

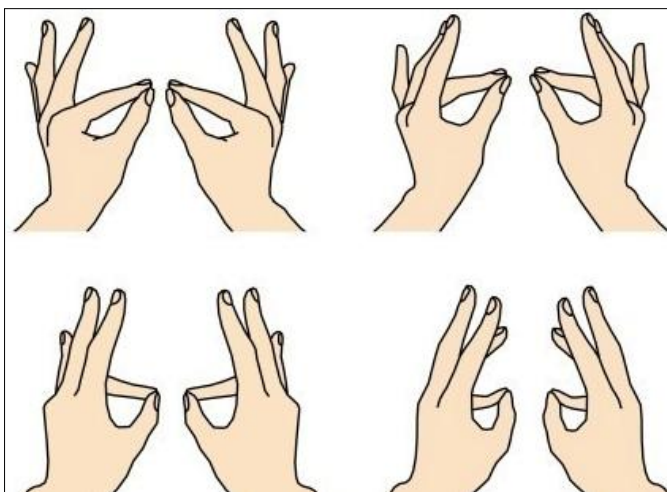
## ***Кинезиологические упражнения***

Одним из универсальных методов развития межполушарного взаимодействия является **кинезиология** – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

**Кинезиологические упражнения** – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Они влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, но и позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. Под влиянием **кинезиологических упражнений** в организме происходят положительные структурные изменения. Данные **упражнения** позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его **мозга**. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

### ***1. Упражнения для рук.***

**«Колечко».** Подушечки большого пальца по очереди соприкасаются с подушечками указательного, среднего, безымянного пальцев, мизинца в прямом и обратном порядках. Выполняется под счёт или с одновременным проговариванием стихотворения, постепенно увеличивая скорость.

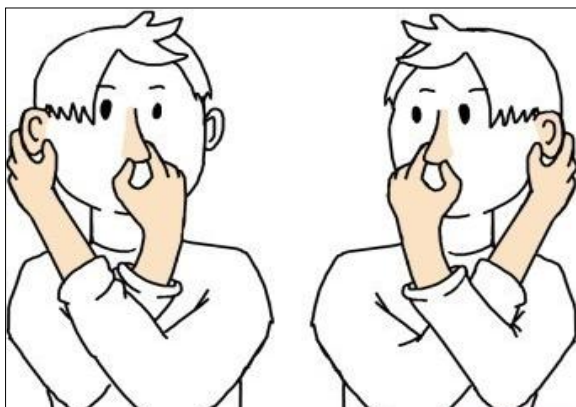


**«Коза – корова».** Чередование пальчиковых поз, при которых вверх выставляются то указательный и средний пальцы, то указательный и мизинец. Сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками одновременно. По мере усвоения упражнения можно предложить ребенку чередовать: «коза» – одной рукой, «корова» – другой.

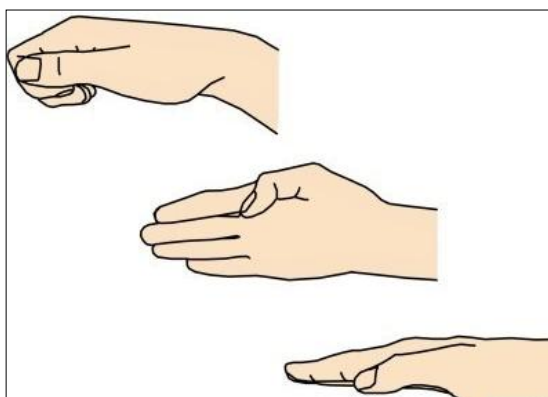
**«Ладушки».** Дети работают в парах, садятся напротив друг друга. Хлопок – соприкосновение ладонями обеих рук, хлопок – соприкосновение ладонями правой руки, хлопок – соприкосновение ладонями левой руки, хлопок – снова соприкосновение ладонями обеих рук.

**«Швейная машинка».** Лево́й рукой совершаются вращательные движения вперёд (пальцы левой руки сжаты в кулак). Указательный палец правой руки совершает ритмичные постукивания по столу. Смена положения рук. Выполняется под счёт или с одновременным проговариванием любого стихотворения с чётким ритмом.

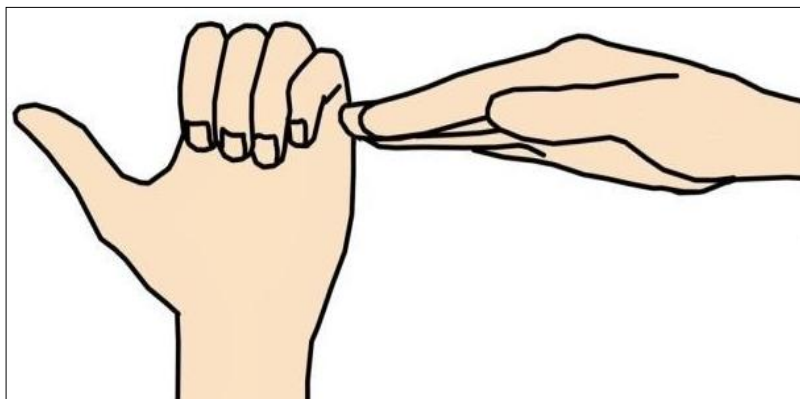
**«Нос-ухо».** Указательный палец правой руки касается кончика носа. В это же время указательный палец левой руки касается мочки противоположного уха. Руки скрещены. Затем хлопок в ладоши, и положения рук меняются. Затем опять хлопок в ладоши. Упражнение выполняется под счёт с постепенным увеличением скорости.



