Департамент образования Администрации муниципального образования
городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Хоста» муниципального образования
городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края**

Адрес: 354067 г. Сочи, ул. Ялтинская 16-а, ЦДО «Хоста», тел. (862) 265-35-44, 265-35-41

Заслушано
на методическом совете
МБУ ДО ЦДО «Хоста» г. Сочи
Протокол методического совета № 3
от «19» февраля 2026 года

Развитие межполушарного взаимодействия у детей младшего школьного возраста средствами кинезиологии и нейрогимнастики в условиях дополнительного образования

Методическая разработка

Сочи, 2026

Тыртышная Анна Владимировна
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Хоста» муниципального образования
городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края, город Сочи
+7 917 051 95 26, avengeranna@yandex.ru
Развитие межполушарного взаимодействия у детей младшего школьного возраста средствами кинезиологии и нейрогимнастики в условиях дополнительного образования: методическая разработка. – Сочи. 2026.- 43с.

Заслушано на методическом совете ЦДО «Хоста» г. Сочи Протокол методического совета № 3 от «19» февраля 2026 года

Рецензент:

Аннотация

Методическая разработка содержит описание опыта работы педагогов дополнительного образования МБУ ДО ЦДО «Хоста» по интеграции кинезиологических упражнений и элементов нейрогимнастики в образовательный процесс. В работе раскрываются теоретические основы взаимодействия полушарий головного мозга, обосновывается значимость двигательной активности для развития когнитивных и творческих способностей детей младшего школьного возраста, в том числе с ОВЗ.

Практическая часть содержит комплексы упражнений, направленных на развитие межполушарного взаимодействия, улучшение памяти, внимания, координации движений и эмоциональной устойчивости. Представленные методики адаптированы для различных возрастных групп и могут быть использованы как на занятиях, так и во внеурочной деятельности.

Материалы разработки помогут педагогам создать благоприятную развивающую среду, повысить мотивацию обучающихся и способствовать их гармоничному личностному и интеллектуальному росту.

Методическая разработка адресована педагогам дополнительного образования, учителям начальных классов, воспитателям групп продлённого дня, педагогам-психологам, учителям-логопедам и учителям-дефектологам, работающим с детьми младшего школьного возраста, в том числе с ограниченными возможностями здоровья (тяжёлыми нарушениями речи и нарушениями опорно-двигательного аппарата).

© ЦДО «Хоста»
А.В. Тыртышная

Оглавление

1. Введение……..…….... 4
1.1. Актуальность работы…….……..…. 4
1.2. Возрастная характеристика учащихся…….…….…… 7
1.3. Характеристика особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья учащихся младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья (ТНР, НОДА) ……..……..... 7
1.4. Перечень универсальных учебных действий (УУД) и базовых учебных действий (БУД) по ФГОС для младшего школьного возраста, с учетом возрастных особенностей и особенностей детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) и нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА)……..... 8
1.5. Методика использования кинезиологических упражнений…….……..... 9
1.5.1. Организационные условия проведения…….. 10
1.5.2. Этапы разучивания кинезиологических упражнений……... 10
1.5.3. Рекомендуемая длительность и частота…….… 11
1.5.4. Критерии эффективности……..... 12
1.6. Диагностика межполушарного взаимодействия……..…..… 13
2. Кинезиологические игры и упражнения в совместно-самостоятельной и учебной деятельности …….….. 15
2.1. Комплексы упражнений, пальчиковых гимнастик с элементами Кинезиологии…..……. 15
2.1.1. Пальчиковые кинезиологические упражнения на развитие межполушарного взаимодействия для детей младшего школьного возраста …… 16
2.1.2. Иллюстрированная картотека пальчиковых кинезиологических упражнений ……...……..….. 17
2.1.3. Комплекс речевых пальчиковых гимнастик с элементами кинезиологии……... 26
2.2. Телесные упражнения, упражнения для координации работы глаз и рук ……..... 30
2.2.1 Противопоказания и адаптация телесных упражнений для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА)……..... 31
2.3. Кинезиологические сказки и короткие истории ……. 33
3. Кинезиологические упражнения и трафареты для тренировки 36
правой и левой рук …… 36
3.1. Кинезиологические упражнения с использованием трафаретов ……. 36
3.2. Кинезиологические упражнения с использованием игрового материала …… 36
Заключение…….……..... 37
Список использованной литературы …….…… 38
Приложения …… 39

Тыртышная Анна Владимировна
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Хоста» муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края, город Сочи
+7 917 051 95 26, avengeranna@yandex.ru

РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ КИНЕЗИОЛОГИИ И НЕЙРОГИМНАСТИКИ В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«Ум ребенка находиться на кончиках его пальцев»
В.А. Сухомлинский

1. ВВЕДЕНИЕ

1.1. Актуальность работы

В современном мире ребенок должен быть готов воспринимать большой объем информации, ориентироваться в нем и постараться стать успешным. Поэтому и необходимыми становятся не сами знания, а умение учиться, развивать личность через формирование универсальных учебных действий. В последнее же время отмечается увеличение количества детей с ОВЗ, которые имеют трудности в обучении, в адаптации. Для преодоления имеющихся у них нарушений необходимо проведение комплексной коррекционной работы.

Разработка осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Секреты природы: открывай и изучай!», рассчитанной на детей младшего школьного возраста (7–10 лет). Программа направлена на создание специальных образовательных условий как для для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) следующих нозологичнских групп (со следующими категориями нарушений):

- тяжелые нарушения речи (ТНР): общее недоразвитие речи (ОНР), алалия;
- нарушения опорно-двигательного аппарата (НОДА): детский церебральный паралич (ДЦП) в легкой форме, последствия полиомиелита, врожденные патологии конечностей.

В соответствии с требованиями Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования (ФАОП НОО) для обучающихся с ОВЗ, коррекционная работа должна быть направлена не только на преодоление первичного дефекта, но и на развитие базовых предпосылок учебной деятельности. Так же необходимость использования кинезиологических методов напрямую вытекает из требований Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования (ФГОС НОО). В частности, Стандарт предписывает: «Коррекционная работа должна быть направлена на исправление недостатков психофизического развития... и включать систему специальных педагогических мероприятий, направленных на развитие сенсомоторных функций, пространственных представлений и межполушарных связей как основы формирования высших психических функций».

Методологической основой данной разработки является концепция о взаимосвязи психического и моторного развития (Н.А. Бернштейн, А.Р. Лурия). Опыт внедрения данных методик показывает их высокую эффективность именно в системе дополнительного образования, где гибкость учебного плана позволяет интегрировать упражнения нейрогимнастики для подготовки ребенка к учебной деятельности и снятия мышечных зажимов.

Актуальность разработки обусловлена устойчивой тенденцией роста числа детей с ОВЗ, что подтверждается официальной статистикой. На общероссийском уровне численность детей-инвалидов к началу 2026 года превысила 779 тысяч человек. Уровень детской инвалидности вырос до 26,2 случаев на 1000 человек детского населения.

