**КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА**

***(автор Аликина Н. А. – педагог-психолог МБДОУ «ДС «Ромашка»)***

При рождении мозг ребенка весит около 350 граммов, что составляет 25 процентов от веса мозга взрослого человека. Мозг растет со скоростью 1 миллиграмм в минуту, достигает 50 процентов веса мозга взрослого человека к 6 месяцам, 75 процентов - к 2, 5 годам и 90 процентов - к 5 годам, что определяет и объясняет значимость психического развития ребенка до пятилетнего возраста.

Процесс психического развития происходит при условии высокой двигательной активности детей. При регулярном выполнении перекрестных движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию высших психических функций

*Кинезиология* отражает связь движения тела с функциями мозга. За внешней простотой и детскостью предлагаемых движений стоит глубокая нейрофизиологическая работа тела.

Авторы кинезиологии – Пол и Гейл Деннисон – в своё время поставили и решили задачу улучшения процесса усвоения информации с помощью простых и доступных каждому двигательных упражнений.

Для развития межполушарного взаимодействия можно предложить следующие упражнения:

1. **«Лягушка»**. Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая - на плоскости стела (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.

2**. «Колечко».** Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется - вначале каждой рукой отдельно, затем вместе – в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном.

3**. «Лезгинка».** Сложить левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положение прикоснуться к мизинцу левой. На высокой скорости одновременно изменить положение правой и левой рук.

4**. «Кулак-ребро-ладонь»**. Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга. Ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром; распрямленная ладонь. Дети выполняют движения - сначала правой рукой, затем левой, а потом двумя руками - вместе с воспитателем, затем по памяти (8-10 повторений). В затруднительных случаях воспитатель советует ребенку произносить команду вслух или про себя: «Кулак-ребро-ладонь».

5. **«Ухо-нос».** Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

Работа с комплексами кинезиологических упражнений позволяет, в кратчайшие сроки и устойчиво изменить способность детей усваивать и перерабатывать информацию. Помимо этого упражнения  *«гимнастики мозга»*могут хорошо помочь в коррекции поведения и состояния детей.

[**«Брюшное дыхание»**](http://www.za-partoi.ru/article.385.html)

Данное упражнение развивает диафрагмальное дыхание, улучшает дыхательный процесс. Кто из нас не знает, что дыхание – основа жизни? Но задумывались ли вы о том, как вы дышите? Ведь умение правильно дышать отлично помогает справляться со стрессовыми ситуациями, повышает уровень энергии организма и функционирования мозга, обогащая кровь кислородом, делает выразительной речь и привлекательным внешний облик.

1. Вдохните через нос. Выдох производится маленькими порциями через сжатые губы. Выдыхая, представьте, будто пытаетесь удержать на весу над губами пушинку. Данный пункт является подготовительным к упражнению.
2. Положите руки на живот. Вдохните воздух через нос таким образом, чтобы под вашими руками образовался шарик.
3. Задержите дыхание и медленно сосчитайте до трех.
4. Медленно выдыхайте, при этом живот сдувается и немного втягивается. Задержите дыхание на 3 секунды и сделайте вдох.
5. Повторите упражнение не более 3 раз. Обратите внимание: дыхание во время упражнения должно быть ритмичным.

[**«Вращение шеей»**](http://www.za-partoi.ru/article.370.html)

Данное упражнение способствует расслаблению ЦНС и снятию мышечных зажимов в области шеи, плеч, спины.

1. Встаньте прямо, голова по срединной линии.
2. Приподнимите плечо к уху. Положите на него голову.
3. Позвольте голове скатиться к срединной линии и опустите плечо. Подбородок опущен достаточно низко и касается груди. Вы чувствуете натяжение задних шейных мышц. Рот чуть приоткрыт. Представьте, что ваша голова – тяжелый шар.
4. Медленно начинайте поворачивать голову вправо и влево. Максимальная амплитуда поворота – не дальше плеча.
5. Сделайте четыре-пять проходов от плеча к плечу. Не торопитесь. В местах сильного напряжения в шее чуть дольше задержите голову в этой позиции и подышите спокойно и глубоко.
6. Вернитесь в исходное положение. Чуть откиньте голову назад до мягкого натяжения мышц шеи спереди. Не забудьте приоткрыть рот.
7. Начинайте медленно вращать головой из стороны в сторону. Амплитуда движений должна быть меньше, чем в п. 4.

