**Кинезиологические упражнения для детей и родителей.**

**Кинезиология — наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта. Кинезиологические упражнения как инструмент развития детей, а так же помощи детям с проблемами в развитии. Основная цель кинезиологии — это развитие межполушарного воздействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.**

Задачи развития межполушарной специализации: синхронизация работы полушарий; развитие мелкой моторики; развитие способностей; развитие памяти, внимания, речи; развитие мышления.

Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. При подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет. Развитие межполушарного взаимодействия является основой интеллектуального развития ребенка.

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. Кинезиологические упражнения дают, как немедленный, так и кумулятивный, то есть накапливающийся эффект. Чтобы сохранить баланс между полушариями мозга, необходимо развивать связи между ними.

**Предлагаю следующие кинезиологические упражнения:**

**1. Упражнения для развития кинетического компонента мелкой моторики.**

Диагностика показала, что наиболее ярко моторная недостаточность проявляется при выполнении сложных двигательных актов, требующих четкого управления движениями, правильной пространственно-временной организации движений *(* ***«Кулак-ребро-ладонь»****,* ***«Кольцо-цепь-щепоть»****,* ***«Дом-ёжик-замок»****,* ***«Флажок-рыбка-лодочка»*** *и др)*. Ребенок выполняет движения вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами *(“гусь-курица-петух”)*, произносимыми вслух или про себя. По мере выполнения ребёнку предлагается закрыть глаза, затем прикусить язык *(сенсибилизированные условия)*.

**2. Кинезиологические упражнения для развития движений мелкой моторики.**

Результаты диагностики показали, что особенно заметна моторная неловкость рук при выполнении проб на сложные формы координации движений пальцев. Учитывая, особенности двигательной сферы детей с нарушениями речи упражнения целесообразно делать в следующей последовательности: симметрично, поочередно. Причём предлагается такой алгоритм работы: движения выполняются по образцу, затем самостоятельно. Педагог обращает внимание на темп, чёткость, согласованность движений.

**3. Игра с рисунком "Обведи одновременно двумя руками"**

Ребенку предлагается зеркальная пунктирная картинка, которую нужно одновременно двумя руками обвести по пунктиру-контуру. У каждой руки есть своя половина рисунка, руки не мешают и *(формально)* не помогают друг другу.

Нейропсихологи утверждают, что упражнения координируют работу обоих полушарий головного мозга, успокаивают, помогают сосредоточиться, позволяют развивать основы творческого мышления, воображения; развивают пространственные представления, мелкую моторику, повышают способность к произвольному самоконтролю, повышают работоспособность.

**4. Глазодвигательные игры.**

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.

**5. Игра с фишками "Обведи по контуру» и игра с фишками "Кто быстрее"**

Ребенку предлагается совершить путешествие фишкой по дорожке обеими руками, соревнуясь с самим собой *(какая рука быстрее придет к финишу)* или же соревнуясь с другим ребенком *(кто быстрее пройдет путешествие)*.

**6. Игра «Собери зеркальное отражение".**

Увлекательная игра, чем-то напоминает мозаику. Задача ребенка – выбрать цветную карточку с заполненными полями, затем разложить перед собой цветные шарики и собрать зеркальное отражение карточки на игровом поле обеими руками одновременно.

**7. Упражнения для релаксации.**

Направлены для расслабления и снятия напряжения у детей, устранения тревоги, отвлечение от страхов. Улучшают мыслительную деятельность, повышают стрессоустойчивость, способствуют самоконтролю. *(Упражнения:* ***«Дирижер»****,* ***«Путешествие на облаке»****,* ***«Ковер-самолет»*** *и др.)*.

**8. Дыхательные упражнения.**

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма *(активность мозга, ритм сердца, пульсация сосудов)*, развивают самоконтроль и произвольность. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. *(Упражнения: "Свеча", "Дышим носом", "ныряльщик" и др.)*.

**Интеллектуальные игры в свободной деятельности детей.**

**Игры с мячом:**

**«Земля, вода, воздух»** (быстро назвать пять слов того, что (или кто) может находится на земле,

в воде, в воздухе),

**«Бывает – не бывает»**,

**«Съедобное – несъедобное»**,

**«Назови пять имён (животных Африки, перелётных птиц и пр.)»**.

Такие игры активизируют мыслительную деятельность, развивают внимание, память, воображение и находчивость.

**Настольные игры** **«Лото»**:  
**«Вода, свет, звук»**, **«Ассоциации»**, **«Растения – животные»**, **«Буквы-цифры»** и пр. Развивают внимание, память, закрепляют знания об окружающем мире.

**Игры на развитие зрительного восприятия и внимания:** **«Сделай быстро, как я»**, **«Сделай гусеницу – близнеца»**.

**Игры на развитие наглядно-образного мышления, внимания и зрительного восприятия:** **«Части и целое»**, **«Пазлы»**.

**Игра «Пройди, не пропади» на развитие пространственного мышления, развитие умения отражать в речи пространственное расположение сверстника, учитывая «зеркальное» отражение.**

**Игры на развитие слухового восприятия и внимания:** **«Угадай, где звенит»**, **«Угадай, что звучит»**, **«Прохлопай, как я»**.

**Игры на развитие внимания, памяти, логического мышления, умения сравнивать, анализировать, объединять признаки и свойства с блоками Дьенеша:**

**Игры на развитие произвольного внимания и памяти:**  
**«Что изменилось»**, **«Запомни и найди отличия»**, **«Запомни и нарисуй схему»**.

**Игры на развитие восприятия, внимания, логического мышления**: **«Крестики-нолики»**, **«Шашки»**.

**Игры — ребусы, развивающие находчивость, сообразительность, умение логически мыслить и рассуждать.**

**Игры, развивающие внимание, воображение, логическое и пространственное мышление:** **«Танграм»** и конструктор **«Лего»**.

Интеллектуальные игры помогают ребёнку развить умственные способности, расширить словарный запас, улучшить память, внимание и сообразительность.

В будущем такие способности помогут стать успешным и уверенным в себе человеком,

а в настоящем – это радость от совместной интересной игры со сверстниками,

от познания, от поиска интересных решений

и интеллектуальных побед!