Особую остроту проблема приобретает в Южном федеральном округе. Так, в Краснодарском крае наблюдается стабильный рост количества детей с инвалидностью: в 2025 году их число достигло 32,7 тыс. человек, что на 1,2% больше, чем годом ранее. По данным министерства образования края, в 2024/2025 учебном году 3,8 тыс. ребят обучаются в 453 коррекционных классах, при этом наиболее распространенными нарушениями названы задержка психического развития, тяжелые нарушения речи и расстройства аутистического спектра. Эта статистика подчеркивает высокую потребность региона в эффективных методиках коррекции и реабилитации, способных компенсировать имеющиеся у детей дефициты и способствовать их успешной социализации.

Таким образом, применение средств кинезиологии и нейрогимнастики является своевременным и научно обоснованным ответом на запрос системы образования по работе с растущим контингентом детей с особыми образовательными потребностями.

Несмотря на то, что в системе дополнительного образования нет конкретных, определенных стандартов, работа педагога дополнительного образования больше направлена на достижение ребенком необходимого и достаточного уровня психического развития, обеспечивающего полноценный и бесконфликтный переход к школьному периоду жизни. С учащимися проводится развивающая работа, направленная на профилактику школьной неуспеваемости и дезадаптации, так как в школе ребенок попадает под стандарты школьного образования. Ввиду изменения государственных стандартов образования назрела необходимость внедрения новых методов, технологий и форм взаимодействия с детьми с ограниченными возможностями здоровья и развития. Это позволяет, с одной стороны, повысить эффективность коррекционно-развивающего процесса, с другой - в большей степени применить индивидуальный подход в процессе обучения и воспитания.

Перед нами встали вопросы при организации учебной деятельности в группах учащихся на занятиях естественнонаучной направленности:

- Как поддержать познавательную активность ребёнка, развить его мыслительные процессы: восприятие, мышление память и воображение, не перегружая его излишней информацией?
- Как помочь развить познавательные способности ребенка, сохраняя и улучшая при этом его психическое и физическое здоровье?

Одним из актуальных направлений внедрения инновационных технологий в коррекционный процесс при работе с детьми с ОВЗ и детьми-инвалидами является использование кинезиологии. Она позволяет привнести восстановление работоспособности и продуктивности в непосредственно образовательную деятельность. Кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий мозга, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

По исследованиям физиологов, правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие.

Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Мозолистое тело необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами.

Большинство современных детей, в особенности с ОВЗ, отличает общее моторное отставание. Отсутствие физической нагрузки заметно тормозит мыслительные процессы, снижает концентрацию внимания, координационных способностей, выносливости, приводит к проблемам в речевом развитии, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, низкому уровню произвольности психических процессов. Все эти трудности, возможно преодолеть только при условии правильного выбора методов педагогической коррекции. Одним из таких методов является кинезиология.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Сенситивным периодом для интеллектуального развития является возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий головного мозга еще не окончательно сформирована. Основной период развития приходиться на дошкольный и младший школьный возраст. Гимнастика мозга состоит из простых и интересных движений и упражнений.

В работе с детьми младшего школьного возраста уделяется внимание таким упражнениям, в которых используются одновременные разнотипные движения рук. Эффект артикуляционной гимнастики усиливается, если она сочетается с кинезиологическими упражнениями под счет, под музыку, с хлопками, с движениями рук (попеременно каждой рукой и двумя руками вместе, с движением глаз).

Проекция кисти руки в головном мозге расположена очень близко с речевой моторной зоной, поэтому взаимосвязь моторной и речевой зон проявляется в том, что человек, который затрудняется с выбором подходящего слова, помогает себе жестами, и наоборот: сосредоточенно рисующий или пишущий ребенок непроизвольно высовывает язык.

Основная цель кинезиологии: развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Цель: Развитие межполушарного взаимодействия у детей младшего школьного возраста (в том числе с ТНР и НОДА) посредством систематического использования кинезиологических упражнений и элементов нейрогимнастики в условиях дополнительного образования

Задачи:

- Коррекционно-развивающие задачи

Развивать межполушарную специализацию и синхронизировать работу полушарий головного мозга.

Развивать общую и мелкую моторику, координацию движений, зрительно-моторное взаимодействие.

Совершенствовать познавательные процессы: память, внимание, воображение, мышление (включая словесно-логическое и наглядно-образное).

Развивать речь, активизировать словарный запас, формировать языковые обобщения (особенно у детей с ТНР).

Формировать произвольность психических процессов и навыков саморегуляции.

- Оздоровительные и профилактические задачи

Нивелировать эмоциональную напряженность, снизить уровень тревожности.

Повысить стрессоустойчивость и работоспособность учащихся.

Создавать положительный эмоциональный настрой на учебную деятельность.

Профилактика психофизических перегрузок, зрительного утомления и нарушений осанки.

- Методические и организационные задачи (для педагога)

Адаптировать кинезиологические упражнения для различных возрастных групп младших школьников (6–11 лет).

Обеспечить учёт психофизических особенностей детей с ОВЗ (ТНР, НОДА) при подборе и проведении упражнений.

Интегрировать кинезиологические и нейрогимнастические комплексы в структуру учебных занятий, динамических пауз и внеурочную деятельность.

Создать благоприятную развивающую среду, повышающую мотивацию обучающихся к познавательной деятельности.

1.2. Возрастная характеристика учащихся

Младший школьный возраст — это период интенсивного формирования личности, закладки основ нравственного поведения, развития мышления и социальной адаптации. Правильная организация обучения и воспитания в этот период определяет успешность дальнейшего развития ребёнка.

Младший школьный возраст охватывает период примерно с 6–7 до 10–11 лет, что соответствует обучению в 1–4 классах. В это время происходит переход от игровой деятельности к учебной как ведущей, что кардинально меняет уклад жизни ребёнка, его социальное положение и обязанности. Основной деятельностью становится учение, требующее организованности, дисциплины и волевых усилий.

Основные возрастные особенности.

Физическое развитие:

- Относительно спокойное и равномерное развитие.
- Костная система ещё формируется, мелкие и точные движения пальцев и кисти утомительны.
- Функциональное совершенствование мозга: развивается аналитико-систематическая функция коры, постепенно усиливается процесс торможения, но преобладает возбуждение — дети импульсивны и легко возбудимы.

Психические процессы:

- Восприятие: малая дифференцированность, ошибки в различении похожих объектов (буквы, цифры), преобладает эмоциональность восприятия. К концу возраста развивается синтезирующее восприятие.
- Внимание: слабость произвольного внимания, лучше развито непроизвольное. Внимание устойчиво 10–20 минут, требует близкой мотивации (похвала, отметка).
- Память: преобладает наглядно-образная память, лучше запоминаются конкретные сведения, чем определения. Механическое запоминание без осознания смысловых связей.
- Воображение: доминирует воссоздающее воображение, развивается творческое воображение.
- Мышление: переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению, формируются элементарные научные понятия, умение делать обобщения и выводы.

Эмоционально-волевая сфера:

- Высокая эмоциональность, непосредственность в проявлении чувств, частая смена настроений.
- Импульсивность, слабая волевая регуляция, трудности в преодолении препятствий.
- Важна похвала учителя и родителей, формируется мотивация к учению через удовлетворение от достижений.

Социальное развитие:

- Формирование новой социальной роли — «школьник».
- Развитие коллективистских отношений через участие в общественных и коллективных делах.
- Учитель становится авторитетом, большое значение имеет атмосфера в классе и поддержка со стороны взрослых.

