*Ренева Ю.Н.*

*учитель-логопед  
МАОУ «СОШ № 36», г. Пермь*

**КИНЕЗИОЛОГИЧСЕКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК МЕТОД СТИМУЛЯЦИИ РАЗВИТИЯ МЕЖПОЛУШАРНЫХ СВЯЗЕЙ**

В данной статье я хочу поделиться личным опытом работы с детьми. Все упражнения и техники, окоторыхъ пойдет речь, я использовала на занятиях с обучающимися ОВЗ. Каждое из них результативно и является отличным инструментом для стимуляции мозговой деятельности.

Ни для кого не секрет, что наш мозг состоит из двух полушарий: правого и левого, которые связаны между собой системой нервных волокон, называемых «Мозолистое тело».Оно необходимо для передачи информации из одного полушария в другое поддержания интелектуальной деятельности человека. Если проводимость череез мозолистое тело нарушается, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а второе тормозит свою работу. Связь между полушариями исчезает. Именно такое выраженное нарушение межполушарных связей и характерно для детей с особыми образовательными потребностями.Кинезиология – наука, которая занимается активизацией работы двух полушарий. А в частности: развитием умственных способностей через определенные двигательные упражнения.

На своих занятиях я регулярно исполую упражнения, принятые называть «Кинезиологическим».

Представленные ниже игровые практики относятся к данной категории развивающих упражнений.

1. Комплексы стандартных упражнений для развития межполушарных связей, основанных на движении пальцев рук:

* «Зарядка для пальчиков»
* «Пальчики проснулись»
* «Утренняя гимнастика»
* «Умывается»
* «Кулачки дерутся»
* «Пальчики играют»
* «Хваталки»
* «Забиваем гвозди»
* «Поцелуйчики»
* «Кулачок-ладошка».

1. Кинезиологические сказки: «Про оленя», «Лесная сказка», «Баба Яга», и т.д.

Все слова сказки или действия героев сопровождаются определенными движениями рук или частей тела. Упражнения выполняются под спокойную музыку, создающую ритм сказки.

1. Нейрокинезиологические упражнения с карандашами.

* «Гантели»
* «Стрекозы»
* «Ласточки»
* «Тук-тук»
* «Дятел»
* «Одновременное рисование»
* «Точилка»

1. Нейропсихологические упражнения:«Алфавит», «Цифроград».
2. Нейрогимнастические комплексы для активизации межполушарного взаимодействия. Авторы Пол Деннисон и Гейл Деннисон.

Данная методика позволяет выявить скрытые способности детей с ОВЗ и расширить границы возможностей их мозга.

«**Кнопки мозга»**

Помогает включиться в процесс познавательной и сенсорной деятельности, пробудить «Электронную систему организма», которая отвечает за концентрацию внимания и кровообращение. Приводит в готовность вестибулярный аппарат, активизирует мозговые центры, готовя мозг в целом к восприятию сенсорной информации.

И.П.: Стоя. Указательным и средним пальцем одной руки массировать точку над верхней губой (середина носогубной складки) и посередине под нижней губой. Другая в это время лежит на пупке. Одновременно с этим, взгляд нужно переводить в разных направлениях: влево-вверх, вправо-вниз и т.д.

**«Крюки»**

Помогает вовлечься в деятельность или другой процесс и полноценно воспринимать информацию. Активизирует работу интеллект – тело. Упражнение, наиболее часто используется с тревожными, расторможенными детьми для развития способностей быстро переключать внимание.

И.П.: на выбор: стоя, сидя, лежа. Скрестить лодыжки ног, как удобно, вытянуть руки вперед, скрестить ладони друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. Кончик языка прижать к нёбу при вдохе и расслаблять при выдохе. Выполнять 8-10 раз, по 15-20 секунд.

**«Локоть – колено»**

Активизирует зону обоих полушарий, образует большое количество нервных связей обеспечивает причинно-следственный уровень мышления.

И.П.: Стоя. Подтянуть и согнуть правую ногу в колене, локтем левой руки дотронуться до колена правой ноги, затем тоже с левой ногой и правой рукой. Выполнять 8-10 раз, по 3-5 секунд.

**«Пятка гнётся»**

Включает в работу участок мозга, отвечающий за формирование и изложение мысли, активизирует творческие способности.

И.П.: Сидя. Полдожить правую лодыжку на левое колено. Найти руками напряженные (наиболее твердые) места в икроножной мышце и, придерживаяих, сгибайте стопу. Посторить тоже для другой ноги. Выполнить 5-7 раз, удерживая позу 8-10 секунд.

**«Слон»**

Активизирует и балансирует всю целостную систему организма «интелдект-телол», улучшает концентрацию вннимания.

И.П.: Стоя. Голову наклонить вбок так, чтобы ухо было прижато к плечу. Одну руку вытянуть вперед – «Хобот». Глазами следить за движениями кончиков пальцев, а другой»ррисовать» горизонтальную восьмерку. Поменять руки и наклон головы. Выполнять 3-5 раз каждой рукой.

Используя данные комплексы упражнений и игр перед выполнением основных заданий на занятии, позволяет повысить мозговую активность и включает детей с ОВЗ в деятелность. Для учителей начальных начальных классов данные упражнения целесообразно использовать на физминутках или в начале урока для вовлечения в учебную деятельность.