**Кінезіологія як засіб розвитку інтелектуальних здібностей дітей з особливими освітніми потребами**

Кінезіологія належить до здоров’язбережувальних технологій. Її вправи спрямовані на збереження здоров’я дітей, корекцію та профілактику відхилень у їхньому розвитку.

**Кінезіологія — це наука про розвиток розумових здібностей і фізичного здоров’я через певні рухові вправи. Це своєрідна «гімнастика мозку».** З її допомогою процес навчання і виконання будь-якого виду діяльності стає ефективнішим. Завдяки «гімнастиці мозку» організм координує роботу правої та лівої півкуль, розвиває взаємодію тіла й інтелекту. Півкулі мозку людини відповідають за певні функції:

* права півкуля головного мозку — гуманітарна, образна, творча — відповідає за тіло, координацію рухів, просторове і кінестетичне сприйняття;
* ліва півкуля головного мозку — математична, знакова, мовленнєва, логічна, аналітична — відповідає за сприйняття слухової інформації, постановку мети і побудову програм.

Для того щоб творчо осмислити будь-яку проблему, недостатньо лише задіяти обидві півкулі, необхідні їхня взаємодія й синхронізація між ними. Кожна з півкуль є не дзеркальним відображенням іншої, а необхідним доповненням.

**Основна мета кінезіології:**розвиток міжпівкульної взаємодії та синхронізація роботи півкуль головного мозку, що сприяє активізації розумової діяльності.

**Завдання кінезіології:**

* розвиток міжпівкульної взаємодії;
* синхронізація роботи півкуль;
* розвиток дрібної моторики;
* розвиток здібностей;
* розвиток пам’яті, уваги, мислення;
* розвиток мовлення.

**Кінезіологічні вправи допомагають подолати стресові ситуації, поліпшити роботу мозку і всього тіла, сприяють гармонійному розвитку особистості та її творчої самореалізації.**

**Як проводити вправи?**

Вправи можна проводити у будь-який час як динамічні паузи або як частину заняття. Час проведення — 3–5 хвилин, у цілому це може становити до 25–30 хвилин на день. Діти мають точно виконувати рухи і прийоми. Вправи проводять у доброзичливій обстановці стоячи або сидячи за столом.

Для поступового ускладнення вправ можна використовувати:

* прискорення темпу виконання;
* виконання з легко прикушеним язиком і заплющеними очима;
* долучення рухів очей і мовлення до рухів рук;
* долучення дихальних вправ і методу візуалізації.

Хотілося б звернути увагу ще на кілька важливих моментів щодо проведення кінезіологічних вправ:

* проводити кінезіологічні вправи можна лише під час «стандартного» навчання, творчу діяльність переривати кінезіологічними вправами недоцільно;
* якщо діти мають інтенсивне розумове навантаження, то комплекс вправ краще проводити перед заняттям;
* кінезіологічні вправи мають кумулятивний, тобто накопичувальний ефект;
* під впливом кінезіологічних тренувань в організмі відбуваються позитивні структурні зміни, у разі інтенсивнішого навантаження — значні зміни.

**Вправи для початківців**

**«Ліхтарики-зірочки»**

Руки витягнути перед собою. Одну долоню стиснути в кулак, пальці другої розчепірені. Ритмічно змінювати позицію («зірочки запалилися і згасли»).

**«Кільця»**

По черзі якомога швидше перебирати пальцями рук, з’єднуючи в кільце з великим пальцем послідовно вказівний, середній і т. ін. Вправу виконувати у прямому (від вказівного пальця до мізинця) і в зворотному (від мізинця до вказівного пальця) порядку.

**Вправи для молодших школярів**

**«Кулак — ребро — долоня»**

Послідовна зміна позиції рук на площині столу: долоня, стиснена в кулак, долоня ребром на площині столу і розпрямлена на площині столу.

**«Лезгинка»**

Ліву руку стиснути в кулак, великий палець відставити у сторону, кулак розвернути пальцями до себе. Прямою долонею правої руки в горизонтальному положенні торкнутися мізинця лівої. Після цього одночасно змінити положення правої та лівої рук (6–8 змін позицій). Необхідно прагнути швидкості зміни положень.

**«Змійка»**

Схрестити руки долонями одна до одної, зчепити пальці «в замок», вивернути руки до себе. Рухати пальцем, дотримуючи вказівок ведучого. Палець має рухатися точно і чітко. Торкатися його не можна (тільки на початку навчання, якщо не вдається виконати вправу на зоровому рівні). Послідовно у вправі мають брати участь усі пальці обох рук.

Надалі вправу можна виконувати в парах.

**«Вухо — ніс»**

Лівою рукою взятися за кінчик носа, а правою рукою — за протилежне вухо. Одночасно відпустити вухо і ніс, плеснути в долоні, змінити положення рук «з точністю до навпаки».

**«Велосипед»**

Вправу виконують у парах. Стати одне навпроти одного, торкнутися долонями долонь партнера. Здійснювати рухи, аналогічні тим, що виконують ноги під час їзди на велосипеді.

**«Поплескали — погладили»**

Вправу виконують у парах. Одну долоню покласти на плече партнера, другу — йому на голову. Необхідно одночасно гладити партнера по голові та поплескувати його по плечу. Спочатку можна відпрацювати рух рук на собі: одночасно однією рукою гладити себе по голові, а другою плескати по животу.

**«Горизонтальні вісімки»**

Руку витягнути вперед, зігнути її в лікті, підняти великий палець руки на рівень перенісся, описувати вісімки в горизонтальному полі бачення. Стежити за рухом великого   пальця очима. Малювати вісімки справа наліво і зліва направо, зверху вниз. Повторити 8–10 разів.

**«Дзеркальне малювання»**

Малювати на аркуші паперу одночасно обома руками дзеркально-симетричні малюнки, літери.

Вправи кінезіології універсальні. Вони допомагають і дорослим, і дітям. Вони дуже прості у виконанні та не вимагають спеціальної фізичної підготовки. Регулярне виконання цих вправ позбавляє втоми, підвищує концентрацію уваги, сприяє підвищенню фізичної та розумової активності.