***Кинезиологические упражнения***

 Очень эффективным является использование кинезиологических упражнений. Кинезиологические методы позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека.

 **Кинезиология** – это методика сохранения здоровья путем воздействия на мышцы тела, т.е. путем физической активности. Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, когда полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы. В ходе систематического использования кинезиологических упражнений у ребенка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания, наблюдается значительный прогресс в управлении своими эмоциями. В случае, когда детям предстоит интенсивная нагрузка, работу можно начать с кинезиологического комплекса например «Зеркальное рисование»:

 - Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки (квадраты, треугольники, горизонтальные линии), буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

Эти упражнения можно делать не только детям, на самом деле эти упражнения подойдут любому взрослому человеку.

**«Перекрестный марш»**. Это упражнение предназначено для тренировки взаимодействия левой и правой части тела.

Для этого выполняются перекрестные шаги.

Правую руку и левую ногу соединяем. Нога и рука встречаются на середине тела, так чтобы работали косые мышцы живота.

Варианты этого упражнения:

Мы можем делать таким образом ***(пятки).***

С детьми мы можем играть. Представьте болото, идет охотник, раздвигает камыши. ***(показывает)***

**Итог:** Это упражнение очень активизирует. Чередование таких движений облегчает переход на новый вид деятельности и тренирует правое и левое полушария.

*Упражнение повторять 7 по 7 раз.*

Следующее упражнение называется **«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».

Прежде чем показать это упражнение детям вы должны сами научиться его делать. Сначала в медленном темпе, затем темп увеличиваем.

При проведении таких упражнений  улучшается мыслительная деятельность, синхронизируется работа полушарий, улучшается запоминание, повышается устойчивость внимания.

Следующее упражнение **«Дирижер»**

Встаньте, расслабитесь и приготовьтесь слушать музыку. Если хотите, вы можете слушать её с закрытыми глазами.

Представите себя дирижером оркестра. Вслушивайтесь и двигайте в такт музыки кистями рук. Энергия музыки проходит через все ваше тело, вы слышите  все инструменты оркестра,  звуки которых сливаются в единой гармонии. Добавляем теперь движение локтей. Все ваше тело наполняетесь жизненной силой музыки. Продолжаем движение рук с помощью всего плечевого сустава.

А теперь дирижируем всем своим телом. Почувствуйте эту жизнерадостную силу энергии. Музыка заканчивается. Откройте глаза.

**Итог:**При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Следующее упражнение **с тесьмой**.

Сядьте за стол, возьмите по 2 тесьмы, расправьте и попытайтесь скрутить тесьму одновременно двумя руками. Вариант этого упражнения: Скручиваем тесьму поочередно руками, правой, левой.

**«Паровозик»**. Правую руку положить на левую ключицу, одновременно делая 10—12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

Такие упражнения выполняются при длительной работе за компьютером.

**Лезгинка».**

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 меняется смена правой и левой рук. Добиваться высокой скорости смены положений.

Читать больше <http://kineziolog.bodhy.ru/content/psikhofiziologicheskie-korrektsionnye-uprazhneniya>