**Образовательная кинезиология в работе учителя – дефектолога с детьми старшего дошкольного возраста.**



КИНЕЗИОЛОГИЯ – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. Истоки кинезиологии следует искать почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Так, древнекитайская философская система Конфуция демонстрировала роль определённых движений для укрепления здоровья и развития ума. Сходные элементы содержала древнеиндийская йога, основной целью было обретение высших психофизических способностей.

Основателем научной кинезиологии в древней Греции считался Асклепиад. Кинезиотерапия - греч. kinesis - движение, therapia - лечение. Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель. Кинезиотерапия базируется на естественной биологической функции организма – движении; на исследовании мышечных сокращений и нервно-мышечных связей, которые у больного человека изменяются, что приводит к нарушению вегетативно-энергетического баланса организма в целом и вызывает нарушение проводимости электрических импульсов в головном мозге. Специальные кинезиологические упражнения позволяют активизировать межполушарные взаимодействия, приводят к гармонизации баланса жизненной энергии у человека и обладают оздоравливающим и антистрессорным эффектом, снижают утомляемость, повышают способность к произвольному контролю, улучшают мыслительную деятельность, память и внимание. Особенно эффективной оказалась кинезиологическая гимнастика у детей, так как пластичность детского мозга является благоприятной почвой для его развития. Кинезиологическая гимнастика, потенцируя одновременность работы полушарий, помогает ребенку активно развиваться, более полно используя ресурсы своей психики, способностей. Образовательная кинезиология позволяет сформировать «здоровый фундамент» ментального и физического здоровья дошкольника. В возрасте до 7 – 8 лет каждый человек проходит очень важный отрезок пути, на котором происходит развитие двигательной и речевой активности. Сберегающая здоровье технология устранит имеющиеся отклонения в развитии и позволит предупредить новые.

Применение кинезиологических тренировок способствует:

гармоничному развитию взаимодействий и связей между полушариями мозга;

синхронизации деятельности правого и левого полушарий;

лучшему развитию восприятия и памяти;

устранению проблем с концентрацией внимания и мышлением;

развитию речи и позитивного мышления;

формированию пространственных представлений;

совершенствованию мелкой моторики;

повышению стрессоустойчивости и раскрытию творческого потенциала.

Очевидно, что практические занятия позволяют справиться с адаптационными проблемами у детей дошкольного и школьного возраста.Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, то есть накапливающийся эффект.

КИНЕЗИОЛОГИЯ И КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА. Благодаря специальным упражнениям, молодой организм учится правильно координировать работу левого и правого полушарий мозга. Таким образом, существенно улучшается взаимодействие интеллекта малыша с телом. Данный принцип позволяет использовать кинезиологию в логопедии и дефектологии. Методика контролирует не только определенные действия посредством влияния на вестибулярный аппарат, но и речь. Комплекс упражнений, разработанный для малышей с проблемами речи, нацелен на правильную постановку нарушенных звуков и доведении их до автоматизма. Чтобы добиться положительных результатов, нужен самоконтроль, а ведь именно этого и не хватает очень многим школьникам.

Эффективность коррекционно-развивающей работы зависит от соблюдения ряда условий:

Систематичность занятий

Занятия проводятся утром по 10-15 минут.

Занятия проводятся ежедневно, без пропусков.

Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.

От детей требуется точное выполнение движений и приемов.

Упражнения проводятся стоя и сидя за столом.

Во время занятия проводить такие упражнения можно только в том случае, если идет стандартная работа. Творческую деятельность прерывать кинезиологическими упражнениями нецелесообразно. Если же детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой.

В результате применения данного метода прослеживается положительная динамика в развитии интеллекта с помощью упражнений и игр на развитие межполушарного взаимодействия. Дети становятся более активными и уверенными в своих силах и возможностях. Улучшаются графические навыки и зрительно-моторные координации детей, формируется произвольность, улучшаются процесс памяти и мышления. Занятия с применением кинезиологических упражнений помогают в предшкольной подготовке, так как способствуют восстановлению, активации и тренировке различных сенсомоторных навыков, оптимальное состояние которых непосредственно влияет на когнитивные способности (способности к обучению) детей.



**Комплекс кинезиологических упражнений**

**КОМПЛЕКС № 1**

1. «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

2. «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 течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («ку­лак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или просебя.

3. «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.

4. «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 упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

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

6. «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 синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

7. «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.

**КОМПЛЕКС № 2**

1. «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.

2. «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.

3. «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 подвижными. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

4. «Сорви яблоки». Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. 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. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

5. «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.

6. «Маршировка». Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

7. «Глаз – путешественник». Развесить в разных углах и по стенам в группе различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, названный педагогом.

**КОМПЛЕКС № 3**

Дети строятся в одну шеренгу.

1. «Водолазы». Исходное положение: ноги врозь, руки опущены. Задержка дыхания. Сделать глубокий вдох и задержать дыхание так долго, насколько это возможно, 3—4 раза.

2.«Дерево»*.*Исходное положение: сидя в группировке (на корточках, руками обхватить колени, голову опустить). Представить себе, что ты — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно встать на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Напрячь тело, имитируя дерево. Выполняется 3 раза.

3.«Наши ушки слышат все».Дети делают самомассаж ушных раковин.

