**Приложение 3**

**КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

**Описание используемой технологии.**

***КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ***

Цель**:** развитие мозолистого тела, повышение стрессоустойчивости, синхронизи­рование работы полушарий, улучшение мыслитель­ной деятельности, способствование улучшению памяти и внимания, облегчение процесса чтения и письма.

*Актуальность:* Для успешного обучения и развития ребенка в школе одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном возрасте мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения.

*Периодичность проведения:*

Ежедневно утром. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 15-20 минут в день. Длительность занятий по одному комплексу упражнений составляет 45-60 дней.

*Методика проведения*:

Упражнения необходимо проводить ежедневно. С начало детям с раннего возраста учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры с пяти лет даю комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящих из трех положений рук последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет вместе с взрослым, затем самостоятельно по памяти. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами, произносимыми вслух или молча.

Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

* + ускорение темпа выполнения;
  + выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);
  + подключение движений глаз и языка к движениям рук;
  + подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

Занятия проводятся утром.

Занятия проводятся ежедневно, без пропусков.

Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.

Требуется точное выполнение движений и приемов.

Упражнения проводятся стоя или сидя за столом.

*Длительность проведения* технологии: в течение года…

*Эффективность использования* технологии:

**-** улучшение мыслительной деятельности, памяти.

- повышение устойчивости внимания, облегчение процесса письма.

- развитие творческих способностей на основе наглядно-образного мышления, стабилизация психики, развитие интуиции.

Благодаря двигательным упражнениям пальцев происходит компенсация левого полушария и активизация межполушарного воздействия, что способствует детской стрессоустойчивости.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

Кинезиологические упражнение – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель

**КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

1. **«Кулак-ребро-ладонь».** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе со взрослым, затем самостоятельно 8-10 раз. Проба выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении упражнения можно предложить ребенку помогать себе командами («кулак»-«ребро»-«ладонь»), произносимыми вслух или про себя.
2. **«Лезгинка».**  Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.
3. **«Ухо-нос».** Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».
4. **«Замок».** Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.в дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.
5. **«Мельница»** Выполняется стоя. Предложите детям делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз.
6. **«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 обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.
7. **«Вращение».** Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону). Сначала упражнение выполняется одной рукой, потом одновременно двумя.
8. **«Руки**-**ноги».** Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вместе – руки врозь.

ноги врозь – руки вместе.

ноги вместе – руки вместе.

ноги врозь – руки врозь.