

## Использование кинезиологических упражнений для успешного умственного развития ребенка



*«Мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный»*

писатель, философ Мишель де Монтень

*«Быть готовым к школе - не значит уметь читать, писать и считать. Быть готовым к школе - значит быть готовым всему этому научиться»*

детский психолог Леонид Абрамович Венгер



**Кинезиологические упражнения** – это комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий.

**Кинезиологические упражнения** можно использовать как в развивающей деятельности, в качестве динамических пауз, так и перед занятиями в качестве организующего звена, которое настраивает детский организм на плодотворную работу.

### **1. Растяжки**

Когда мышцы растягиваются и принимают естественное состояние и длину, они посылают в мозг сигнал о том, что человек находится в спокойном, расслабленном состоянии и готов к познавательной работе. Упражнения, растягивающие мышцы тела, также рекомендуются детям, которые нарушают правила поведения, имеют сложности в общении. Они способствуют более гибкому поведению и налаживанию коммуникации.

#### **1. СОВА**

Помогает расслабить мышцы шеи, спины, снять напряжение, возникшее при длительном напряжении в статичной позе, например при длительном письме. Благодаря этому восстанавливается кровообращение, нормализуется приток крови к головному мозгу. Это активизирует навыки внимания, памяти, чтения. С помощью «уханья» освобождаются челюстные зажимы, что способствует совершенствованию навыков внутренней речи, мышлению, и как следствие, более плавной и связной речи. Можно выполнять сидя и стоя.

1. Правой рукой захватите мышцу посередине левого плеча (надостную мышцу).
2. Поверните голову немного влево, к руке, которая сжимает мышцу. Одновременно выполняйте следующие движения: рука сжимает мышцу, шея вытягивается немного вперед, подбородок выпячивается, глаза расширяются, губы сворачиваются трубочкой и произносят звук «УХ».
3. Возвращаемся в исходное положение: рука опускает мышцу, шея и глаза занимают свое исходное положение, губы расслабляются.
4. Выполняйте упражнения, чередуя пункты 2 и 3. С каждым «УХ» перемещайте голову по направлению от плеча, которое сжимает рука, к другому плечу (5 – 6 «УХ» в одну сторону).
5. Делайте упражнение по ощущениям, сколько считаете нужным.
6. Поменяйте руку и повторите то же самое.

## **2. ПОМПА**

Стресс может вызвать напряжение и укорочение икроножной и камбаловидной мышц. Упражнение направлено на их растяжение и расслабление зажимов. Способствует усилению целого ряда навыков: легче протекает коммуникация (упражнение связано с вербальными навыками и сильно облегчает коммуникацию детей с дефектом речи, способствует развитию речи и языковых способностей, понимающего слушания, чтения, формирует навыки достижения результата, способность завершать начатое, улучшает социальное поведение). Упражнение выполняется стоя.

1. Стойте прямо, одну ногу выставите вперед и согните колено, другое отведите назад и расположите на носочке. Вес тела перенесите на переднюю ногу.
2. Глубоко вдохните. С выдохом сгибайте колено ноги, выставленной вперед, а отведенную назад ногу опускайте с носка на всю стопу. Тело должно оставаться в прямом положении, не наклоняясь вперед.
3. Возвратитесь в исходное положение, затем повторите.
4. Поменяйте ноги и сделайте то же самое. Следите за тем, чтобы вес тела всегда приходился на ногу впереди.

## **3. СНЕГОВИК**

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

## **4. ДЕРЕВО**

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы – семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

## **5. ТРЯПИЧНАЯ КУКЛА И СОЛДАТ**

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вы-

резанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

## **6. СОРВИ ЯБЛОКИ**

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вам нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

## ***II. Дыхательные упражнения***

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

### **1. СВЕЧА**

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

### **2. ДЫШИМ НОСОМ**

Подыши одной ноздрей,  
И придет к тебе покой.

Исходное положение – о. с.

1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох;

2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

### **3. НЫРЯЛЬЩИК**

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

### **4. НАДУЙ ШАРИК**

Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.



## 5. ДЫХАНИЕ

Тихо-тихо мы подышим,  
Сердце мы свое услышим.

И. п. - о. с.

1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с;

2 — плавный выдох через нос.

