**Использование кинезиологических упражнений на уроках**

Задача каждого **педагога** заключается в создании условий для развития индивидуальных личностных задатков детей, а также в создании микросреды, способствующей формированию и максимально полной реализации их способностей.

В качестве **психолого-педагогических условий**, направленных на развитие и гармонизацию личности учащегося, рекомендуется опираться на **кинезиологический подход**.

**Кинезиология** – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные **упражнения**.

**Кинезиологические упражнения** – это комплекс движений, позволяющих создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

**Использование метода кинезиологии** позволяет улучшить память, внимание, речь, пространственное представление, развить мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю учащихся.

Для результативности **работы** необходимо учитывать определенные условия:

- упражнения проводятся систематично, ежедневно по 5-10 минут, без пропусков, в доброжелательной обстановке. Рекомендуется использовать как физкультминутку;

- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;

- **упражнения** проводятся стоя или сидя за столом.

В результате применения метода **кинезиологии** прослеживается положительная динамика в развитии интеллекта детей, улучшаются графические навыки и зрительно-моторная координация детей, формируется произвольность, улучшаются память, внимание, мышление и речь, активизируются познавательные процессы, снижается утомляемость.

**Кинезиологические упражнения** **для развития мелкой моторики**

Эти **упражнения** улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют **работу полушарий мозга**, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, стимулируют развитие речи.

*«Кулак - ребро-ладонь»*

Описание: Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на столе, распрямленная ладонь на столе. Выполняется сначала правой рукой, затем - левой, потом – двумя руками вместе.

*«Колечко»*

Ожерелье мы составим,

Маме мы его подарим.

Описание: Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. **Упражнение** выполняется в прямом *(от указательного пальца к мизинцу)* и в обратном порядке *(от мизинца к указательному пальцу)*. Сначала **упражнение** выполняется каждой рукой отдельно, затем двумя руками одновременно.

*«Лезгинка»*

Любим ручками играть

И лезгинку танцевать.

Описание: Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.

*«Ухо-нос»*

Описание: Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши и поменять их положение.

*«Симметричные рисунки»*

Описание: Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки ( начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время "рисования" на свою руку).

*«Зеркальное рисование»*

Описание: Рисовать на листе бумаги одновременно обеими руками зеркально- симметричные рисунки, буквы и т. п.

**Телесные упражнения**

При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы, напряжение. Телесные **упражнения** помогают успокоить нервную систему, сосредоточиться и быстро восстановить психоэмоциональное равновесие.

*«Велосипед»*

Описание: **Упражнение выполняется в парах**. Исходное положение: встать напротив друг друга, коснутся ладонями ладоней партнера. Совершать движения, аналогичные тем, которые выполняют ноги при езде на велосипеде, с напряжением. 8 движений + пауза. Выполняется 3 раза.

*«Паровозик»*

Описание: Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить **упражнение**.

*«Колено – локоть»*

Описание: Выполнять стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить **упражнение 8–10 раз**.

*«Дерево»*

Мы растем, растем, растем

И до неба достаем.

Описание: Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево. Повторить 8-10 раз.

**Глазодвигательные упражнения**

Глазодвигательные **упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

*«Глазки»*

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

(Вращать глазами по кругу по 2-3 сек. *(6 раз)*.

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

(Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу *(из стороны в сторону)*.

Чтобы зоркими нам стать,

Нужно на глаза нажать.

(Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веко соответствующего глаза и держать 1-2 сек.)

*«Горизонтальная восьмерка»*

Описание: Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т. е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

*«Глаз – путешественник»*

Описание: Развесить в разных углах и по стенам кабинета различные рисунки игрушек, животных и т. д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, названный **педагогом**.

**Дыхательные упражнения**

Дыхательные **упражнения** улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

*«Надуй шарик»*

Описание: Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, вдыхать воздух, надувая в животе воображаемый шарик. Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом *«пьют»* воздух.

*«Ныряльщик»*

Описание; Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

*«Дышим носом»*

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

Описание: 1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох;

2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх. То же самое проделать с левой ноздрей.

*«Свеча»*

Описание: Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.