***Республиканский семинар дефектологов***

***Мастер-класс «Стабилизация межполушарного взаимодействия»***

Известно, что старение организма начинается со старения мозга. Поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики. Мозг накапливает информацию и способен решить любую задачу, связанную с регуляцией функций организма. В прогрессивных школах всего мира в школьных расписаниях есть ежедневный урок - кинезиология.

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

В ходе систематических занятий по  кинезиологическим  программам у ребенка исчезают явления  дислексии, развиваются межполушарные связи, улучшаются память, концентрация внимания, пространственные представления. Все упражнения  нужно выполнять вместе с детьми, постепенно усложняя и увеличивая время и  сложность.

**Примерная структура занятия:**

Растяжка 3-4 минуты.

Дыхательное упражнение 3-4 минуты.

Глазодвигательное упражнение 3-4 минуты.

Телесные упражнения 10-15 мин.

Выполним несколько упражнений, направленных на развитие межполушарного взаимодействия. Начинать занятие желательно с упражнений «Растяжки».

1. **Растяжка.**

Растяжки – упражнения, основанные на естественном движении. При их выполнении в мышцах должно быть ощущение мягкого растяжения. Выполнение растяжек способствует преодолению разного рода мышечных дистоний, зажимов и патологических ригидных телесных установок. Растяжки выполняются медленно, в щадящем режиме.

Освоив горизонтальное положение тела (упражнения лежа), ребенок постепенно переходит к освоению вертикального положения тела (выполнение упражнений сначала сидя, затем стоя).

**«Кобра».** Лежа на животе. Руки согнуть в локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч. Детям предлагается представить себя в виде кобры: медленно поднять голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину. Ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены, вернуться в исходное положение и расслабиться, не задерживая дыхание.

**«Лучики».** Лежа на спине. Поочередное напряжение и расслабление: шеи, спины, ягодиц, правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы; левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.

**«Дерево».** Сидя на корточках. Детям предлагается спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семена, которые постепенно прорастают и превращаются в дерево. Пусть дети медленно поднимаются на ноги, затем распрямляют туловище, поднимают руки. Затем нужно напрячь тело, и вытянуть его вверх. Подул ветер: пусть дети раскачивают тело, имитируя деревья.

**«Снеговик».** Стоя. Детям предлагается представить, что они только что слепленные снеговики. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговики начали таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения дети мягко падают на пол и лежат как лужица воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и пре-вратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

**«Кошечка».** Детям предлагается встать на четвереньки, опираясь на колени и ладони. Одновременно поднимать правую руку и левую ногу вверх, максимально вытягивая их. При этом делать вдох, отводить голову назад, прогибать позвоночник вниз. Вернуться в исходное положение. Затем одновременно поднимать вверх левую руку и правую ногу, максимально вытягивая их. При этом делать выдох, шипеть, опускать подбородок к груди, выгибать спину вверх как кошечка.

1. **Дыхательные упражнения.**

Контролировать правильное дыхание поможет ваша собственная ладонь. Положите её на область диафрагмы учащегося (это место между грудной клеткой и животом). При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются. Вдох - короткий, легкий, выдох - длительный, плавный (в соотношении 1:5). Проделайте это еще раз совместно с ладонью ученика, а потом он сам с удовольствием будет «следить» за своим правильным дыханием.

Упражнения: «Ладошки», «Насос», «Бабочки», «Повороты» (перед вами разноцветные бабочками, вырезанные из тонкой бумаги, на ленточках. Дуть на бабочку можно только на одном выдохе, медленно, медленно, по моему сигналу).

После каждого упражнения необходим отдых. В случаях появления головокружения занятие следует прекратить. После того как у детей будет сформирован плавный длительный выдох, вводятся голосовые упражнения: «Шаги», «Листья».

1. **Глазодвигательное упражнение.**

Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Необходимо отрабатывать движения глаз по четырем основным направлениям (вверх, вниз, вправо, влево) и четырем вспомогательным (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений делается сначала на расстоянии вы­тянутой руки, затем на расстоянии локтя и, на­конец, около переносицы.

Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях, причем удержание по длительности должно быть равным предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д.

Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, "прорисовывая" их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

**Упражнение №1.**

- Глаза вправо - глубокий вдох - пауза (задержка дыхания и движения глаз – 2 сек.) - глаза в исходное положение – пассивный выдох - пауза.

- Глаза влево - вдох – пауза – глаза в исходное положение – выдох - пауза.

- Глаза вверх – вдох – пауза – глаза в исходное положение – выдох - пауза.

- Глаза вниз – вдох – пауза – глаза в исходное положение – выдох - пауза.

**Упражнение 2.**

- Глаза и язык вправо – вдох – пауза – глаза и язык в исходное положение – выдох, пауза.

- Глаза и язык влево – вдох – пауза - глаза и язык в исходное положение – выдох, пауза.

- Глаза и язык вверх – вдох – пауза - глаза и язык в исходное положение – выдох, пауза.

- Глаза и язык вниз – вдох – пауза - глаза и язык в исходное положение – выдох, пауза.

**Упражнение 3.**

- Глаза влево, язык вправо – вдох – пауза - глаза и язык в исходное положение – выдох, пауза.

- Глаза вправо, язык влево – вдох – пауза - глаза и язык в исходное положение – выдох, пауза.

- Глаза вниз, язык вверх – вдох – пауза - глаза и язык в исходное положение – выдох, пауза.

