

## **Кинезиологические упражнения для развития межполушарного взаимодействия**

*Ирина Александровна Варыгина  
МБДОУ Мокрушинский детский сад*

### **Аннотация**

**Кинезиология** - это наука о движении человека, научная и практическая дисциплина, изучающая мышечное движение во всех его проявлениях. Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры (нервные волокна, осуществляющие взаимодействие между полушариями)

Цель мастер-класса: повышение уровня знаний педагогов по использованию кинезиологических упражнений, тренажеров; пропаганда и распространение нетрадиционных методов и форм работы с дошкольниками.

Задачи мастер-класса: познакомить участников мастер-класса с эффективными кинезиологическими упражнениями и тренажерами, способствующими умственному, физическому и речевому развитию дошкольников; повысить мотивацию к овладению нетрадиционными методиками, их широкому применению в совместной деятельности с детьми.

Перечень материалов, инструментов и оборудования для мастер-класса: листы А4; ручки; маркеры; «Нейрокарточки»; карточки с нейродорожками; прищепки; буклеты с кинезиологическими упражнениями; цветные карандаши, координационная лесница, кинезиологические сказки.

Ход мастер - класса:

Добрый день, уважаемые коллеги! Я предлагаю, вам познакомиться с методикой использования кинезиологических упражнений в работе с дошкольниками. Дошкольный возраст — самый подходящий период для обогащения и развития речи, так как если к 6-7 годам жизни ребенок не достиг определенного уровня развития речи, далее ему будет трудно, и, в первую очередь, при поступлении в школу и обучении в начальных классах, ведь общение, как с другими детьми, одноклассниками, так и с педагогами, другими взрослыми будет также сильно затруднено.

Работая в детском саду, я нередко сталкиваюсь с детьми, которые невнимательны, неспособны сосредоточиться и выполнить то или иное упражнение. Причины этих проблем связаны с особенностями анатомического строения мозга (наличием правого и левого полушария) и его функционированием.

Всем нам известно, что мозг состоит из двух полушарий. Рисунок извилин мозга, как и отпечаток пальца – неповторим у каждого человека. Мозг каждого человека уникален. Правое и левое полушарие мозга выполняют разные функции, но полушария связаны между собой и не могут работать по одному. Они соединены друг с другом особым

веществом – мозолистым телом, которое ответственно за координацию работы обоих полушарий.

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ. Целостность мозга создается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Мозолистое тело (межполушарные связи) располагается между полушариями головного мозга в его теменно-затылочной части. Оно состоит из двухсот миллионов нервных волокон и необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Нарушение работы мозолистого тела расстраивает познавательную деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Одно и второе полушарие начинает работать без взаимосвязи. Нарушаются пространственная ориентация, эмоциональное состояние, зрительно-моторная координация.

При подготовке детей к школе надлежит значительное внимание уделять развитию мозолистого тела. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7 лет, у мальчиков до 8 – 8,5 лет. Улучшение интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Для успешного обучения ребенка в школе одним из важных условий является полноценное развитие в дошкольном возрасте мозолистого тела. Межполушарное взаимодействие можно развить через кинезиологические упражнения.

Кинезиологические упражнения повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Упражнения необходимо проводить ежедневно. Детей раннего возраста мы учим выполнять пальчиковые игры от простого к сложному. Важно научить ребенка уверенно различать правую и левую стороны. Ближе к пяти годам я с детьми провожу комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящих из трех положений рук последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет упражнение совместно а, затем самостоятельно по памяти. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе.

Оценив, в ходе своей педагогической практики, какое положительное воздействие оказывают кинезиологические упражнения на развитие ребенка, я стала применять их при коррекции недостатков речевого развития детей.

«Право — лево»

Важно научить ребёнка уверенно различать правую и левую стороны.

Для совершенствования этого навыка как можно чаще включайте в ваш комплекс развивающих занятий с дошкольником задания такого плана:

- вытяни перед собой [правую | левую] руку;
- встань на [правую | левую] ногу;
- ударь по мячу [правой | левой] ногой;
- возьми конфету [правой | левой] рукой.

Когда подобные упражнения будут даваться легко, усложните задачу:

- прикоснись [правой | левой] рукой к [левому | правому] [уху | глазу];
- [правой | левой] рукой гладь себя по голове, а другой стучи по столу;
- указательный палец [правой | левой] руки поставь на кончик своего носа, а большим и указательным пальцами другой руки возмись за мочку уха с противоположной стороны;
- встань на [правую | левую] ногу и подними [левую | правую] руку вверх.

Сначала вам придётся проделывать все упражнения вместе с ребёнком (впрочем, такие занятия полезны не только детям, но и взрослым). Но очень скоро малыш усвоит правила игры и будет сам с удовольствием выполнять все задания, ориентируясь на ваши словесные команды. Это сделает развитие межполушарных связей ещё более эффективным.

#### «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 упражнения выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

#### «Кулак - ребро – ладонь»

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяя друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, 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).

#### «Веселые карандаши»

На стол выкладывается 5–10 карандашей. Собираем карандаши в кулак: а) правой рукой; б) левой рукой; в) обеими одновременно.

Затем по одному выкладываем карандаши на стол: а) правой рукой; б) левой рукой; в) обеими руками одновременно.