1.3. Характеристика особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья учащихся младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья (ТНР, НОДА)

Учащиеся младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья

(ОВЗ) — это дети, у которых имеются нарушения физического или психического развития, препятствующие освоению образовательных программ вне специально созданных условий. К этой категории относятся дети с тяжёлыми нарушениями речи (ТНР), нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА), а также с другими сочетанными и сложными нарушениями.

Психофизическое развитие детей с ОВЗ.

Психофизическое развитие — это взаимосвязь физического и психического развития, которые в детском возрасте особенно тесно связаны. Для детей с ОВЗ характерны:

- замедленные темпы формирования психических и моторных функций;
- недостаточная сформированность произвольного внимания, памяти, мышления;
- трудности в развитии коммуникативных и учебных навыков;
- сниженная работоспособность и быстрая утомляемость.

Особенности развития при ТНР (тяжёлые нарушения речи)

- Речь: выраженные дефекты произношения, ограниченный словарный запас, трудности в построении фраз, преобладание пассивного словаря над активным.
- Познавательная сфера: недостаточная устойчивость и распределение внимания, трудности запоминания вербального материала, низкая продуктивность познавательной деятельности.
- Эмоционально-волевая сфера: возможны замкнутость, настороженность, низкая мотивация к речевому общению, склонность к использованию жестов и мимики.
- Обучаемость: замедленный темп усвоения учебного материала, трудности в формировании языковых обобщений и закономерностей языка.

Особенности развития при НОДА (нарушения опорно-двигательного аппарата)

- Моторика: сниженная двигательная активность, нарушения координации, трудности с мелкой моторикой, замедленный темп выполнения движений.
- Познавательная сфера: трудности в развитии наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, инертность, низкая активность, высокая отвлекаемость.
- Эмоционально-волевая сфера: нарушения мотивации, трудности в установлении контактов, склонность к инфантилизму, повышенная внушаемость.
- Физическое состояние: ослабление мышечной системы, неуверенность в движениях, быстрая утомляемость, необходимость постоянной стимуляции к деятельности.

Таким образом, дети младшего школьного возраста с ТНР и НОДА нуждаются в особой организации образовательного процесса, учитывающей их психофизические особенности, индивидуальные возможности и состояние здоровья. Только при создании специальных условий возможно их успешное обучение и социализация.

1.4. Перечень универсальных учебных действий (УУД) и базовых учебных действий (БУД) по ФГОС для младшего школьного возраста, с учетом возрастных особенностей и особенностей детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) и нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА)

1. Личностные УУД

Формирование внутренней позиции школьника, осознание своих эмоций, развитие эмпатии, умение соотносить свои поступки с принятыми нормами. У детей с ТНР формирование личностных УУД затруднено из-за особенностей эмоционально-волевой сферы, что требует дополнительной работы по развитию произвольности поведения и умения квалифицировать ситуацию общения. Для детей с НОДА — акцент на ценностно-смысловой сфере и коммуникации.

2. Регулятивные УУД.

Целеполагание, планирование, прогнозирование, самоконтроль, коррекция и оценка результатов своей деятельности. Для детей с ТНР и НОДА требуется поэтапное формирование данных навыков с опорой на наглядность, пошаговые инструкции, визуальные алгоритмы и индивидуальную помощь.

3. Познавательные (включая базовые логические и исследовательские) УУД.

Базовые логические действия: сравнение, обобщение, классификация, выявление закономерностей, причинно-следственных связей, построение выводов.

Базовые исследовательские: выдвижение гипотез, проведение простых экспериментов, критическая оценка результатов.

Работа с информацией: поиск, отбор, систематизация, интерпретация данных.

Для детей с НОДА — приоритет знаково-символических действий (замещение, моделирование), развитие алгоритмических умений и общего приема решения задач. Для детей с ТНР — акцент на развитии словесно-логического мышления через коррекционные занятия.

4. Коммуникативные УУД.

Навыки эффективного общения: умение слушать, вступать в диалог, задавать вопросы, корректно формулировать свои мысли.

Сотрудничество: работа в парах и группах, разрешение конфликтов.

Для детей с ТНР — формирование способов речевого поведения, выбор коммуникативных стратегий. Для детей с НОДА — развитие альтернативных средств коммуникации при необходимости.

Особенности реализации программ дополнительного образования для детей с ТНР и НОДА:

- Преобладание наглядных и практических методов обучения.
- Использование пошаговых инструкций и визуальных алгоритмов.
- Индивидуальный темп освоения материала.
- Включение в программу коррекционных занятий с психологом или логопедом для формирования коммуникативных навыков.
- Приоритет развития знаково-символических действий у детей с НОДА.
- Акцент на ценностно-смысловой сфере и коммуникации у обеих категорий.

Таким образом, перечень УУД по ФГОС для младшего школьного возраста универсален по структуре (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные), но для детей с ТНР и НОДА требуется адаптация содержания: индивидуализация заданий, опора на наглядность, поэтапное формирование навыков и обязательное включение коррекционной поддержки.

1.5. Методика использования кинезиологических упражнений

Кинезиологические упражнения используются в совместно-самостоятельной и учебной деятельности. Они являются частью динамических пауз, гимнастики и физкультминуток, а также могут проводиться перед занятиями как организующее звено, настраивающее организм учащихся на плодотворную работу.

При реализации методики на занятиях используются следующие виды кинезиологических упражнений:

- упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики (стимуляция речевых зон головного мозга);
- комплексы движений, направленные на активизацию межполушарного взаимодействия;
- глазодвигательные упражнения (улучшение восприятия, развитие межполушарного взаимодействия, расширение поля зрения, повышение энергетизации организма);
- упражнения на релаксацию (снятие внутреннего напряжения, расслабление, повышение стрессоустойчивости);
- телесные движения (развитие межполушарного взаимодействия, снятие непроизвольных движений и мышечных зажимов);
- растяжки (нормализация гипертонуса и гипотонуса мышц опорно-двигательного аппарата).

Главная идея кинезиологии — развивающая работа, направленная от движения к мышлению, а не наоборот.

При составлении перспективного планирования использования кинезиологических упражнений необходимо опираться на следующие принципы:

научной обоснованности и практической применимости;

соответствия критериям полноты, необходимости и достаточности;

построения упражнений на адекватных возрасту формах работы с детьми: шнуровка на макете дерева; собирание счётных палочек пальцами одной и другой руки; скатывание тесьмы; прокатывание мячей по лабиринтам одновременно обеими руками; рисование в воздухе симметричных предметов, зеркальное рисование.

При разучивании кинезиологических упражнений, способствующих развитию мелкой моторики, вначале осваивается техника движений. Затем упражнения используются в контексте (сказка, короткая история), в результате чего улучшается межполушарное взаимодействие, стимулируется работа головного мозга, развивается речь, активизируется словарь, развивается воображение и мышление.

Постепенно увеличивается время и сложность упражнений. Движения осваиваются сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях детям предлагается помогать себе командами, произносимыми вслух или про себя.

Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

Кинезиологические упражнения в условиях учреждения дополнительного образования расширяют круг интересов и общения учащихся. Такие упражнения не только сближают детей, но и воспитывают у них социально-коммуникативные качества, позволяют активизировать познавательные интересы.