- Глаза вверх, язык вниз – вдох – пауза - глаза и язык в исходное положение – выдох, пауза.

1. **Телесные упражнения.**

**«Кулак-ребро-ладонь».** Детям показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости стола; распрямленная ладонь на плоскости стола. Детям предлагается выполнять движения вместе с воспитателем, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

**«Лезгинка».** Дети складывают левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасаются к мизинцу левой. После этого одновременно меняют положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

Правая рука складывается в кулачек, левая – в ладошку, глаза смотрят в сторону кулачка, язык – в сторону ладошки. При смене положений рук произойдет смена положений глаз и языка.

**«Лягушка».** Детям предлагают положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.

**«Ухо-нос».** Детям предлагают левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять поло-жение рук «с точностью до наоборот».

**«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 почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обеих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

**Упражнения для развития правого полушария.**

В результате выполнения упражнений развиваются творческие способности на основе наглядно-образного мышления, стабилизируется психика, развивается интуиция.

Встать прямо, глаза закрыть, пальцы левой руки лежат на животе (5 см ниже пупка), кончиками пальцев правой руки разминать копчик, представляя красный шар. Затем левая рука на копчике, правая растирает живот, представляя оранжевый шар.

Левая рука лежит в области пупка, правая рука в области сердца. Сильно натирать грудь, представляя зеленый шар.

Левая рука на животе. Указательный палец правой руки находится над губой, а средний палец – под губами, открыть рот и растирать область губ.

Левая рука - на животе, правая чуть выше межбровья массирует эту область, представляя голубой шар.

Сделать вдох левой ноздрей (правая закрыта снизу большим пальцем правой руки), а выдох через правую, таким же образом левую закрыв ноздрю левой рукой (3 раза). При вдохе представлять серебристый цвет, при выдохе золотой.

Сесть на край стула, спина прямая, положить голень правой ноги на колено левой, правую руку положить на щиколотку согнутой ноги ладонью вверх, на нее также положить левую руку. Посидеть спокойно 30с. Затем тоже сделать с другой ногой.

Каждое упражнение выполняется 15 - 20 с, затем время выполнения увеличивается до 30с.

Закрыть глаза, массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно с обеих сторон, затем сделать движение зевотой.

Встать, держась руками за спинку стула, одну ногу выставить вперед, делать выпады на колено выставленной вперед ноги. Нога, расположенная сзади должна быть прямой. Корпус держать прямо. Повторить тоже с другой ноги.

Сесть на стул или на пол, на мягкую поверхность, руками держаться за сиденье стула или положить их ладонями вниз на пол. Поднять ноги вместе. Делать ими круговые движения по 4 раза в каждую сторону.

Сесть, вытянув ноги и скрестить их. Кисти рук развернуть ладонями в стороны и переплести пальцы в замок на уровне груди, удобно вывернув их. Расслабиться, закрыть глаза и глубоко подышать.

Каждое упражнение выполняется 15-30с.

**Упражнения для развития левого полушария**

В результате выполнения упражнений улучшается память, интеллектуальные возможности, преодолеваются математические трудности, активизируется работа головного мозга.

Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10.

Начинать с открытыми глазами, продолжать – с закрытыми (7 раз).

Одну минуту массировать щеки круговыми движениями пальцев. Потом двумя пальцами рисовать круги на подбородке и лбу, считая до 30.

Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз 1 мин.

Массировать нос подушечками указательных пальцев, нажимая на кожу от основания ноздрей (20 раз).

Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения с лева на право, потом наоборот (10 раз).

Покачивание головой. Силой обхватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела поворачивая налево, потом направо. Повторить тоже другой рукой.

Вращение шеи. Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дыхание свободное. Подбородок опущен как можно ниже, плечи расслаблены. Сначала повороты головы совершаются при поднятых плечах, затем - при опущенных. Вращать головой, не закрывая глаз, потом – закрывая их.

Сесть на стул, ноги вытянуть вперед, скрестить их. Делать наклоны вперед, доставая руками пальцы ног, наклонив голову вперед. Следить за дыханием: выдох при наклоне, вдох – при подъеме. Повторить 3 раза и изменить положение ног.

Перекрестный шаг. Делать попеременные перекрестные движения руками и ногами при ходьбе на месте, сначала прикасаясь руками противоположным ногам перед собой, затем за спиной. Можно вместо ходьбы делать таким же образом прыжки на месте.

Хочется отметить, существуют специальные **тренажеры для развития межполушарного взаимодействия.** Представляют они собой деревянные дощечки с вырезанными в них лабиринтами в форме цветка, горизонтальной восьмерки, спирали либо серпантина. В наборе идут также три стеклянных шарика. Задача ребенка: держа тренажер за боковые ручки, катать шарик по лабиринту.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (но оптимальна для данных условий), тем значительнее изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

(Тест на определение наличия межполушарного взаимодействия и предрасположенности к дислекии и дисграфии.

Ребенок держит одну руку за спиной. Взрослый притрагивается кисточкой к фалангам пальцев (1-й или 3-й фаланге любого пальца, кроме большого, всего 8 вариантов) в произвольном порядке.

 Ребенок должен показать большим пальцем на другой руке, к какой фаланге, какого пальца было прикосновение.

Если ребенок дал неправильных ответов более 30%, то это говорит о том, что он предрасположен к дислексии, дисграфии. Более 30% ошибок свидетельствует о наличии нарушения межполушарного взаимодействия.)