**Кинезиологические упражнения в работе учителя - логопеда**

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Кинезиологические упражнения повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению память и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Использование упражнений требует определенных правил:

1. Использование упражнений от простого к сложному, увеличивая последовательно количество положений.

 2. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти.

 3. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе.

4. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами (“гусь-курица-петух”), произносимыми вслух или про себя.

Кинезиологические упражнения применяются в следующих направлениях логопедической работы:

• артикуляционная гимнастика;

• дыхательные упражнения;

• упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.

**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. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

**Кулак-ребро-ладонь.**Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течении 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях педагог предлагает ребенку помогать себе командами( «кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

**Лезгинка.**Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

**Зеркальное рисование.** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого задания почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

**Ухо-нос.** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот».

**Змейка.** Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкенизий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

**Заборчик.** Предлагаем ребенку одновременно крепить прищепки двумя руками к краю коробки или контейнера, проговаривая при этом текст. Руки двигаются навстречу друг другу. Одна рука прикрепляет прищепки слева направо, другая – наоборот.
Усложняя упражнение, можно предложить ребенку одно рукой крепить прищепки, а другой рукой снимать их.
Раз дощечка, два дощечка.
Вот заборчик у крылечка.
Раз, два, три, четыре.
Починить забор решили.
**Бусы.** Предлагаем ребенку перебирать бусы двумя руками, которые сначала двигаются навстречу друг другу, а потом «расходятся» в разные стороны. При этом ребенок произносит текст.
Раз, два, три, четыре, пять.
Будем бусины считать.
Раз, два, три, четыре,
Бусы перебрать решили.
**Колючий мячик**. Предлагаем ребенку покрутить массажный мячик пальцами обеих рук, которые совершают движение в разные стороны. Пальцы одной руки двигаются по мячику от себя, пальцы другой – к себе.
Я возьму колючий мяч.
Буду я его катать.
Раз, два, три, четыре.
Мячик покатать решили.
**Чурочки.** Предлагаем ребенку покрутить две чурочки пальцами обеих рук. Пальцы одной руки двигаются по чурочке от себя, пальцы другой – к себе.
Раз, два, три, четыре, пять.
Будем чурочки катать.
Раз, два, три, четыре.
Покатать мы их решили.