1.5.1. Организационные условия проведения

Для эффективной результативности работы необходимо соблюдать следующие организационные условия:

Регулярность: упражнения проводятся ежедневно, без пропусков. Только систематическое применение даёт кумулятивный (накапливающийся) эффект.

Эмоциональный фон: занятия проводятся в доброжелательной обстановке, без принуждения и негативной оценки. Педагог использует словесное поощрение, поддерживает интерес через игровые сюжеты и образы.

Позы и положения тела: упражнения могут выполняться стоя, в ходьбе и сидя за столом — в зависимости от конкретного комплекса и этапа занятия.

Точность выполнения: от детей требуется точное выполнение движений и приёмов. Качество исполнения важнее количества повторений.

Отсутствие форсирования: нецелесообразно прерывать кинезиологическими упражнениями творческую деятельность детей. Если детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, комплекс лучше проводить перед работой или в виде динамической паузы в середине занятия.

Интеграция в режим: упражнения проводятся согласно перспективному плану. Все движения комплексов гимнастики мозга воздействуют на различные системы управления организмом.

Связь с содержанием: для повышения эффективности упражнения связываются с интересной и актуальной для детей тематикой, используются образы учёных, героев и животных.

1.5.2. Этапы разучивания кинезиологических упражнений

Выделяются три последовательных этапа освоения двигательных действий.

1-й этап — начальное разучивание двигательного действия

Задачи: ознакомление ребёнка с новым движением, создание целостного представления о нём.

Методические приёмы:

- показ педагогом образца движения;
- детальный показ, сопровождаемый словесным пояснением;
- выполнение движения самим ребёнком (по подражанию).

Данные приёмы обеспечивают образование в коре головного мозга временных связей, способствуют сознательному запоминанию ребёнком последовательности элементов движения, объединению их в целостный двигательный образ с опорой на мышечные ощущения. Педагог следит за выполнением упражнения каждым ребёнком, при необходимости подходит, даёт указания, исправляет ошибки.

2-й этап — углубленное разучивание

Задачи: закрепление двигательного образа, развитие осознанного контроля за движением.

Методические приёмы:

- педагог просит ребёнка проанализировать, как выполняют действия товарищи;
- ребёнок вспоминает и рассказывает последовательность движений (возможно с опорой на схемы);
- при затруднениях — повторный показ и пояснение наиболее сложных элементов.

На этом этапе активизируются внимание, память, мышление, появляется желание выполнить движение красиво и правильно.

3-й этап — закрепление и совершенствование двигательного действия

Задачи: автоматизация движения, достижение точности, выразительности, выполнение по словесной инструкции.

Результат: при повторении движений развивается дифференцированное торможение — лишние движения исчезают, соответствующие показу закрепляются словом педагога. Ребёнок сознательно воспринимает задания, целенаправленно действует, его действия становятся автоматическими, внимание сосредоточено на качестве движения. Он может выполнить упражнение по названию.

1.5.3. Рекомендуемая длительность и частота

Для достижения устойчивого развивающего и коррекционного эффекта необходимо соблюдать временные параметры проведения кинезиологических упражнений, описанные в таблице 1.

Важно: упражнения выполняются без форсирования темпа. При появлении признаков утомления (снижение точности, жалобы на усталость) следует сделать перерыв или переключиться на другой вид деятельности. Для детей с ОВЗ (особенно с НОДА) время выполнения может быть сокращено индивидуально.

Схема включения в структуру занятия:

Начало занятия (3–5 минут) — комплекс для активизации межполушарного взаимодействия, настрой на работу.

Середина занятия (3–5 минут) — динамическая пауза (особенно перед интенсивной умственной нагрузкой).

Окончание занятия (2–3 минуты) — упражнения на релаксацию, снятие напряжения.

Таблица 1

Рекомендуемые временные параметры кинезиологических упражнений

Параметр	Рекомендация
Ежедневная частота	2–3 раза в день (утром — для активизации, в середине занятия — как динамическая пауза, при необходимости — во второй половине дня)

Длительность одного комплекса	5–10 минут (в зависимости от возраста и состояния детей)
Длительность одного упражнения внутри комплекса	30–60 секунд (с учётом темпа и сложности)
Количество повторений одного движения	5–10 раз (постепенное увеличение от меньшего к большему)
Переход между уровнями сложности	после 5–7 занятий регулярного выполнения при условии освоения не менее 80% детей в группе
Полный цикл освоения одного уровня	2–3 недели ежедневных занятий
Перерыв между упражнениями в рамках одного комплекса	10–15 секунд (смена позы или краткое дыхательное упражнение)

1.5.4. Критерии эффективности

Освоение кинезиологического упражнения ребёнком диагностируется по критериям, описанных в таблице 2. Переход на следующий уровень сложности или введение нового упражнения возможен только при устойчивом выполнении текущего.

Таблица 2

Критерии освоения кинезиологических упражнений

Критерий	Показатели освоения
Точность	Движения выполняются в соответствии с образцом (положение кисти, пальцев, направление, амплитуда). Нет лишних, сопутствующих движений (синкинезий).
Скорость (темп)	Ребёнок выполняет упражнение в заданном темпе (не слишком медленно, но и без «соревновательной» спешки). При выполнении на скорость — укладывается во временной норматив, заданный педагогом.
Самостоятельность	Упражнение выполняется без опоры на показ педагога — только по словесной инструкции или названию. Ребёнок не нуждается в дополнительных подсказках.
Синхронность (для двух рук)	При синхронном выполнении движения обеими руками они совпадают по темпу, амплитуде и моменту начала/окончания. Отсутствует «отставание» одной руки.
Разнотипность (для сложных упражнений)	При разнотипных движениях (например, «кулак-ладонь» одной рукой и «ребро» — другой) ребёнок удерживает разные моторные программы одновременно. Отсутствуют «залипания» (переход на одинаковые движения).
Стабильность	Упражнение выполняется без ошибок в 8–10 повторениях подряд (в течение одного занятия и на следующих занятиях без дополнительного разучивания).
Переносимость	Ребёнок может выполнить упражнение в изменённых условиях (с закрытыми глазами, с речевым сопровождением, под музыку, на скорость) без существенного ухудшения качества.

Таблица 3

Дополнительные критерии для детей с ОВЗ (ТНР, НОДА)

Особенность	Критерий освоения
ТНР (тяжёлые нарушения речи)	Упражнение выполняется без речевого сопровождения или с минимальной речевой поддержкой (допускаются отдельные звуки/слоги вместо полного проговаривания).

НОДА (нарушения опорно-двигательного аппарата)	Упражнение выполняется в доступной амплитуде (возможно сокращение, но не искажение схемы движения). Допустима опора на стол или фиксация локтя. Отсутствие резкого усиления гипертонуса или патологических синкинезий.

Фиксация результатов: педагог ведёт протокол наблюдения (отметки напротив каждого ребёнка: «+» — выполнено без ошибок, «±» — выполнено с незначительными ошибками, «−» — не выполнено). Переход на следующий уровень осуществляется при наличии знака «+» у не менее 80% детей группы. Для детей, не освоивших упражнение, предусматриваются дополнительные индивидуальные или подгрупповые занятия.