При выполнении упражнения группой детей можно провести соревнование на самого быстрого и ловкого или на самого аккуратного – и другие упражнения.

#### «Игра с прищепками»

На каждую ногу ребенка (за штаны) сбоку цепляются прищепки и ребенку необходимо одновременно двумя руками снимать их. Как только отрабатывается эта двигательная программа, переходим на следующий этап - это движение на перекрест: с правой ноги снимаем прищепки левой рукой, а с левой ноги - правой рукой.

### «Заяц и Лиса»

Для выполнения «Лисы» нужно соединить средний и безымянный пальцы с большим таким образом, чтобы получилось подобие вытянутой мордочки лисы. Для «зайца» следует вытянуть вверх указательный и средний пальцы правой руки, а кончики безымянного пальца и мизинца соединить с кончиком большого пальца.

### «Зеркальное рисование» (рисование двумя руками)

Зеркальное рисование. Положить на стол чистый лист бумаги. Попросить ребенка взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Попросить его рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы (по предложенному образцу).

### «Перекрестные движения»

Выполнить перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой. Потом сделать то же самое левой рукой и правой ногой.

### «Ухо-нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, поменять положение рук с точностью наоборот.

Упражнения на координационной лестнице благотворно влияют на развитие памяти, внимания, способствуют быстрому переключению с одного движения на другое. Точное, динамическое выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы способствует усовершенствованию движений артикуляционных органов: губ, языка, нижней челюсти и т.д.

«Посчитай-ка». Взрослый раскладывает с обеих сторон координационной лестницы картинки: с левой стороны — цифры по порядку (от 1 до 5), с правой стороны — предметные картинки с автоматизированным звуком (например, палка, лопата, колодец, стул, молоток). Ребёнок, стоя лицом к лестнице, прыгает двумя ногами в каждый сектор и произносит то сочетание картинок, которое расположено в данном отрезке лестницы, согласовывая числительное с существительным (например, один стул, два колодца, три палки, четыре молотка, пять лопат) и контролируя поставленный звук.

Кинезиологические сказки строятся на принципе объединения упражнений в одной сюжетной линии. Дети старшего дошкольного возраста с удовольствием подключаются к придумыванию сюжета.

Совместное проигрывание кинезиологических сказок сближает детей и взрослых. Тексты сказок должны быть доступны детям, в них должны присутствовать знакомые персонажи, наделенные ярко выраженными чертами характера.

«Два котенка» – кинезиологическая сказка (*способ организации – сидя за столом*)

Жил-был на свете котенок, он был белый и пушистый и звали его Снежок (дети показывают правый кулачок). Он очень любил прогуливаться по своему саду (упражнение «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»). В саду росли высокие деревья (руки вверх, развести пальцы в стороны) и низкие кустарники (кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны).

И вот однажды, Снежок вышел из своего дома, прогуляться (выполнение упражнения «Кошка» правой рукой со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка») и увидел, что на полянке бегают черные котенки (выполнение упр. «Кошка» левой рукой со словами). Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться (выполнение упр. «Кошка» в быстром темпе).

Котенки звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом, наперегонки (выполнение упр. «Кошка» с одновременной сменой позиции). И тут Снежок нашел на траве колечко (упр. «Колечко»: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»), он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико.

Тогда Уголек стал его примерять (Упр. «Колечко»). И тут колечко упало и покатило по тропинке – котятка за ним (упр. «Кошка»). И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко плакала, от того, что ей было грустно одной. Котятка решили ее развеселить и показали ей интересную игру (упр. «Ладушки-оладушки»: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»). Лягушка развеселилась и поблагодарила котятку. А потом сказала, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд (упр. «Лягушка»: смена двух положений рук на плоскости, со словами: «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»).

Котятка попрощались с ней и тоже отправились домой (упр. «Кошка»). По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды (упр. «Звездочки»: правая ладонь пальцы в кулак, левая – пальцы в стороны – смена позиций). Вот они и дошли до дома (упр. «Домик» : Пальцы рук соединены под углом и касаются кончиками друг друга, большие пальцы отведены в сторону и тоже соприкасаются.). Уставшие они улеглись на коврик (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.

Кинезиологические сказки нравятся детям, но больше всего нравятся, когда идет музыкальное сопровождение.

На своем опыте работы с дошкольниками, я убедилась, что дети с удовольствием воспринимают информацию, весело обучаются навыкам работы двумя руками. Применяя на занятиях упражнения для развития межполушарных связей, педагоги смогут получать прекрасные результаты в развитии ребенка как личности, сделать его более успешным в обучении в детском саду и в школе.

## Литература

1. Бушлякова Р. Г. Артикуляционная гимнастика с биоэнергопластикой. – Детство-Пресс, 2011
2. Корсакова Н. К., Микадзе Ю. В., Балашова Е. Ю. Неуспевающие дети: нейропсихологическая диагностика младших школьников [Текст] : учеб.пособие для бакалавриата и магистратуры/ 3-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 136 с.
3. Речевое развитие в старшем дошкольном возрасте [Электронный ресурс] // Подрасту. Ру [Психолого-педагогический портал о развитии и воспитании дошкольников].URL: <https://podrastu.ru/razvitie/rechevoe/osobennosti-rehevogo-razvitija.html>