[**«Крюки Кука»**](http://www.za-partoi.ru/article.369.html)

Считается, что сидеть нога на ногу неприлично. Однако в моменты накопившейся усталости, плохого настроения, невозможности принять решение эта поза может очень помочь. Но есть еще одни «сидячие крюки», с которыми мы вас сегодня знакомим. Они помогут справиться со стрессом, взглянуть на мир позитивно, быстро снять усталость.

**Часть 1**

1. Сядьте удобно, положите правую стопу на левое колено.
2. Положите правую руку на пятку, а левой рукой обхватите правую ногу в области голеностопа, тем самым образовав перекрестие.
3. Прижмите язык к твердому нёбу сразу за верхними зубами. Глаза смотрят вверх. Дыхание и тело расслабленное.

**Часть 2**

  Опустите ногу на пол и раздвиньте стопы. Разомкните руки, соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом, опустите кисти вниз на уровне живота. Посидите так столько, сколько вам нужно для восстановления сил. Глаза смотрят вниз, язык по-прежнему на нёбе.

[**«Крюки Деннисона»**](http://www.za-partoi.ru/article.347.html)

«Крюки Деннисона» стоит выполнить в ситуации, когда необходимо успокоиться и принять правильное решение, а также в состоянии возбуждения или подавленности. Упражнение призвано гармонизировать эмоции и процессы мышления. Упражнение состоит из двух частей.

**Часть 1**

1. Встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол.
2. Вытяните руки перед собой параллельно полу. Скрестите их таким образом, чтобы ладошки встретились друг с другом, и переплетите пальцы в замок.
3. Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз.
4. Прижмите язык к твердому небу сразу за верхними зубами. Глаза поднимите вверх и удерживайте взгляд в этом направлении. Подбородок при этом опущен, голова не задрана. Дыхание спокойное, тело расслабленное. Вас может слегка покачивать – это нормальная реакция организма. Если качает сильно, лучше в этой же позе сесть.

**Часть 2**

1. Поставьте ступни параллельно.
2. Разомкните замок из кистей, опустите руки и соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом. Разместите их таким образом, чтобы соединенные большие пальцы располагались параллельно полу, а остальные были направлены вниз.
3. По времени данное упражнение занимает от двух минут и больше.
4. Смотреть теперь надо в пол, но голову не опускайте. Язык по-прежнему упирается в твердое небо. Постойте так, расслабившись, еще немного.

[**«Кнопки мозга»**](http://www.za-partoi.ru/article.310.html)  Это упражнение активизирует мозг для отправления команд от правого полушария к левой части тела, и наоборот, усиливает поглощение кислорода, стимулирует более сильный приток крови к мозгу через сонную артерию и содействует усилению потоков электромагнитной энергии в теле.

1. Встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены.
2. Положите одну руку ладошкой на пупок.
3. Вторую руку разместите под ключицами. Имейте в виду: под ключицами, слева и справа от грудины, между первым и вторым ребром, находятся так называемые кнопки мозга, воздействие на которые волшебным образом помогает сосредоточиться.
4. Массируйте «кнопки мозга» с одной стороны большим, а с другой стороны – средним и указательным пальцами. Можно и просто активно гладить эту область всей ладонью. Рука на пупке остается неподвижной.

После того как движения станут привычными, попробуйте дополнить их слежением глазами слева направо и наоборот.  
Голова при этом остается неподвижной. Это поможет расширить угол зрения, что необходимо ученикам для быстрого усвоения нового материала.

5. Поменяйте руки и повторите упражнение.

[**«Энергетизатор»**](http://www.za-partoi.ru/article.305.html)

Упражнение улучшает восприятие новой информации и творческие способности. Взрослым, уставшим от сидячей работы, это упражнение тоже поможет восстановить силы.