1.6. Диагностика межполушарного взаимодействия

Для определения уровня развития межполушарного взаимодействия мы использовали эффективный метод, предложенный Н. И. Озерецким

«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, затем — левой, затем — двумя руками вместе.

Критерии оценки:

3 балла — выполнено без ошибок;

2 балла — выполнено с ошибками;

1 балл — не может выполнить, постоянно ошибается.

Простая ориентировка.

Инструкция: «Подними левую руку (начинать надо только с левой руки), покажи правый глаз, левую ногу». Если задание выполнено, то переходят к следующему, если нет — прекращают.

Сложная ориентировка.

Инструкция: «Возьмись левой рукой за правое ухо, правой рукой — за правое ухо, правой рукой — за левое ухо, покажи левой рукой правый глаз».

Критерии оценки:

3 балла — выполнены оба задания;

2 балла — выполнена только простая ориентировка;

1 балл — не выполнено ни одного задания.

Выполнение пробы затруднено у детей с левополушарной недостаточностью и у детей.

Степень сохранности премоторной зоны.

Проба на перебор пальцев проводится следующим образом: испытуемый на двух руках одновременно соприкасает последовательно большой палец с остальными. Сначала движения выполняются от указательного пальца к мизинцу, затем от мизинца к указательному пальцу. Оценивается точность, дифференцированность движений пальцев и способность к переключению с одного движения на другое (отсутствие застреваний). Каждая синкинезия штрафуется одним баллом.

Критерии оценки:

· 5 баллов — правильно и быстро;

· 4 балла — правильно, но медленно;

· 3 балла — дезавтоматизация движений на истощении;

· 2 балла — персеверации (повторение) на истощении;

· 1 балл — выраженные персеверации (застреваемость на отдельных позах).

Исследование артикуляционных возможностей ребенка.

По подражанию ребенку предлагается выполнить 11 действий:

1) улыбнуться;

2) надуть щеки;
3) сделать губы трубочкой (как при звуке «у»);
4) сделать губы как при звуке «о»;
5) «покатать орешки за щеками» (кончиком языка);
6) высунуть язык лопаткой (широко);
7) поднять кончик языка вверх и положить его на верхнюю губу;
8) опустить кончик языка вниз и положить его на нижнюю губу;
9) поместить кончик языка в правый угол рта;
10) то же — в левый угол рта;
11) высунуть язык и сделать кончик узким.

Оцениваются точность движений и способность к переключению.

Критерии оценки:

0 баллов – не может выполнить упражнение;

1 балл - неточно выполненное движение (сопутствующих движений губами, челюстью);

2 балла — выполнено без ошибок.

Проведя целенаправленную работу по развитию межполушарного взаимодействия с детьми на протяжении ряда лет, можно с уверенностью сказать, что кинезиологические упражнения благотворно влияют не только на работу мозга, но и всего организма в целом. Они не требуют какой-то определенной подготовки, как от педагога, так и от детей. На наш взгляд, видны следующие результаты:

• снизилась тревожность, дети стали спокойнее и увереннее; • улучшились навыки самообслуживания;

• развивается устная речь;

• формируется логическое мышление;

• улучшаются коммуникативные навыки;

• улучшаются внимание, память, воображение.

Применявшаяся система занятий оказала положительное влияние на уровень развития интеллекта у детей. В дальнейшем дети успешно обучались в среднем и старшем звене школ, гимназий, лицеев нашего города. Учителя отмечают организованность и творческую раскованность детей.

2. КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ В СОВМЕСТНО-САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ И УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для эффективного и последовательного развития межполушарного взаимодействия все упражнения распределены по четырем уровням сложности (таблица 4). Каждый уровень рассчитан на 5–7 занятий регулярного выполнения. Переход на следующий уровень возможен только после освоения предыдущего (не менее 80% детей в группе выполняют упражнения без ошибок).

Таблица 4

Уровни сложности кинезиологических упражнений

Уровень	Название	Что делает ребенок	Примеры упражнений	Ожидаемый результат
0	Подготовительный (1–2 занятия)	Знакомится с движением, наблюдает за педагогом, пробует выполнять	Педагог показывает все упражнения раздела 2	Понимание схемы движения, отсутствие страха перед заданием
1	Раздельный	Выполняет упражнение **каждой рукой отдельно** (правой 5 раз, затем левой 5 раз)	«Колечко», «Ожерелье», «Ладошки»	Каждая рука выполняет движение уверенно, без запинок
2	Синхронный	Выполняет упражнение **двумя руками одновременно** в одном направлении (обе руки делают одно и то же)	«Колечко» двумя руками, «Ладошки синхронно», «Фонарик»	Движения рук совпадают по темпу и амплитуде
3	Разнотипный	Выполняет упражнение **двумя руками, делая разные движения** (одна рука — кулак, другая — ладонь)	«Кулак-ладонь», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка», «Ухо-нос»	Полушария работают автономно и одновременно, без «залипания»
4	Динамический с отвлечением	Выполняет упражнение на скорость, под счет, с дополнительной речевой задачей или закрытыми глазами	«Лезгинка» со стихотворением, «Восьмерки» с проговариванием алфавита	Автоматизация движений, выполнение без зрительного контроля

2.1. Комплексы упражнений, пальчиковых гимнастик с элементами кинезиологии

Комплекс упражнений предназначен для детей младшего школьного возраста и направлен на всестороннее развитие ребёнка через интеграцию двигательной активности, речи и познавательных процессов. В основе комплекса лежат современные подходы кинезиологии, позволяющие гармонизировать работу обоих полушарий головного мозга, улучшить межполушарное взаимодействие и активизировать мыслительную деятельность.

Комплекс включает в себя:

- Пальчиковые гимнастики с использованием стихов, потешек, рифмованных текстов, что способствует развитию речи и ритмичности движений.
- Кинезиологические упражнения (например, «Колечко», «Ухо-нос», «Лезгинка», перекрёстные движения), направленные на активизацию обоих полушарий мозга.
- Игровые упражнения на развитие воображения, внимания, памяти, а также на формирование навыков саморегуляции.

Все упражнения выполняются в игровой, эмоционально привлекательной форме, что способствует поддержанию интереса и мотивации у детей. Комплекс может использоваться

как часть утренней гимнастики, динамических пауз на уроках, а также в рамках внеурочной деятельности или занятий с родителями.

Регулярное выполнение комплекса способствует не только физическому и психическому развитию ребёнка, но и создаёт благоприятные условия для успешного обучения, формирования навыков письма и чтения, а также для гармоничного развития личности. Методика апробирована в образовательных учреждениях и рекомендована для использования педагогами, психологами и родителями.

2.1.1. Пальчиковые кинезиологические упражнения на развитие межполушарного взаимодействия для детей младшего школьного возраста

Цель: подготовка к выполнению кинезиологических упражнений, пошаговая зарядка для пальчиков перед выполнением упражнений.

Таблица 5

«Разогреть ладошки»

Речевое сопровождение	Описание выполнения	Демонстрация
Один, два, три – не воронь Добываем мы огонь	Трём ладони, словно пытаемся добыть огонь (почувствовать тепло).	

