**УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ПО КИНЕЗИОЛОГИИ**

История движения.

 "Кнопки мозга" расположены вблизи артерий, снабжающих кровью головной мозг. Стимуляция этих зон способствует насыщению крови кислородом, которая затем поступает в мозг. Мозг, хотя и составляет 1/50 часть веса тела, использует 1/5 часть всего кислорода, поступающего в тело. Когда человек кладет руку на пупок, он переформировывает связи, влияющие на центр гравитации тела, балансирует сигналы, идущие в полукружные каналы уха (центры равновесия в среднем ухе) и исходящие от них.

Дислексия и подобные ей учебные трудности, связанные с неправильным направлением информации, как известно из прикладной кинесиологии, могут иметь причиной зрительноеневовлечение. "Кнопки Мозга" формируют кинестетическую базу для зрительных навыков и для развития способности ребенка пересекать центральную среднюю линию тела, что является чрезвычайно важным для его общего психофизического развития.

1. **Перекрестные шаги.**

Выполняется стоя или сидя.

 Перекрестные шаги – это перекрестно – латеральная ходьба на месте. Когда вы касаетесь правым локтем поднимающегося навстречу левого колена, а затем наоборот, то активизируются одновременно обширные зоны обоих полушарий. Они способствуют сбалансированной активизации нервов мозолистого тела. Перекрестные Шаги выполняются медленно. В этом случае упражнение вовлекает и тонкую моторную координацию и требует сознательной активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

 Это упражнение эффективно для активизации полноценного функционирования мозга и распространения активности на передние доли.

 Это идеальное "разогревающее" упражнение для последующего развития всех навыков, требующих пересечения срединной латеральной линии тела.

Внимание! Попейте воды и сделайте упражнение "Кнопки Мозга", чтобы подготовить тело и мозг для выполнения "Перекрестного шага".

 Для активизации кинестетических ощущений важно поочередно дотрагиваться ладонями до противоположных колен, движущихся навстречу рукам.

 Выполняя это упражнение, почувствуйте, как "работают" мышцы живота. Если этого ощущения нет, значит, упражнение выполняется неправильно: либо слишком низко наклоняете локоть, либо слишком высоко поднимаете колено. "Встреча" должна происходить посередине. Продолжительность выполнения – по ощущению.

Варианты упражнения:

 Сидя на полу или стуле, делайте попеременные перекрестные движения руками и ногами.

 Прикасайтесь руками к противоположным ногам в разных направлениях.

 Прикасайтесь руками к ступням" противоположных" ног за спиной.

Делайте перекрестный шаг медленно - противоположные руку и ногу ведите навстречу друг другу до полного соединения.

 Делайте перекрестный шаг прыжками (или слегка подпрыгивая). Такой перекрестный шаг особенно способствует центрированию тела, а также снижает зрительный стресс.

 Для улучшения навыков равновесия делайте перекрестные шаги с закрытыми глазами или представляя, что вы плаваете.

 Для детей, которым нужна подсказка для выполнения перекрестных шагов, используйте цветные наклейки, приклеив их на противоположные руки и ноги.

 Делайте перекрестный шаг под разную музыку и разные ритмы.

Выполнение этих упражнений активизирует мозг для:

 улучшения пересечения визуально-аудиально-кинестетической и тактильной средней линии тела;

 улучшения движения глаз слева направо;

 улучшения бинокулярного зрения.

 Упражнение улучшает следующие учебные навыки:

 правописание и письмо;

 слушание и восприятие;

 чтение и понимание;

 творческие виды деятельности.

 Упражнение улучшает следующие навыки и показатели:

 координацию движений левой и правой сторон тела;

 укрепляет дыхание и повышает жизненные силы;

 развивает координацию и осознание пространства;

 улучшает слух и зрение.

 Эксперты пришли к выводу о том, что перекрестные движения противоположных сторон тела человека способствуют развитию речевого и языкового центров мозга.

1. **Крюки.**

В упражнении" Крюки" как бы замыкается цепь энергетических процессов в теле и, таким образом, активизируется и концентрируется внимание, преодолевается дезорганизация и инфантильное состояние сознания - состояние "жертвы". Мозг и тело избавляются от избыточного напряжения, как только энергия начинает циркулировать через зоны, блокированные под влиянием чрезмерно сокращенных мышц.