1. Сядьте за стол и положите руки таким образом, чтобы пальцы были направлены навстречу друг другу и чуть вперед.
2. Опустите голову лбом на стол. Поза должна быть максимально удобной.
3. На вдохе начинайте поднимать лоб, голову, шею и верхнюю часть спины, как бы толкая носом мяч вверх. Предел подъема – окончание вдоха или напряжение в спине. Грудь и плечи должны быть развернуты и расслаблены.
4. Подняв голову, сделайте несколько плавных круговых движений головой от плеча к плечу.
5. Опускайте голову в той же последовательности: лоб, голова, шея, спина.
6. Повторите движения 3 раза. Во время их выполнения важно синхронизировать работу тела и дыхания.

[**«Активизация рук»**](http://www.za-partoi.ru/article.302.html)

Данные упражнения нормализуют дыхание, снимают напряжение в верхней части грудной клетки, руках, за счет чего улучшается крупная и мелкая моторика. Это приводит к точности в манипулировании инструментами, улучшает почерк. Наши потягивания также способствуют концентрации внимания. Они помогают сделать речь более выразительной, более четко излагать свои мысли в разговоре и на бумаге.

1. Встаньте или сядьте, выпрямив спину, и вытяните перед собой руки.
2. Поднимите правую руку вверх. Левой рукой двигайте правую в разных направлениях: приближая к голове, от головы, пытаясь опустить руку вниз, отвести ее за спину. При этом вытянутая правая рука оказывает легкое сопротивление левой.
3. Движение в каждом направлении делаем по четыре раза и обязательно на длинном выдохе. Выдох поможет вам почувствовать расслабление мышц руки.
4. Вернитесь в исходное положение и вытяните руки перед собой. При правильном выполнении упражнения правая рука по ощущению кажется длиннее левой!
5. Повторите упражнение, поменяв руки. После этого вытяните их перед собой и почувствуйте полную расслабленность плечевого пояса. Полезно также активно повращать или потрясти плечами.

Наши потягивания также способствуют концентрации внимания. Они помогают сделать речь более выразительной, более четко излагать свои мысли в разговоре и на бумаге. Поэтому специалисты рекомендуют особенно активно использовать такие упражнения при подготовке к контрольным и другим творческим работам, в частности, к сочинению и изложению, а также перед сдачей устных и письменных экзаменов.

[**«Перекрестные шаги»**](http://www.za-partoi.ru/article.297.html)

 «Перекрестные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. А еще снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота.

1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.
2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.
3. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Повторить 4–8 раз.
4. «Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, проследите, не низко ли опускается локоть, не слишком ли высоко поднимается колено, нет ли излишнего наклона в пояснице.

Эти упражнения следует делать каждый день, на протяжении 2-3 месяцев. Затем можно сделать перерыв на 1 месяц, при этом понаблюдать за поведением ребёнка.

И еще один прием, помогающий улучшить концентрацию внимания, повысить активность и энергичность, помочь более гибко принимать решения. Пейте воду! Особенно важно делать это перед началом и в процессе любой умственной деятельности или в ситуации возможного стресса.

Все электрохимические процессы, происходящие и в мозге, и в теле, зависят от проходимости нервных импульсов. Вода – наилучший проводник электрического сигнала в нашем теле. Она необходима для оптимальной работы лимфатической системы, выполняющей защитную функцию организма. Вода наполняет клетки крови кислородом, что снижает нагрузку на сердце и легкие. Для работоспособного и энергичного состояния необходимо пополнять свои водные запасы. Внимание! Соки, чаи и другие напитки не выполняют тех замечательных функций, которые несет вода.

Для хорошей сбалансированной работы головного мозга специалисты рекомендуют почаще прослушивать звуки дельфинов и китов. Звуки этих животных очень благотворно воздействуют на работу головного мозга и эмоциональное состояние человека. Начните собирать интересную информацию об этих удивительных существах и делитесь ей с вашим ребёнком. Увлеките его этими существами. Подружите, хотя бы заочно, его с ними, и эта дружба даст свои положительные результаты.