«Ладошки»

Мы ладошки разотрём, Силу пальчикам вернём.	Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх – вниз по ладони левой руки. Тоже для правой руки.	

«Подготовим пальчики»

Каждый пальчик мы возьмём Сильно, сильно разомнём.	Массируем большой палец каждой руки, а затем все пальчики растираем от основания к подушечкам.	

«Массаж ушных раковин»

Ушки сильно разотрём и погладим и помнём.	Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть ушки руками.	

«Качание головой»

Покачаем головой - неприятности долой.	Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперёд и медленно покачивать головой из стороны в сторону.	

«Кивки»

Покиваем головой, Чтобы был в душе покой.	Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперёд – назад.	

«Шея – подбородок»

Подбородок опусти, Головою покрути.	Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах, глаза открыты.	

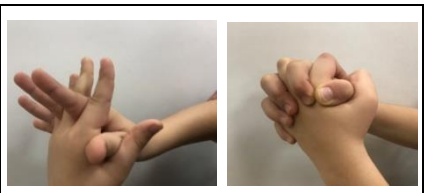
«Поворот»

Ты головку поверни. За спиной что -посмотри!	Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.	

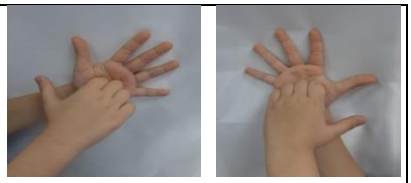
2.1.2. Иллюстрированная картотека пальчиковых кинезиологических упражнений

Таблица 6

«Обнимашки»

Будут пальцы обниматься и друг к другу прижиматься	Скрещиваем пальцы так, как будто они наклонялись друг за друга. Усложнение: соединить по два пальца; соединить через палец.	

«Ладонь»

На ладонь сильней нажми силу ты в нее вотри.	Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Руки поменять.	

«Крючки»

Давайте, люди. Дружить друг с другом, Как птицы с небом, Как ветер с лугом, Как парус с морем, Трава с дождями, Как дружит солнце, Со всеми нами.	Руки сжаты в кулаки, мизинцы сцеплены друг с другом. Попеременно и попарно сцеплять пальцы на руках.	 

«Цепочка»

Хоть и вредный мухомор, Я его не трону. Вдруг понадобиться он Жителю лесному.	Большой и указательный пальцы левой руки в кольце. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой — указательный, большой — средний и т. д. В упражнении участвуют все пальчики.	

«Ладошка»

С силой на ладошку давим, Сильной стать её заставим.	Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. Тоже для другой руки.	

«Ожерелье»

Ожерелье мы составим, Маме мы его подарим.	Поочерёдно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний, безымянный, мизинец. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и обратном порядке (от мизинца к указательному). В начале, упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.	

«Внимание»

Чтоб внимательными быть, Нужно на ладонь давить.	Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии – выдох, при ослаблении – выдох. Тоже самое проделать с правой рукой.	

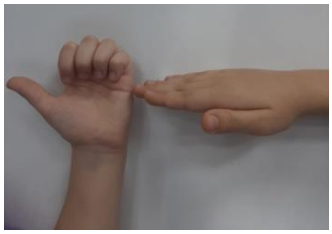
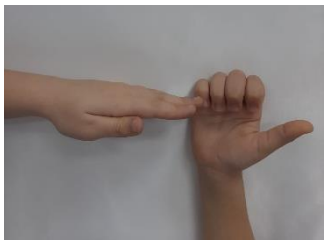
«Колечко»

Пальчики соединю И колечки получу. Раз, два, три, четыре, пять Будем снова повторять	Последовательно соединять большой палец сначала с указательным, потом со всеми остальными – это будет прямой порядок. Задание сначала нужно сделать пальцами одной руки, затем другой. Усвоив алгоритм, движения выполняют синхронно обеими руками.	

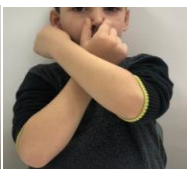
«Лягушка»

Лягушка хочет в пруд, Лягушке скучно тут, А пруд зарос травой, Зеленой и густой.	Поочередно одна рука сжимается в кулак, а другая – ладонью на столе. Происходит смена положения рук.	 

«Лезгинка»

Мои ладушки – ладошки Хотят вам показать, Как они умеют Лезгинку танцевать!	Правая рука развернута ладонью к себе, сжата в кулак, отставлен в сторону большой палец. Ладонь левой руки – параллельна полу, упирается кончиками пальцев в кулак (у основания мизинца). Теперь нужно сделать повторить позицию зеркально (правая рука собрана в кулак, левая распрямлена). Вернуться к исходному положению и повторить еще 6-8 раз. Ускоряйте темп выполнения, не забывая прижимать и оттопыривать большие. Упражнения требует тренировки, оно может получиться далеко не сразу.	 

«Ухо – нос»

Села на нос мне, на правое ухо – Лезет назойливо черная муха. Снова на нос, но на левое ухо- Кыш, улетай от меня, Цокотуха!	Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».	 

«Змейка»

Змея шипит, шипит, шипит Полгода учит алфавит (поднимая палец называть букву)	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. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.	

«Бабочка»

Бабочка-коробочка, Улетай под облачко. Там твои детки На березовой ветке.	Скрестить запястья обеих рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. «Бабочка сидит». Ладони прямые и напряжены. Пальцы не сгибать. Легким, но резким движением рук в запястьях имитировать полет бабочки.	

«Ладушки-оладушки»

«Мы играли в ладушки – Жарили оладушки, Так пожарим, повернем И опять играть начнем».	Правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами.	

«Домик»

Тили-тили –тили – бом! Взгляни на мой чудесный дом!	Руки направлены вверх. Большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням. Основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются. Указательный палец правой руки встает вертикально — «труба», далее тоже с мизинцем.	

«Фонарик»

Зажигают огоньки Крошки-мошки-светляки Каждый светлячок Несёт фонарик на крючок. Вот фонарики зажглись (пальцы выпрямляем) Но один из них погас (пальчики сжимаем) Этот гаснет, тот зажжён. Светит ярко детям он. А теперь наоборот – Этот гаснет, горит тот!	Руки направлены вверх. Одна рука зажата в кулак, ладонь другой распрямить. По сигналу происходит смена положения рук.	  

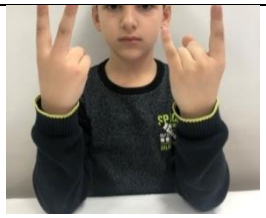
«Регулировщик»

Хочешь? Тоже делай так: То - мизинчик, То – большак.	Расположите пальцы таким образом: большой палец выпрямить, остальные пальцы сжаты в кулак; выпрямить мизинец-указательный, средний и безымянный прижать большим пальцем к ладони; поменять положение пальцев	

«Вилка – Розетка»

Любопытный мальчуган За розеткой наблюдал: Всё работать начинает, Когда вилочку втыкают.	На одной руке: средний и безымянный пальцы выпрямить; указательный и мизинец прижать большим пальцем к ладони. На другой руке: указательный и мизинец выпрямить, средний и безымянный прижать большим пальцем к ладони. Поменять положение пальцев.	 

