



*Мозг, хорошо устроенный,  
стоит больше, чем мозг,  
хорошо наполненный  
(Мишель де Монтень).*

# Актуальность темы

В настоящее время растет число детей с минимальными мозговыми дисфункциями (30% от общего числа).

Определенную роль в их возникновении играют нарушения функциональной асимметрии коры больших полушарий головного мозга и межполушарного взаимодействия.

# Кинезиология

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

Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не принимали участия в учении, и решить проблему неуспешности.

Коррекционно-развивающая работа направлена от движения к мышлению, а не наоборот.



# Развивающая кинезиологическая программа

( по материалам книги Сиротюк А.Л.)

## Цели:

- Развитие межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия, синхронизация работы полушарий,
- Развитие мелкой моторики
- Развитие ВПФ
- Развитие речевой активности
- Предупреждение нарушений устной и письменной речи

# Кинезиологические упражнения помогают улучшить:

- Память
- Внимание
- Речь
- Пространственные представления
- Мелкую и общую моторику
- Снизить утомляемость
- Повысить способность к произвольному контролю



# Упражнения проводятся по специально разработанному комплексу, в который включены:

- Растяжки
- Дыхательные упражнения
- Глазодвигательные упражнения
- Телесные упражнения
- Упражнения для развития мелкой моторики
- Упражнения на релаксацию
- Массаж

# Растяжки

нормализуют гипертонус и гипотонус

## Снеговик

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.





# «Дерево»



Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

# «Тряпичная кукла и солдат»

Стоя, полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.



# Дыхательные упражнения

улучшают ритмику организма, развивают  
самоконтроль и произвольность

## “Свеча”

Сидя за партой, 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.





# «ДЫШИМ НОСОМ»

Лежа на спине или стоя, дышать только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.



# «Нырятьщик»

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.





# упражнения

позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие



## Взгляд влево вверх”

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

“Горизонтальная восьмерка” 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”. Развесить в разных углах и по стенам класса различные изображения игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный учителем.