## 6. ГУБЫ ТРУБКОЙ

Чтобы правильно дышать,  
Нужно воздух нам глотать.

И. п. - о. с.

1 — полный вдох через нос, втягивая живот;

2 — губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа;

3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух;

4 — пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

## III. Глазодвигательные упражнения

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

### 1. ВЗГЛЯД ВЛЕВО ВВЕРХ

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на «прямо перед собой». (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

### 2. ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ВОСЬМЕРКА

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т. е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком.



### 3. СЛОН

Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

#### **4. ГЛАЗ – ПУТЕШЕСТВЕННИК**

Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т. д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный воспитателем.

#### **5. ГЛАЗКИ**

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).

#### **6. ГЛАЗКИ**

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

#### **7. ГЛАЗКИ**

Чтобы зоркими нам стать,

Нужно на глаза нажать.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунда.

### ***IV. Телесные упражнения***

При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение. Также телесные упражнения нужны, чтобы снять напряжение, успокоить нервную систему, сосредоточиться и быстро восстановить психоэмоциональное равновесие.

#### **1. КАРАНДАШИ**

Педагог раскладывает на столе для каждого ребёнка по 10 – 15 карандашей и предлагает без помощи левой руки собрать их правой в кулак по одному. Затем также по одному выложить карандаши на стол. Упражнение повторить левой рукой.

#### **2. ЗМЕЙКА**

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе.

1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся педагог. 2 вариант: точно и четко двигать пальцем, который называет педагог. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.

#### **3. ПЕРЕКРЕСТНОЕ МАРШИРОВАНИЕ**

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

#### **4. МЕЛЬНИЦА**

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.



## 5. ПАУЧОК

Руки на уровне груди согнуты в локтях. Соединяем большой палец правой руки с указательным пальцем левой руки, при этом одна рука повернута к груди ладонью, другая – тыльной стороной кисти. Дальше переворачиваем ладони, так же соединяя пальцы. Потом соединяем с большим пальцем средний, затем – безымянный, затем – мизинец и возвращаемся назад в обратном порядке.



## 6. ОТВАЖНЫЙ ПАУЧОК

Отважный паучок на дерево взобрался,  
*(шагают пальчиками правой руки по противоположной руке).*

Тут ветер вдруг подул и паучок сорвался.  
*(шагают пальчиками левой руки по правой руке).*

Но вскоре ветер стих, и солнышко сияет.  
*(имитируют качающееся дерево и солнышко).*

Наш паучок опять вершины покоряет  
*(руки скрещивают на груди).*



## 7. ПАРОВОЗИК

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

## 8. ЯЙЦО

Спрячемся от всех забот,  
только мама нас найдет.

(Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться).

## 9. ДЕРЕВО

Мы растем, растем, растем  
И до неба достаем.

(Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево) (10 раз)

*Метод кинезиологической коррекции позволяет не только снять отдельный симптом, но и улучшить у ребёнка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.*

## *Эффективные кинезиологические упражнения, способствующие умственному и физическому развитию дошкольников*



С помощью несложного упражнения можно определить, какое полушарие доминирует именно у вас. Для этого мы сейчас воспользуемся одной из методик определения функциональной асимметрии полушарий (тест И. П. Павлова).

Разложите карточки по 3 на 3 группы так, чтобы в каждой группе было что-то общее.

карась	овца	бегать
плавать	орел	летать
шерсть	перья	чешуя

### **Оценка результатов:**

Если Вы разложили карточки по 1 варианту, а именно:

1-я группа карточек – «карась», «орел», «овца».

2-я группа карточек – «бегать», «плавать», «летать».

3-я группа карточек – «шерсть», «перья», «чешуя».



**То у вас преобладает логическое мышление, у вас мыслительный тип и доминирует левое полушарие.**

Если Вы разложили карточки по 2 варианту, а именно:

1-я группа карточек – «карась», «плавать», «чешуя».

2-я группа карточек – «орел», «летать», «перья».

3-я группа карточек – «овца», «бегать», «шерсть».

**То у вас образное мышление, у вас художественный тип и доминирует правое полушарие.**

*При несформированности межполушарного взаимодействия не происходит полноценного обмена информацией между правым и левым полушариями, каждое из которых постигает внешний мир по-своему.* Для совместной работы обоих полушарий требуется их функциональная связь.