«Заяц - рок»

Вышел зайка погулять, Под рок-музыку плясать.	На одной руке: указательный и средний пальцы выпрямить, безымянный и мизинец прижать большим пальцем к ладони. На другой руке: указательный и мизинец выпрямить, средний и безымянный прижать большим пальцем к ладони. Поменять положение пальцев.	 

«Камень – утка»

По камням наискосок Нырнула утка в ручеёк.	Поднимаем руки на 90 градусов, задействуем локти, сгибаем одну руку углом 90 градусов, а вторую собираем в кулак, локти не должны разъезжаться в стороны.	 

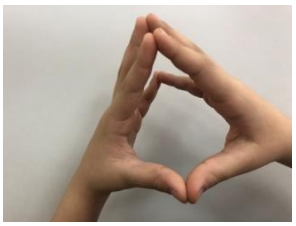
«Клёво – фига»

Этот пальчик самый толстый Самый сильный и большой Этот пальчик для того, чтоб показывать его.	Руки сжаты в кулачки, при этом на одной руке большой палец направлен вверх, а ругой расположен между указательным и средним. Поменять положение пальцев, постепенно увеличивая скорость выполнения.	 

«Кулак – ребро – ладонь»

Сила (кулак), воля (ребро) И уменье (ладонь) Нам нужны В процессе чтенья Ладонь сжимаем в кулачок, Ребром поставим на бочок, Вниз ладонью опускаем И сначала начинаем. Кулачок, ребро, ладонь; Ты ладошкой парту тронь, Правой, левой повтори: Раз-два-три, раз-два-три.	Выполнять движения желательно на поверхности стола. Движения должны быть четкими, с четкой последовательностью. Во втором и третьем положении следите, чтобы пальцы были выпрямлены. Сначала сделайте упражнение вместе с ребенком. Затем предложите повторить самостоятельно (до десяти раз).	  

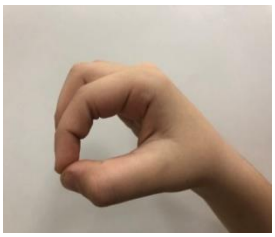
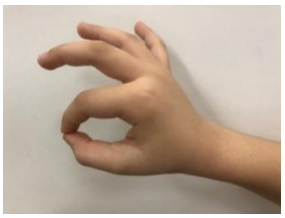
«Дом - ёжик - замОк»

Дом красивый, дом высокий Ёж себе построил в соснах. На дверях – замок большой, Чтобы не вошёл чужой. В домик ёжик приволок Для дверей большой замок. В доме ёжик на кладовку Днём замок повесил ловко.	Пальцы рук соединить под углом. Большие пальцы соединить параллельно. Поставить ладони под углом друг к другу, пальцы одной руки расположить между пальцами второй. Ладони прижать друг к другу пальцы переплести.	  

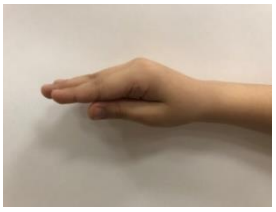
«Заяц – коза - вилка»

Зайчик козочку научит, Что лапшу есть вилкой лучше! На лужайке, на лужайке Увидала коза зайку. Завела она беседу: Вилку где купить к обеду? «Зайка, козочка и вилка» Повторяй скорей за мною. «Зайка, козочка и вилка» - Упражнение простое.	Указательный и средний пальцы выпрямить. Безымянный и мизинец прижать большим пальцем к ладони. Указательный и мизинец выпрямить. Средний и безымянный – прижать большим пальцем к ладони. Указательный средний и безымянный пальцы выпрямить и расставить. Мизинец Прижать большим пальцем к ладони.	  

«Гусь – курочка - петух»

Гусь гогочет: «Га-га-га! Я обедаю в лугах». Курочка: «Ко-ко, ко-ко! Я в сарае, мне легко!» Петушок: «Кукареку! Я поесть везде смогу!» Важно гусь сощурится: «Не дружу я с курицей. И с крикливым петухом Курицыным женихом!»	Ладонь согнуть под прямым углом. Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнуть и примкнуть к большому. Ладонь немного согнуть. Указательный палец упереть в большой. Остальные полусогнутые примыкают веером к указательному. Ладонь поднять вертикально. Указательный палец опереть о большой. Остальные пальцы расставлены и подняты вверх. Это «гребешок».	  

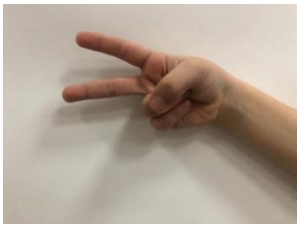
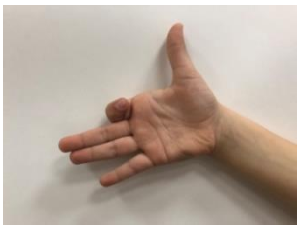
«Флажок – рыбка - лодочка»

	Ладонь поставить на ребро. Большой палец вытянуть вперёд. Пальцы вытянуты и прижаты друг к другу. Указательный палец опирается на большой. Обе ладони соединены и поставлены ковшиком. Большие пальцы подняты вверх.	  

«Сарай - дом с трубой - пароход»

Пароход плывёт по речке, И труба дымит, как печка.	Пальцы рук соединить под наклоном. Большие пальцы прижаты к ладоням. Пальцы рук соединить под наклоном, большие пальцы соединить. Указательный палец одной рукой выпрямить – «труба». Обе ладони соединены «ковшиком». Большие пальцы рук подняты вверх – «труба»	  

«Ножницы – собака - лошадка»

Катя ножницы берёт И собачку подстрижёт, А потом с лошадкой Поиграет в прятки. Ножницы стригут без брака: Вот подстрижена собака, Налысо – лошадка! Ей пришлось несладко. Улыбнулись куклы дружно: Поменять ей имидж нужно.	Ладонь поставить на ребро. Мизинец и безымянный палец согнуть, прижав к ладони большим пальцем. Указательный и средний палец рассоединить. Ладонь поставить на ребро, пальцы сомкнуть, мизинец отставить вниз. Большой палец выпрямить и поднять вверх. Правая ладонь на ребре. Большой палец кверху. Сверху на неё накладывается левая ладонь, образуя гриву. Большой палец кверху. Два больших пальца образуют уши.	  

2.1.3. Комплекс речевых пальчиковых гимнастик с элементами кинезиологии

«Ласковое солнышко»

Набежали на небо темные тучки и закрыли солнышко. Сразу стало холодно. Замерзают пальчики, руки, ноги. Мы стали как льдинки. Но вот из- за тучки показался солнечный луч. Он погладил нас по носику, по щечкам. И они согрелись. И вдруг выглянуло все солнце. Оно было большое, желтое и очень-очень теплое. Солнышко растопило все льдинки. Оно обогрело нас, каждый наш пальчик стал теплым. Согрелись и стали теплыми руки. Согрелись и стали теплыми ноги. Потеплели плечи, грудка, живот. Мы стали спокойными, добрыми, ласковыми, как солнышко. Мы успокаиваемся, дышим ровно, глубоко. Вдох — выдох. Мы теперь спокойные. Руки и ноги нас слушаются. Мы можем управлять собой. Солнышко пощекотало нас, и мы улыбнулись, открыли глаза, потянулись. Повернулись на бок. Встали.