 В этом упражнении поза тела - "скрученные" руки и перекрещенные ноги, напоминающие "8-ку" – способствует свободному течению энергии по телу. Прикосновение кончиков пальцев друг к другу балансирует и объединяет работу обоих полушарий, что создает прекрасные условия для осуществления планирования, целеполагания, процесса выбора и т.п. (часть 2).Поза "Крюков" способствует объединению эмоций лимбической системы с процессами мышления в лобных долях мозга, приводя к интегрированному состоянию, которое помогает наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее.

 Сядьте удобно, отбросив вес тела на спинку стула и положив левую лодыжку поверх правой. Кисти рук разверните ладонями в стороны (тыльной стороной друг к другу; "заведите" их в центре друг за друга, чтобы соприкоснулись ладони, переплетите пальцы в замок и удобно выверните его снизу вверх на уровне груди, чтобы локти были направлены вниз. Находясь в этом положении, прижмите язык к твердому небу за верхними зубами при вдохе и расслабьте его при выдохе; глаза закатываются вверх. Дышите глубоко: вдох на 2 счета, выдох - на 4, пауза - на 2 счета. Можно закрыть глаза.

 Посидите в этой позе в течение минуты, расслабившись и устанавливая определенный ритм дыхания.

 Это сложное перекрестное движение оказывает на мозг тот же интегрирующий эффект, что и Перекрестный Шаг. Это действие возбуждает средний мозг, который находится прямо над твердым небом, а также помогает избавиться от напряжения в языке, вызванного несбалансированной позой.

Разомкните ноги, расплетите руки. Прикоснитесь кончиками пальцев обеих рук друг к другу, "бросив" их вниз между ног. Продолжайте дышать глубоко на протяжении еще одной минуты, но измените ритм дыхания: вдох - на 4 счета, задержка - на 2 счета, выдох - на 2 счета. В это время оптимально думать о планах, ставить цель или совершать выбор.

 "Крюки" можно делать стоя.

1. **Ленивые восьмёрки.**

Выберите в комнате горизонтальную линию и проследите по ней взглядом сначала влево, затем вправо и снова влево. При этом отследите,    насколько ваши глаза чувствуют себя расслабленно.

Теперь, удерживая большой палец на вашей срединной линии и на уровне глаз, нарисуйте в воздухе большую восьмерку, лежащую на боку: сначала против часовой стрелки вверх и влево кругом, возвращаясь в исходную точку, затем завершите    фигуру движением вашего большого пальца по правой стороне. Ваши глаза следят за движением большого пальца и двигаются плавно,  ваша голова может двигаться совсем чуть-чуть, а шея остается расслабленной. Проделайте это три раза одной рукой и три раза другой рукой. В заключение соедините руки, держа оба больших пальца вместе,   и проделайте это упражнение еще три раза.

Теперь   снова   проследите   взглядом   по   горизонтальной   линии,   замечая,   насколько расслабленны ваши глаза.

1. **Алфавитные восьмерки**

Подумайте об  алфавите.  Отметьте,  какие    буквы  вызывают у  вас затруднения  при написании?

Происхождение слова «алфавит» связано с греческими буквами «альфа» (буква «а») и «бета» (буква «Ь»). Большинство остальных букв повторяют элементы этих первых букв. Начните упражнение с рисования больших Ленивых Восьмерок (см. выше). При этом держите руки сжатыми вместе, чтобы активизировать крупные мышцы рук, плеч и груди. Затем начните рисовать все буквы алфавита, вписывая их в лежащую восьмерку. Буквы, относящиеся к группе «а», начинайте рисовать со средней линии, двигаясь вверх и влево (окружность), затем по средней линии вверх и вниз. Буквы группы «Ь» начинаются на средней линии, затем идут вниз, затем вверх и по окружности вправо и заканчиваются на той же средней линии.

После того, как вы прописали буквы, вызывающие у вас затруднения, подумайте о том, как вы их пишите или напишите их на бумаге.

**Слон**

Вначале медленно поверните голову из стороны в сторону, отслеживая, насколько далеко она поворачивается и насколько расслабленны ваша шея и плечи.