*А пик работоспособности мозга приходятся на те мгновения, когда мышление обоих полушарий синхронизируется.*

**Доктор психологических наук, профессор А.Л. Сиротюк**, занимавшаяся данной проблемой, разработала развивающую кинезиологическую программу для дошкольников, цели которой:

- развитие межполушарной специализации;
- развитие межполушарного взаимодействия;
- синхронизация работы полушарий;
- развитие мелкой моторики;
- развитие памяти, внимания, речи;
- развитие мышления.

По мнению А.Л. Сиротюк, коррекционно-развивающая и формирующая работа, основанная на двигательных методах, должна включать в себя растяжки, дыхательные, глазодвигательные, перекрестные (реципрокные) телесные упражнения, упражнения для языка и мышц челюсти, для развития мелкой моторики рук, релаксации, развития коммуникативной и когнитивной сферы, упражнения с правилами.

Подробнее вы можете познакомиться с ними в книге Л.А. Сиротюк «Коррекция развития интеллекта дошкольников».

Сегодня мы предлагаем вам выполнить несколько простых, но действенных кинезиологических упражнений для рук вместе с нами. Эти упражнения необходимо проводить ежедневно. Ребенок выполняет вместе с взрослыми, затем самостоятельно по памяти, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе.

### **КУЛАК – ЛАДОНЬ**



Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. Движения по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатия - разжатия производились попеременно, не соскальзывая на одновременные.

«Вот ладошка, вот кулак. Всё быстрее делай так».



## КУЛАК–РЕБРО–ЛАДОНЬ



Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, 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. «Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь), Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь)».

## КОЛЕЧКИ

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

## 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. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

## УХО-НОС

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук «с точностью наоборот».

Еще одной формой кинезиологических упражнений *является зеркальное рисование*. Это рисование двумя руками одновременно. Положите на стол чистый лист бумаги.

Возьмите в обе руки по карандашу. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.





Упражнения можно включать практически во все режимные моменты. Например, во время утреннего самомассажа.

**Точечный массаж + пальчиковая гимнастика с кинезиологическими элементами:**

**Крылья носа разотри** – раз, два, три(*поочередно указательными пальцами*)

**И под носом себе утри** – раз, два, три(*ребром ладони*)

**Брови** нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять(*одновременно двумя руками, поочередно каждым пальцем руки*)

**Вытри пот** теперь со лба – раз, два(*ладошками поочередно*)

**Серьги на уши повесь**, если есть(*перекрёстно руками*)

**Заколкой волосы скрепи** – раз, два, три(*массаж головы подушечками пальцев рук*)

**Сзади пуговку найди и застегни**(*указательным пальцем от основания черепа, продвигаясь до 7 шейного позвонка помассировать его круговым движением*)

**Бусы надо примерять**, примеряй и надевай(*поглаживая поочередно ладонями шею*)

**А сюда повесим брошку**, разноцветную матрёшку(*точки мозга, ямки под ключицами*)

**А сюда браслетики**, красивые манжетки (массаж запястий)

**Девочки и мальчики**, приготовьте пальчики(*любое кинезиологическое упражнение («Колечки», «Кулак ребро, ладонь», «Ладони»*)

**Вот как славно потрудились** и красиво нарядились

**Осталось ноги растереть** и не будем мы болеть(*круговые поглаживания ног*)

**Кинезиологические упражнения органично вплетаются в физминутки, например:**

Уже круг, шире круг.

Видим руки. Нету рук.

Упражненье начинаем,

Руки выше поднимаем.

(*Поочередно поднимать левую и правую руки, одновременно сжимая их в кулаки*)

Кулачки сжимаем. До пяти считаем.

1, 2, 3, 4, 5. Ручки могут отдыхать.

Улыбнулись, рассердились,

Очень сильно удивились.

Оказались за рулем — (*Горизонтальная восьмёрка - левой рукой, затем правой, потом одновременно обеими*)

Мы машину вдаль ведем.

Крепко руль держали.

Ехали — устали.

Улыбнулись, рассердились,

Очень сильно удивились.

На корабль мы попали,

Волны сильно нас качали.