**«Кулак-ребро-ладонь».** Ведущий показывает ребенку три положения ладони на столе, последовательно сменяющих друг друга: раскрытая ладонь на столе, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на столе. Выполняется в следующей последовательности: ведущей рукой, противоположной, обеими руками с постепенным увеличением темпа.



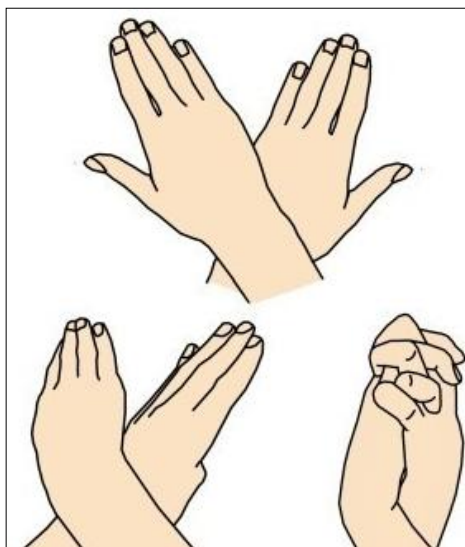
**Упражнение "Лезгинка".** Левая рука сложена в кулак, большой палец в сторону (кулак расположен пальцами к себе). Правая рука в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. Далее меняем руки. 6-8 повторений.



**«Весёлые карандаши».** На стол выкладывается 5–10 карандашей. Собираем карандаши в кулак в следующей последовательности: ведущей рукой, противоположной, обеими руками. Затем выкладываем карандаши на стол по одному, используя ту же последовательность рук.

**«Горизонтальная восьмерка».** В воздухе нарисовать восьмёрку сначала одной рукой, затем другой, а потом обеими руками вместе. Важно следить глазами за движениями рук.

**«Замок»** Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок. Далее - даем ребенку задания: Пошевелить большим пальцем левой руки. Указательным пальцем правой руки и т. д. Следим за точностью выполнения заданий. Выполняем 10 раз.



## **2. Крупномоторные упражнения.**

**«Снизу вверх, сверху вниз».** Упражнение выполняется стоя, руки опущены вдоль тела, ноги вместе. Ходьба на месте под счёт с перемещением рук снизу вверх (низ, пояс, плечи, верх) и сверху вниз (верх, плечи, пояс, низ).

**«Рука догоняет руку».** Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль тела, ноги вместе. Ходьба на месте под счёт с попеременным перемещением рук: правая рука - на пояс, затем левая - на пояс. Правая рука - на плечо, левая - на плечо, правая - вверх, левая - вверх. Встреча - хлопок над головой, руки разводятся через стороны вниз. Далее упражнение выполняется с левой руки.

По мере усвоения упражнения, меняется исходное положение - правая рука на поясе, левая опущена вдоль тела, ноги вместе и под счет производится одновременное перемещение рук: правая - на плечо, левая - на пояс, правая - наверх, левая - на плечо. Правая опускается на плечо, левая - наверх, правая - на пояс, левая - на плечо, правая - внизу, левая - на пояс. Далее - с левой руки.

**«Перекрытые шаги».** Исходное положение: стоя, руки согнуты в локтях ладонями вниз, ноги вместе. Ходьба на месте под счёт с перекрёстным касанием ладонями колен. Движение плеча направлено с движением руки. Взгляд перед собой. Положение головы неподвижно. По мере усвоения упражнения, выполняется касание колен локотками.

**«Перекрестные движения»** Выполняются одновременные перекрёстные движения. Например: поднять левую ногу вверх и дотронуться до неё правой рукой.

**«Пила».** Исходное положение: дети встают в пары и держатся за руки крестообразно. Затем выполняются действия, имитирующие движения пилы (поочередно выдвигая вперёд то правую, то левую руку). Выполняется под счёт или с одновременным проговариванием любого стихотворения с чётким ритмом.

**«Перекрёстные прыжки».** Исходное положение: стоя, руки расположены в стороны ладонями вниз, ноги вместе. Чередование прыжков под счёт. Ноги врозь, руки в хлопке внизу перед телом. Ноги вместе, руки в стороны. Выполняется под счёт.

По мере усвоения упражнения, упражнение усложняется. Исходное положение: руки вытянуты вперёд ладонями вниз, правая рука лежит сверху, ноги перекрещены, правая нога впереди. Чередование прыжков под счёт: ноги врозь, руки перед собой, ноги перекрёстно (поочередно впереди то правая, то левая нога) с аналогичным движением рук.

Эти и многие другие упражнения, разработанные специалистами в области нейропсихологии, помогут не только воспользоваться обходными путями при коррекции нарушений, но и внести разнообразие в работу логопеда, увлечь ребенка, сделать коррекционные занятия для него значительно интереснее и желаннее, повысив тем самым результативность работы.