**Кинезиологический цикл упражнений**

**для детей старшего дошкольного возраста**

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

**Кинезиологические упражнения** – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие.

**Требования к выполнению кинезиологических упражнений**

Основным требованием к квалификационному использованию специальных кинезиологических комплексов является ТОЧНОЕ выполнение движений и приёмов. Педагог обязан сначала сам освоить все упражнения, а затем уже обучать учеников.

Занятия должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке.

Выполнение стандартных учебных действий может прерываться сериальным кинезиологическим комплексом, тогда как творческую деятельность прерывать нецелесообразно. В случае, когда учащимся предстоит интенсивная умственная  нагрузка, требующая раскрытия интеллектуального потенциала и элементов творчества, рекомендуется применять комплекс перед началом работы.

Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5 - 10 до 20 - 35 минут в день.

Желательно реализовать кинезиологический цикл:

1. Комплекс упражнений для развития межполушарных связей (6 – 8 недель). Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

Перерыв (2 недели).

2. Комплекс упражнений для развития творческого (наглядно-образного мышления), правого полушария (6 – 8) недель. В результате освоения данного комплекса стабилизируется психика, развивается интуиция, активизируются творческие способности.

Перерыв (2 недели).

3. Комплекс упражнений для развития абстрактно-логического мышления, левого полушария (6 – 8 недель). В результате выполнения этих упражнений улучшается память, повышаются интеллектуальные возможности, развиваются математические способности, активизируется работа головного мозга.

Комплекс упражнений для развития межполушарных связей

(8 недель)

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 и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В  начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

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. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак - ребро- ладонь).

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. Повторить 6-8 раз.

4. «Массаж ушных раковин». Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

5. «Качание головой». Дышите глубоко, расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперёд и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

6. «Медвежьи покачивания». Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю.

7. «Ухо – нос». Левой рукой возьмитесь за кончик носа, правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладошки, поменяйте положение рук с точностью до наоборот.

8. «Мельница». Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. При этом касайтесь рукой колена, «пересекая среднюю линию тела». Время упражнения 1 – 2 минуты. Дыхание произвольное.

Комплекс упражнений для развития творческого

(наглядно-образного мышления), правого полушария

(8 недель)

1. Левая рука на животе. Указательный палец правой руки находится над верхней губой, средний палец находится под нижней губой. Откройте рот, растирайте область губ.

2. Левая рука на животе. Правая – чуть выше межбровья. Массируйте правой рукой, представляя в области лба разрастающийся голубой шар.

3. Вдыхайте левой ноздрёй, выдыхая через правую ноздрю. Затем вдыхайте правой ноздрёй, а выдыхайте левой. Циклы повторите по три раза.

4. Смотрите в центр между ладонями, представляя шар жёлтого цвета. Вытяните руки вперёд на уровне межбровья. Указательные и большие пальцы сложите «домиком» и смотрите между пальцами.

5. Закройте глаза, массируйте зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева, сделайте громкий, расслабляющий звук зевоты.

6. В позиции сидя положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряжённые места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите то же для другой ноги.

7. Сядьте на стул, руки положите ладонями вниз на стол. Плечи разверните и расслабьте. Делайте круговые движения головой по направлению к грудной клетке. Во время вдоха дыхание должно проходить по центральной линии тела.

8. Сядьте, вытяните ноги и скрестите их. Кисти рук разверните ладонями в стороны, переплетите пальцы в замок и на уровне груди удобно выверните их. Расслабьтесь, закройте глаза, дышите глубоко.

Комплекс упражнений для развития абстрактно-логического мышления, левого полушария

(8 недель)

1. Оттяните уши вперёд, затем назад, медленно считая до 10. Начинайте с открытыми глазами, затем с закрытыми глазами. Повторите 7 раз.

2. Одну минуту массируйте щёки круговыми движениями пальцев. Двумя пальцами рисуйте круги на подбородке и лобной части лица. Считайте при этом до 30.

3. Массируйте верхние и нижние веки, не закрывая глаз 1 минуту.

4. Массируйте нос, подушечками пальцев, нажимая на кожу от основания до ноздрей, 20 раз.

5. Откройте рот и нижней челюстью делайте резкие движения, сначала слева направо, затем наоборот - 10 раз.

6. Поворачивайте голову медленно из стороны в сторону, дышите свободно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабьте плечи. Сначала поворачивайте голову из стороны в сторону, при поднятых плечах, затем при опущенных. Вращайте головой сначала с открытыми глазами, затем с закрытыми.

7. Сядьте на стул, ноги вытяните вперёд и скрестите. Сделайте наклон вперёд, пытаясь достать руками пальцы ног. Наклоните голову, вдыхайте при подъёме тела, выдыхайте при наклоне. Повторите упражнение трижды и измените перекрёст ног.

8. Делайте попеременные перекрёстные движения руками и ногами при ходьбе на месте. Сначала прикасайтесь руками к противоположным ногам перед собой, затем за спиной. Можно сопровождать прыжками на месте.