

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. Истоки кинезиологии следует искать почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Так, древнекитайская философская система Конфуция демонстрировала роль определённых движений для укрепления здоровья и развития ума. Сходные элементы содержала древнеиндийская йога, основной целью было обретение высших психофизических способностей. Основателем научной кинезиологии в древней Греции считался Асклепиад.

Продолжительность упражнений может составлять от 5—10 до 20—35 мин в день. Заниматься необходимо ежедневно.

Цели:

- Развитие межполушарного взаимодействия.
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие мелкой моторики.
- Развитие памяти, внимания, мышления.
- Развитие речи.
- Устранение дислексии.

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют **улучшению** запоминания, повышают устойчивость внимания, **облегчают** процесс письма.

1. Колечко.

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2. 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. Количество повторений— по 8—10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произнося их вслух или про себя.

3. Лезгинка.

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6—8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

4. 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 вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки.

Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

5. Ухо—нос.

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

6. Замок.

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя.

Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук