**Использование кинезиологических упражнений**

**на логопедических занятиях**

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

Основная цель кинезиологии: развитие межполушарного воздействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

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

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Этими упражнениями пользовались ещё Гиппократ и Аристотель.

 Данные упражнения в настоящее время используются как средство помощи детям с проблемами в развитии.  
 По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие.

Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое –отвечает за восприятие– слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Отсутствие слаженности в работе полушарий мозга – частая причина трудностей в обучении детей дошкольного и младшего школьного возраста, так как при наличии несформированности межполушарного взаимодействия не происходит полноценного обмена информацией между правым и левым полушариями.

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.   
Виды кинезиологических упражнений:

* Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).
* Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
* Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
* Телесные движения, при которых развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.
* Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.
* Упражнения для развития мелкой моторики.

К кинезиологическим относятся упражнения:

«Кулак-ребро-ладонь». Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом -левой, затем -двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак -ребро-ладонь)

«Дом – ёжик – замок»

«Фонарики зажглись – фонарики погасли». Сначала обеими руками, затем поочерёдно каждой рукой.

«Зайчик, коза, вилка»

«Ножницы, собака, лошадка» и другие

Одним из направлений в развитии межполушарного взаимодействия является работа детей в специальных рабочих тетрадях и прописях. Трясорукова Татьяна Петровна - специалист в области детской психологии, автор многих книг и детских пособий, предлагает материал, который будет интересен как воспитателям, так и логопедам детских садов и школ.

Предлагаем вам попробовать выполнить некоторые упражнения из её прописи «Развитие межполушарного взаимодействия» и рабочей тетради.

Сначала поможем парашютистам приземлиться на землю. Обведём пунктирные линии сначала правой рукой, а затем левой. Далее работаем двумя руками одновременно. Обводим рисунки по контуру. Рисуем двумя руками одновременно.

Попробуем выполнить упражнение «Кошки-мышки» из рабочей тетради. Нужно помочь котятам и провести линии по пунктирам одновременно двумя руками. Далее предлагается весёлая игра с ладошками «Кошки-мышки». Переворачиваем страницу. Игра «Паутинка. Работаем также двумя руками одновременно. Мы должны помочь двум паучкам Фане и Филе сплести паутинки. Берём два разных фломастера и начинаем от точек одновременно двумя руками рисовать паутинку-спираль. Рисуем в медленном темпе, не отрываем фломастер от бумаги. Далее детям предлагается игра «Муха, оса, комар, стрекоза, паутинка».

Прописи для левшей и правшей также можно использовать для развития межполушарного взаимодействия. Двумя руками обводятся также симметричные части одного и того же изображения. Они могут располагаться как на одной, так и на двух страницах.

Далее – проговариваем скороговорки и рисуем двумя руками одновременно: «Слишком много ножек у сороконожек. У сороконожек слишком много ножек».

Переворачиваем листок, работаем двумя руками одновременно.

Проговариваем:

Дятел лечит древний дуб.

Добрый дятел дубу люб.

Дятел дерево долбит,

День-деньской кору дробит.

Обводить рисунки в данном пособии лучше карандашами, так как они лучше тренируют детские пальчики. Работать с пособиями для тренировки межполушарного взаимодействия детям 6-7 лет не стоит более 15 минут, чтобы избежать переутомления.

Таким образом, благодаря кинезиологическим упражнениям происходит активизация межполушарного воздействия, что способствует активизации мыслительной деятельности и стрессоустойчивости детей.

Учитель-логопед Бондарева Любовь Николаевна, 2019 год

**Источники информации:**

Трясорукова Т. В. «Развитие межполушарного взаимодействия у детей». Рабочая тетрадь. Издательство «Феникс», 2019

Трясорукова Т.П Развитие межполушарного взаимодействия у детей: прописи. Издательство «Феникс», 2019

https://nsportal.ru/

https://razvivashka.online/metodiki/kineziologicheskie-uprazhneniya

http://dou78.ru/sites/default/files/files/sbornik\_kineziologicheskih\_uprazhnenii.pdf