

# Образовательная кинезиология (часть IV)

Якубовская Елена Аркадьевна,  
старший преподаватель  
кафедры специальной педагогики  
Института инклюзивного образования  
БГПУ им. Максима Танка

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Межполушарное взаимодействие необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Когда работа полушарий скоординирована человек лучше запоминает и обрабатывает информацию, у него высокая концентрация и устойчивость внимания, хорошо развиты самоконтроль и произвольность (воля). Созревание мозолистого тела начинается в дошкольном возрасте и продолжается до 7 лет у девочек и до 8-8,5 лет у мальчиков.

Нарушения межполушарного взаимодействия и, соответственно, нарушение скоординированной работы двух полушарий бывают обусловлены как физиологическими факторами (замедленное созревание), так и результатом воздействия стресса (даже взрослые, находясь в сильном волнении, бывают раскоординированными, роняют предметы, плохо запоминают). Следовательно, одним из основных условий устойчивости к стрессам, хорошей памяти, ребенка является полноценное развитие мозолистого тела в дошкольном возрасте.

Кинезиологические упражнения улучшают проводимость импульсов через мозолистое тело и, следовательно, синхронизируют работу полушарий головного мозга.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУИ

# Комплекс упражнений для синхронизации работы полушарий головного мозга

## 1. Зеркальное рисование

Положите на стол чистый лист бумаги, возьмите по карандашу. Рисуйте одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы, цифры. При выполнении этого упражнения должно появиться расслабление глаз и рук, потому что при одновременной работе обоих полушарий улучшается эффективность работы всего мозга.

## 2. Скорая помощь.

Перед человеком лежит листок, на котором написаны почти все буквы алфавита. Под каждой буквой написаны буквы **Л**, **П** или **В**. Верхняя буква называется, а нижняя обозначает движение руками.

**Л** - левая рука поднимается в левую сторону,

**П** - правая рука поднимается в правую сторону,

**В** - обе руки поднимаются вверх.

Называть букву и выполнять движения необходимо одновременно.

Упражнение выполняется в последовательности от первой буквы к последней, затем от последней буквы к первой. На листке в один столбик записано следующее:

**А Б В Г Д**

**Л П П В Л**

**Е Ж З И К**

**В Л П В Л**

**Л М Н О П**

**Л П Л Л П**

**Р С Т У Ф**

**В П Л П В**

**Х Ц Ч Ш Я**

**Л В В П Л**

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

### 3. Перекрёстные движения.

На бумаге формата А4, расположенном горизонтально, по линейке, маркером нарисовать две линии крест-накрест в виде положенной на бок буквы Х. Разместить этот листок на уровне глаз, так чтобы удобно было на него смотреть.

Глядите на этот листок, спокойно и глубоко дышите и последовательно выполняйте следующие упражнения:

- ▶ коснуться левым локтем правого колена, потом правым локтем левого колена, желательно, чтобы при этом спина была прямая. Таких перекрестных движений сделать по шесть, всего 12. Выполняя упражнение, можно считать вслух.

- ▶ коснуться левым локтем левого колена, потом правым локтем правого колена, желательно, чтобы при этом спина была прямая. Таких параллельных движений надо сделать также по шесть.
- ▶ Выполнить ещё 12 перекрестных движений;  
12 параллельных движений;  
и последние 12 перекрестных движений.

#### 4. Поглаживание живота и постукивание по макушке.

Первая часть упражнений включает поглаживание живота правой рукой по часовой стрелке. После этого постучите левой ладонью по макушке, с целью легкими шлепками повысить умственные способности. Обратите внимание на то, чтобы движения были прямыми сверху вниз и наоборот.

Решающим будет третий шаг: комбинация обоих движений. При этом обратите внимание, чтобы по ошибке не перепутать движения: ***правой рукой вращайте по животу, а левой двигайте сверху вниз.***

После усвоения этих движений, можно поменять руки. Такие упражнения хорошо развивают координацию.

## 5. Рисование кругов.

Это упражнение можно выполнять как сидя, так и стоя, но лучше начать с выполнения стоя.

Сначала обопритесь на левую ногу, для того чтобы не потерять равновесие. Затем начните правой ногой чертить круги на полу по часовой стрелке. Если это получается, то можно приступить к выполнению следующего упражнения.

Опишите правой рукой круговые движения параллельно полу, но уже против часовой стрелки.

После этого переходите к третьему заданию: выполните оба упражнения одновременно. Правой ногой - по часовой стрелке, и правой рукой против часовой стрелки.

Освоив эти упражнения, можно изменить направление. Поменяйте полностью нагрузку и начните тренировать левую часть тела. Вы сразу ощутите, как далеко продвинулась тренировка правой части. А между двумя частями тела происходит обмен опытом.

.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУ

## 6. Клик-клак.

Станьте прямо и поднимите вверх правую руку. Эта позиция называется **клик**. Описав полукруг, опустите руку вниз, эта конечная позиция называется **клак**.

Потом, то же самое повторите с левой рукой. И снова позиция с поднятой вверх рукой, обозначена как **клик**. Описывая полукруг, опускаете руку на  $90^\circ$  в горизонтальное положение. Для левой стороны тела это позиция **клак**.

Следующее движение, рука вниз, снова называется **клик**. Таким образом, для левой стороны предусмотрено три смены положения: верхнее и нижнее - **клик**, а в середине **клак**.

Скоординировать работу обеих частей тела в одном ритме **клик-клак-клик-клак-клик-клак** поначалу нелегко. Начните упражнения с медленного темпа, затем движения автоматически войдут в нужный ритм.

Несмотря на кажущуюся невозможность выполнения, это достаточно простое упражнение.

## **7. Версия самолёта с треугольником и кругом.**

В то время, пока левая рука чертит в воздухе треугольник, правая рисует круг.

Эти упражнения можно изменять, причем не только руки, но и рисунки: четырехугольниками - пятиугольником, ромб - квадратом, лежащие и стоящие восьмигранники и т.д..

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Результативность зависит от систематичности выполнения упражнений. Занятия должны проводиться ежедневно. Постепенно упражнения усложняются, объем заданий увеличивается, наращивается темп их выполнения.

Хорошее физическое состояние человека благоприятно влияет на его душевное состояние, так как в организме все тесно взаимосвязано.

# Литература

1. Голицына, К. Гармонизация полушарий мозга [Электронный ресурс] / К. Голицына. – Режим доступа: <https://osoznanie.org/1293-sinhronizaciya-raboty-polushariy-golovnogo-mozga.html>. – Дата доступа : 12.12.2019.
2. Деннисон, П. И. Гимнастика мозга : Книга для родителей и педагогов / П. И. Деннисон , Г. И. Деннисон. – 2-е изд., дополн. – М. : Восхождение, 1998. – 72 с.
3. Кибардин, Г. М. Мозг против старения / Г. М. Кибардин. – М. : Эксмо, 2013. – 176 с.