Встаньте удобно, чуть согнув колени, прижимая голову к плечу и одновременно указывая этой же рукой на другую сторону комнаты. Используйте ребра своей грудной клетки, чтобы, двигая всей верхней частью тела, рисовать большую Ленивую Восьмерку в срединном пространстве перед собой. Смотрите сквозь свои пальцы. Это нормально, если вы видите раздвоенный образ вашей кисти. Повторите это движение другой стороной, прижимая голову к противоположному плечу и вновь рисуя ленивую Восьмерку. Позвольте вашей руке раскачиваться вместе с верхней частью туловища, подобно тому, как слон качает хоботом. Опять медленно поверните голову из стороны в сторону, отмечая изменения.

1. **Рокер**

Отследите, насколько расслабленны ваши бедра и нижний отдел спины.

Сидя на полу (постелите мягкий коврик, чтобы защитить копчик), отклонитесь назад, опираясь на ладони. Мягко массируйте сначала одно бедро, а затем другое движениями веред и назад, маленькими кругами или ленивыми Восьмерками, снимая напряжение с бедер и поясницы.

Снова пронаблюдайте степень расслабленности ваших бедер и поясницы.

1. **Брюшное дыхание**

Наблюдайте за своим общим состоянием покоя, комфорта;  за звучностью и силой вашего голоса.

Встаньте удобно, позвоночник прямой, подбородок не задран (положение «под себя»), ребра расслаблены. Положите вашу руку на живот и выдыхайте весь воздух из легких короткими небольшими выдохами (словно вы удерживаете перышко в воздухе). При каждом выдохе давите своим пупком по направлению к позвоночнику. Теперь медленно и глубоко вдохните, аккуратно наполняя ваши легкие. Вам может захотеться повторить эти короткие серии выдохов один или два раза.

Затем, во второй части упражнения, продолжайте медленно вдыхать и выдыхать животом.

Ваша рука мягко поднимается во время вашего вдоха и опускается во время выдоха.

Изогните слегка вашу спину в талии, чтобы воздух мог проникать глубже.

Повторите упражнение три или более раз. В заключение, поставьте ваши руки на ребра и аккуратно сдавите их во время выдоха, затем вдохните и позвольте воздуху раздвинуть ваши ребра. Повторите это несколько раз и возвращайтесь к обычному дыханию.

Опять наблюдайте за силой и звучностью вашего голоса и общим состоянием.

1. **Перекрестный Шаг лежа**

Отследите уровень вашей активности, готовности к действию; насколько легко вы сидите, стоите или двигаетесь от вашего центра при помощи мускулов, поддерживающих вашу позу, или полагаетесь на какие-то отдельные части своего тела, чтобы двигаться вперед.

Лежа на полу (используйте мягкий коврик, чтобы защитить копчик), согните колени и поднимите их по направлению к груди, руки соедините за головой или скрестите на груди. Скользите головой назад, подбирая подбородок под себя и по направлению к груди. Вдавите вашу спину в пол и используйте «X» между вашими ребрами и тазобедренными костями, чтобы сжать ваши мышцы живота. С расслабленными и опущенными вниз плечами дотянитесь локтем до противоположного поднятого колена, затем повторите для другой стороны тела. Продолжайте чередовать колено и противоположный локоть.

Отследите снова уровень своей готовности к действию, скоординированность и солидарность работы позовых мышц.

1. **Мысль о «X»**

Отследите уровень вашей скоординированности и телесной осознанности.

Подумайте о фигуре X, соединяющей ваши бедра и противоположные плечи. Сделайте движение одного плеча и противоположного бедра по направлению друг к другу, мысленно соединяя их линией. Затем сделайте движение плеча и бедра назад и затем снова приведите их в нейтральное положение, замечая, как X перемещается при движении. Повторите для другого плеча и бедра. Снова отследите уровень координации и телесной осознанности.

***Одним из лучших решений по снижению стрессового состояния в процессе нашей жизни является соблюдение законов естественного развития. Пол и Гейл Деннисоны обнаружили огромные возможности физических движений, которые могут быть использованы для успешного развития и обучения, как ребенка, так и взрослого.***