Смагулова Бибигуль Каировна педагог-психологКГУ "Общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза, Халық Қаһарманы С.Нурмагамбетова села Енбек по отделу образования Аккольского района управления образования Акмолинской области"

**Играя – обучаем!**

**Развитие умственных способностей ребенка через кинезиологические упражнения**

Наш мозг состоит из двух полушарий – левого и правого. Когда ребенок растет, его мозг развивается поэтапно, с каждым годом улучшая межполушарные связи. У детей до 5 лет за восприятие мира отвечает эмоциональное правое полушарие, а левое, логическое, с этого возраста только-только начинает подключаться, продолжая дозревать до 25 лет.

Для обучения чтению и письму, как и другим наукам, нужно, чтобы у ребенка хорошо взаимодействовали между собой левое и правое полушария. Кинезиологические упражнения помогают синхронизировать работу полушарий через определенные физические действия, в результате чего у ребенка улучшается внимание, память, пространственное мышление и речь.

## Несмотря на столь необычное название, кинезиологические упражнения простые, веселые и эффективные и ребенок с удовольствием будет выполнять их вместе с вами.

## Упражнения необходимо проводить ежедневно. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры, даем комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящих из трех положений рук последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет вместе с взрослым, затем самостоятельно по памяти. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами (“гусь-курица-петух”), произносимыми вслух или про себя.

Кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий мозга, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях.

Метод кинезиологии позволяет нам скоординировать у детей деятельность основных центров мозга. Ведь обучая левое полушарие, мы обучаем только левое полушарие. Обучая правое полушарие, мы обучаем весь мозг. Дифференцированное обучение с учётом функциональной асимметрии полушарий головного мозга ребёнка – один из самых эффективных способов обучения.

Применение  кинезиологических упражнений в начале занятий способствуют более быстрой настройке детей на урок, улучшает концентрацию внимания. После динамической паузы с применением телесных упражнений и упражнений на мелкую моторику  улучшается работоспособность, координация движений, снимается напряжение с мышц рук. Использование упражнений  на релаксацию, дыхательных упражнений в конце занятия снимает напряжение и утомление после интенсивной интеллектуальной деятельности.

Необходимо  обратить внимание еще на несколько важных моментов в проведении подобных упражнений:

Во время урока проводить такие упражнения рекомендуется при проведении стандартной учебной работы. Творческую деятельность прерывать кинезиологическими упражнениями нецелесообразно. Если же учащимся предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой.

Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающийся эффект.

Существуют различные гимнастические методы для развития головного мозга, которые улучшают познавательную деятельность.

Сейчас будьте внимательны. После того как прочтете, сначала попробуйте выполнить сами каждое упражнение. Несмотря на простоту, с первого раза у вас может и не получиться. Вашему мозгу тоже нужно немного попрактиковаться.

Итак, приступаем к упражнениям. Будем двигаться от простого к более сложному.

### Упражнение «Колечко»

Нужно всеми пальцами одной руки по оч

ереди сложить колечко с большим пальцем. Попросите ребенка пройтись сначала в одну сторону, потом в другую. Чем быстрее будет получаться, тем лучше. Когда движения будут отработаны каждой рукой, можно усложнить задачу и делать двумя руками одновременно.

### Упражнение «Зайчик и лисичка»

Суть упражнения в том, чтобы научиться складывать из пальцев зайчика и лисичку. Сначала покажите ребенку, как делать лисичку. Для этого необходимо соединить средний и безымянный пальцы с большим таким образом, чтобы получилось подобие вытянутой мордочки лисы. Получилось? Отлично, пусть отработает это движение, пока не начнет получаться без ошибок и быстро. То же самое проделайте и с зайцем. Затем скажите ребенку, что зверушки не должны встречаться, поэтому руки следует чередовать, показывая одной зайца, а другой лису.

### Упражнение «Колечко-зайчик-цепочка»

### В работе будут задействованы пальцы. Ребенок уже может складывать зайчика и колечко, а цепочку сделать легко. Сначала покажите упражнение, затем попросите ребенка повторить. Пусть попеременно складывает колечко, зайчика и цепочку сначала одной рукой, потом другой, а затем обеими одновременно.

### Упражнение «Танцующие пальчики»

Чтобы было веселее, можете включить ребенку любимую песню или мелодию. Затем хлопните в ладоши и покажите на одной руке мизинец, хлопните еще раз и покажите на другой руке указательный палец. Попросите ребенка повторить. Если хорошо получается, то усложните задачу и попросите ребенка чередовать руки после каждого хлопка.

### Упражнение «Червивое яблоко»

Попросите ребенка сжать кулак и поднять большой палец. Сначала делаем «класс», потом прячем пальчик в кулак. Скажите ребенку, что кулак – это яблоко, а большой пальчик

некий червячок, который то вылезает, то прячется обратно. А еще можно начать чередовать движения и менять руки через хлопок,

**Важно понимать,** чем быстрее ребенок будет выполнять кинезиологические упражнения без ошибок, тем более заметным будет прогресс. Самым важным аспектом является заниматься с детьми по 10 – 15 минут каждый день и в скором времени можно будет заметить положительные результаты.

Теперь мы знаем, как тренировать и развивать мозг детей.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Афонькин С.Ю., Рузина М.С. Страна пальчиковых игр. - СПб., 1997.
2. Данилова Н.Н., Крылова А.Л. Физиология высшей нервной деятельности - М., 1989.
3. П. Деннисон, Г. Деннисон «Программа «Гимнастика ума». Пер. С.М. Масгутовой, Москва, 1997 г.
4. Сиротюк А.Л. «Обучение детей с учётом психофизиологии», «Сфера», Москва 2001г
5. Сиротюк А.Л. «Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения», «Сфера», Москва 2003г
6. Стамбулова Н.Б. Опыт использования специальных физических упражнений для развития некоторых психических процессов у младших школьников – М.,1977
7. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод заме­щающего онтогенеза: Учебное пособие. — М.: Генезис, 2007.
8. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М., 1993.