Чтоб случайно не упасть,  
Ноги нужно напрягать.  
1, 2, 3, 4, 5. Ноги могут отдыхать.  
*Улыбнулись, рассердились,*  
*Очень сильно удивились.*  
Вот мы на велосипеде (*Перекрёстные шаги*)  
Едем, едем, едем, едем.  
Все проехали дороги,  
Отдыхают наши ноги.  
*Улыбнулись, рассердились,*  
*Очень сильно удивились.*  
Набежала черная туча —  
Мы глаза зажмурим лучше.  
Все лицо мы напрягаем,  
Теперь спокойно отдыхаем.  
*Улыбнулись, рассердились,*  
*Очень сильно удивились.*  
Дождь пошел и сильный ветер —  
Задрожали наши дети.  
Очень трудно без движенья  
Держать тело в напряженье.  
1, 2, 3, 4, 5. Теперь мы можем отдыхать.  
Всем, конечно, очень нравится  
Лечь, глаза закрыть, расслабиться. (*Вздохнуть свободно, сесть, расслабиться*)

Когда дети освоили достаточное количество кинезиологических упражнений можно предложить им придумывать сказки с использованием этих упражнений.

### ***Кинезиологическая сказка про котёнка***

***Жил-был котик*** (рука в кулак). ***Лежал он на диване, лапки вытянул*** (руки ладошками вниз на коленях), ***коготочки втянул*** (руки в кулаки).

***Услышал шум, побежал посмотреть*** (кулак-ладонь). ***Видит, бабушка клубочки мотает: большой, побольше, поменьше и самый маленький*** (колечки).

***Расшалился котик, разбросал клубочки, все ниточки перепутал*** (большой палец одной руки к мизинцу, другой, указательный, к большому, средний к указательному, безымянный к среднему, мизинец - к безымянному). ***Рассердилась бабушка, отругала котика, убежал он в свой домик*** (соединить кольцевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки).

***А бабушка позвала внучку и попросила её распутать ниточки. Помогла внучка. И получились у неё клубочки: большой, побольше, маленький и самый маленький*** (колечки). ***А котёнку девочка мячик дала, чтобы не скучал*** (соединить кольцевые фаланги округлых пальцев рук). ***Стал котёнок с мячом играть*** (покачивание, соединёнными пальцами, словно катится мяч). ***А внучка лезгинку танцевать*** (лезгинка). ***Да и бабушка развеселилась, тоже в пляс пустилась*** (перекрёстные шаги). ***Тут и сказочке конец, кто всё сделал – молодец!***



Общеизвестная фраза: «все болезни от нервов» давным-давно никого не удивляет, мы привыкли к стрессу, практически сроднились с ним, и невдомек нам, что жизнь в стрессе - это постоянное хождение по лезвию бритвы, начало большинства заболеваний, которых можно было бы избежать, если бы каждый из нас, мог на минутку остановиться и задуматься, как помочь себе справиться с проблемами прямо сейчас. А выход есть, и он очень простой.

**Кинезиология** – это метод, который **выявляет и устраняет** психоэмоциональную причину практически любого психосоматического заболевания, быстро избавляет организм от стресса, может быть как методом лечения, так и профилактики. И при появлении стресса или стрессовой ситуации сам человек может быстро снять его на начальном этапе с помощью простых упражнений.

### ***Кинезиологическая самостоятельная коррекция в домашних условиях за 5 минут***

Как только вы почувствовали, охватывает страх, паника или вы испугались, нужно сразу: Сделать 12 глубоких вдохов через нос и выдохов через рот.

По возможности, лучше сделать это сидя, может вначале немного закружиться голова. Потом сделать себе самому позу ФОП, для простоты назовем ее лобно-затылочная. Вам необходимо обхватить свою голову руками самому так, чтобы одна ваша рука лежала у вас на лбу, а другая на затылке.

Держите руки до тех пор, пока не сделаете глубокий вдох и пока тело не выпрямится, а головане отклонится немного назад.

Еще один знак, что коррекция прошла успешно – равномерное синхронное биение в двух точках на лбу и в двух на затылке.

**Счастье – внутри нас!  
Помните это!**

Все утверждают, что после того, как вы подержали СВОЮ ГОЛОВУ В СВОИХ РУКАХ, вы успокаиваетесь, страх полностью уходит, и вы начинаете адекватно оценивать проблему.

#### **Библиографический список:**

1. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 48с.
2. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие. – М.:ВНИИФК,1999.

Волшебные «обводилки»

