга обеспечивает нормальную работу всех психических процессов.

Если межполушарное взаимодействие не сформировано, то происходит неправильная обработка информации, и у ребенка возникают сложности в обучении (проблемы в письме, устной речи, запоминании, счете как в письменном, так и в устном, а также в целом восприятии учебной информации).

Таким образом, кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности. Использование кинезиологических упражнений способствует не только развитию умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий головного мозга, что помогает развитию способностей ребёнка и

коррекции проблем в различных областях психики. В частности, применение данных упражнений, позволяет ускорить у ребёнка коррекцию речевых нарушений, а также, улучшает мыслительную деятельность, синхронизирует работу полушарий, способствует улучшению запоминания, повышает устойчивость внимания, облегчает процесс письма, развивает творческие способности, стабилизирует психику, развивает интуицию.

**Предлагаем несколько простых упражнений, которые вы можете выполнять вместе с детьми, а потом дети смогут выполнять самостоятельно.**

**Упражнение «Ухо – нос».**

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

**«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 и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

**«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 по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак-ребро-ладонь).

**«Кастрюлька – крышечка».**

Одна рука в кулаке вертикально («кастрюлька»), другая – «крышечка» – ложится на кастрюльку, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот». Действия четкие, ритмичные, доводим до автоматизма.

**«Лайк – кольцо».**

Одна рука – в кулаке, большой палец вверх (лайк), вторая рука – кольцо из большого и указательного пальца, хлопок, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

**«Ленивые восьмерки».**

Начертить в воздухе знак бесконечности сначала левой рукой, затем правой рукой (ладони в кулак, из кулака вверх большой палец), затем двумя руками одновременно (глаза следят за большими пальцами рук).

**«Рисование двумя руками».**

Способы рисования:

- рисование палочек, движения рук от центра к краям;
- рисование палочек, движения рук от краев к центру;
- рисование волнистых линий, движения рук от центра к краям;
- рисование волнистых линий, движения рук от краев к центру;
- рисование фигур (круги, квадраты, треугольники), движения рук от центра к краям;
- рисование фигур (круги, квадраты, треугольники), движения рук краев к центру.

#### **«Дышим носом».**

Исходное положение стоя. Дыхание только через левую, потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

#### **«Упражнения с карандашами».**

На стол выкладывается 5–10 карандашей.

Собираем карандаши в кулак: а) правой рукой; б) левой рукой; в) обеими одновременно. Затем по одному выкладываем карандаши на стол: а) правой рукой; б) левой рукой; в) обеими руками одновременно.

Как показывает практика, на отработку каждого упражнения нужно не более двух-трёх дней. Это сначала кажется, что это невозможно, но потом координируются и развиваются межполушарные связи, и вы уже начинаете удивлять других выполнением данных упражнений. Делайте упражнения вместе с детьми. Это весело и полезно.

Составитель: педагог-психолог МКУ РЦ «Детство» Шеремет Т. А.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Деннисон Пол И., Деннисон Гейл И. Гимнастика мозга. Руководство для педагогов и родителей. М., 1999.
2. «Образовательная кинезиология для детей». М., 1984.
3. Сиротюк А. Л. Обучение детей с учётом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ. Сфера, 2001.
4. Ханнафорд К. Мудрое движение. Мы учимся не только головой. Пер. с англ. М., 1999 г.