4.«Чтоб с мячами нам дружить, надо пальцы нам развить»*.*Исходное положение: ноги врозь, мяч малого размера в руках перед грудью. Одновременные и попеременные сжимания и разжимания пальцами рук мяча; катание мяча между ладоней; сдавливание мяча кончиками пальцев; вращение кистей рук с мячом. Каждое движение выполняется 4–5 раз.

5. «Велосипед»*.* Упражнение выполняется в парах. Исходное положение: встать напротив друг друга, коснуться ладонями ладоней партнера. Совершать движения, аналогичные тем, которые выполняют ноги при езде на велосипеде, с напряжением. 8 движений + пауза. Выполняется 3 раза.

6 . «Кошечка»*.*Исходное положение: стоя на четвереньках. Имитировать потягивание кошки: на вдохе прогибать спину, поднимая голову вверх, на выдохе выгибать спину, опуская голову. Выполняется 6—8 раз.

7. «Волны шипят»*.* Исходное положение: стоя на пятках, руки вниз. Вставая на носки, плавно поднять руки вперед-вверх (вдох); на выдох через рот со звуком «ш-ш-ш» плавно опустить руки, вернуться в исходное положение. Выполняется 3–4 раза.

8. «Горизонтальная восьмерка. (см. комплекс №1)

**КОМПЛЕКС № 4**

1. «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.

2. «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.

3. «Робот». Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

4. «Маршировка». Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

5. «Погладь, похлопай». Исходное положение: Встаньте друг против друга, правой рукой несильно хлопайте по плечу товарища, а левой гладьте по голове (*Обратить внимание детей на то, что по голове сильно ударять нельзя).*(*Авторское).*

6. «Облако дыхания».  Исходное положение – стоя, руки опущены. Делаем медленный вдох через нос, надуваем животик, руки перед грудью. Медленный выдох через рот, одновременно рисую круг симметрично обеими руками. Стараемся распределить воздух на весь круг, повторяем три раза. Теперь нарисуем квадраты и треугольники.

7. «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.

**КОМПЛЕКС № 5**

Предварительно нарисуйте на карточке две пересекающиеся линии в виде символа Х. Зафиксируйте взгляд на пересечении этих линий, выполняя при этом следующие упражнения:

1. Стоя. Поднимите невысоко левую ногу, согнув её в колене, кистью правой руки дотроньтесь до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой. Повторите упражнение 7 раз, не отрывая взгляд от пересечения линий.

2. «Паровозик». Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно, делая 10-12маленьких кругов, согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменяйте позиции рук и повторите упражнение, также не отрывая взгляд от пересечения линий.

3. «Перекрёстное марширование». Сделайте 6 пар перекрёстных движений, маршируя на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот.

4. «Мельница». Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. При этом касайтесь рукой противоположного колена, пересекая среднюю линию тела. Время упражнения 1-2 минут, дыхание произвольное.

5. «Перекресток». Необходимо в течении 45 секунд смотреть в центр перекрёста,а затем перевести взгляд на светлый фон. Повторять упражнение 3 раза. Через неделю образ перекрёста вызывается произвольно. С появлением образа глаза закройте, а перекрёст мысленно перенесите в область лба, а затем в темя. Это символ единства мозга.

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 удается. 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.

7. «Дирижер». Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка).Если хотите можете слушать с закрытыми глазами. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями, и всей рукой целиком. Дирижируйте всем своим телом, и реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по – новому.

**КОМПЛЕКС № 6**

1.«Лепим колобков». Дети на дощечках раскатывают шарики из пластилина, затем берут их в пальцы и на весу, формируют колобков. Перекатывание пластилиновых шариков в ладони правой (левой) руки. Затем - между пальцами рук: сначала каждой рукой отдельно, потом одновременно обеими руками. (15-20 сек). (Авторское).

2. *«*Прыжки по команде ведущего».4 прыжка вперед + 4 прыжка назад + 4 вправо + 4 влево + пауза (морская качка — перекат с пятки на носок). Выполняется 2 раза.

3. Игровое упражнение «Морской бой».После тренировок матросам предстоит попасть в «торпеду»; взрослый быстро прокатывает большие мячи вдоль стены, а дети катят свои мячи поперек, стараясь попасть в «торпеды». Кто самый меткий? Выполняется 3–4 раза.

4. «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 течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («ку­лак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или просебя.

5. «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.

6. «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 упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

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

8. «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.

**КОМПЛЕКС № 7**

1.«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.

2. «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 подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

3. «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.

4. «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.

5. «Робот». Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

6. «Маршировка». Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

7. «Глаз – путешественник». Развесить в разных углах и по стенам в группе различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, названный педагогом.

**КОМПЛЕКС № 8**

1.*«*Дерево*».*Исходное положение: сидя в группировке (на корточках, руками обхватить колени, голову опустить). Представить себе, что ты — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно встать на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Напрячь тело, имитируя дерево. Выполняется 3 раза.

2. «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.

3. «Робот». Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

4. «Маршировка». Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

5. «Волшебная тесьма». (Д*етям раздается тесьма разного цвета в обе руки по 30 см. каждая).* Начните сворачивать одновременно двумя руками обе тесьмы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга. (Авторское).

6. «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 упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

7. «Путешествие на облаке». Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу, пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное… Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место. Сойдите с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Используемая литература

1.Леш М., Фёрдер Г. Кинезиология: От стресса к гармонии. — СПб.: Издательство Вернера Регена, 2009.

2. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учебное пособие для высших учебных заведений. – М., 2002.

3. Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. М., 2002.

4. Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М., ВНИИФК, 1999.