«Осень»

Осень, осень, (трем ладошки друг о друга)
Приходи! (зажимаем кулаки по очереди)
Осень, осень, (трем ладошки друг о друга)
Погляди! (ладони на щеки)
Листья желтые кружатся, (плавное движение ладонями)
Тихо на землю ложатся (ладони гладят по коленям)
Солнце нас уже не греет, (сжимаем и разжимаем кулаки по очереди)
Ветер дует все сильнее, (синхронно наклоняем руки в разные стороны)
К югу полетели птицы, («птица» из двух скрещенных рук)
Дождик к нам в окно стучится
(барабанить пальцами то по одной, то по другой ладони)
Шапки, куртки надеваем (имитируем)
И ботинки обуваем (топаем ногами)
Знаем месяцы: (ладони стучат по коленям)
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. (кулак, ребро, ладонь).

«Грибы да ягоды»
Я в лесу нашел грибок.
Я сорвать его не смог:
(ладонь одной руки лежит на кулаке другой (меняем)
Дождь грибочек поливал (пальцы ласково глядят по щекам)
И грибочек подрастал
(руки сцепляем пальцами, постепенно увеличивая круг называем грибы)
Ягодка росла в лесу. Я домой ее несу
(кулак одной руки лежит на ладони другой (меняем).
Солнце ягодку согрело (пальцы ласково гладят по щекам)
Наша ягодка поспела
(делаем круги, соединяя по очереди все пальцы с большим, одновременно на двух руках) - называем ягоды.

«Урожай»
Овощи растут на грядке
(скрестить пальцы на руках, по очереди поднимать пальцы)
Посчитай их по порядку:
(соединить по очереди пальцы на двух руках)
Капуста, перец, огурец (кулак, ребро, ладонь)
Я сегодня молодец (гладим себя по груди)
На грядке овощи растут
(скрестить пальцы на руках, по очереди поднимать пальцы)
Что же мы увидим тут? (соединить по очереди пальцы на двух руках)
Картофель, помидор, морковь, (кулак, ребро, ладонь)
Мы себя похвалим вновь (гладим себя по груди).

«Зима»
Пришла зима, (трем ладошки друг о друга)
Принесла мороз (пальцами массажируем плечи, предплечья)
Пришла зима, (трем ладошки друг о друга)
Замерзает нос (ладошкой массажируем кончик носа)
Снег, (плавные движения ладонями)
Сугробы, (кулаки стучат по коленям попеременно)
Гололед. (ладони шоркают по коленям разнонаправлено)
Все на улицу — вперед!
(одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в локте, кулак (меняем)
Теплые штаны наденем, (ладонями проводим по ногам)
Шапку, шубу, валенки
(ладонями проводим по голове, по рукам, топаем ногами)
Руки в варежках согреем
(круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони)
И завяжем шарфики
(ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи)
Зимний месяц называй! (ладони стучат по коленям)
Декабрь, Январь, Февраль (кулак, ребро, ладонь).

Пальчиковая гимнастика «Новый год»
Наступает Новый год! (хлопаем в ладоши)
Дети водят хоровод
(кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу)
Висят на елке шарики,

(поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар)
Светятся фонарики (фонарики)
Вот сверкают льдинки, (сжимать и резко разжимать кулаки по очереди)
Кружатся снежинки (легко и плавно двигать кистями)
В гости дед Мороз идет, (пальцы шагают по коленям или по полу)
Всем подарки он несет (трем друг об друга ладони)
Чтоб подарки посчитать, будем пальцы загибать:
(хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем)
1, 2, 3, 4, 5, б, 7, 8, 9, 10 (по очереди массажируем каждый палец)

«Найди животных»
Мы тихонько в лес зайдем (пальцы шагают по столу (коленям)
Что же мы увидим в нем?
(одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)
Там деревья подрастают, к солнцу ветки направляют
(одна рука «растет» через отверстие, образованное пальцами другой руки (и наоборот)
Тики-ти, тики-ти
(два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза - кулаками)
Животных мы хотим найти
(одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот) -дети по очереди называют диких животных.
По деревне мы шагаем, (пальцы шагают по столу (коленям).
Видим будки и сараи
(одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)
Тики-ти, тики-ти
(два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками)
Животных мы хотим найти. (одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот) дети по очереди называют домашних животных
В жарких странах оказались, (пальцы шагают по столу (коленям)
Очень долго удивлялись
(одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)
Тики-ти, тики-ти
(два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками)
Животных мы хотим найти
(одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот) - дети по очереди называют животных жарких стран.

Пальчиковая гимнастика «Путешествие»
Тук-тук-тук, Тук-тук-тук! Наши ушки слышат стук
(возле уха каждый палец стучит о большой 3 раза)
Вот ладошечки шуршат (потирание ладоней друг о друга)
Наши пальчики трещат (потирание кулачков друг о друга)
Теперь в ладоши громко бей (хлопки)
А теперь ты их согрей (ладони на щеки)
К путешествию готовы? (кулаки на коленях)
Да! (руки вверх, ладони раскрыть)
В путь отправимся мы снова (вращательные движения кистями)
Сядем мы на самолет и отправимся в полет
(руки в стороны, ладони напряжены)
Мы теперь на корабле, нас качает на волне
(ладони лодочкой, одна вверх, вторая вниз)

Едет поезд, (ребром ладони двигаем по коленям или по столу)
Колеса стучат. (кулачки стучат по коленям или по столу)
С поезда много веселых ребят (зверят)
(подушечками пальцев поочередно нажимаем на колени или на стол)
Перечислить имена детей (зверей)
(Дети повторяют и хлопают ладонями по коленям или по столу).

«Где вы, рыбки?»
Рыбки, рыбки, где вы, где?
Рыбки плавают в воде.
Вы плывете, рыбки, сами?
Машете вы плавниками.
Что блестит, как жар горя?
На вашем теле чешуя.
Рыбки, рыбки, вы не спите.
Вы плывите! Вы плывите!

Дети договаривают последние слова двустишья. Потом изображают плавающих рыб. По сигналу взрослого замирают, приняв определенную позу, которая заранее оговаривается. Рыбка — присесть. Ночь — закрывают глаза, две сложенные руки вперед. Червячок — руки, сложенные вместе, вверх.

«Букет цветов»
Посадили зернышко
(ведущий кладет в ладони всем детям «зернышко»)
Выглянуло солнышко.
Солнышко, свети — свети! (кисти сжимаем и разжимаем по очереди)
Зернышко, расти — расти! (ладони вместе, руки двигаются вверх)
Появляются листочки
(ладони соединить, пальцы по очереди соединяются с большим пальцем на двух руках одновременно)
Распускаются цветочки (кисти сжимаем и разжимаем по очереди)

«Магазин одежды»
Открываем магазин
(соединить ладони, круговые движения в противоположные стороны)
Протираем пыль с витрин
(ладонь 1 руки массажирует тыльную сторону другой и наоборот)
В магазин заходят люди
(подушечки 4 пальцев одной руки двигаются по тыльной стороне другой)
Продавать одежду буде
(костяшки сжатых в кулак пальцев двигать вверх- вниз по ладони другой руки) дети называют различную одежду
Магазин теперь закроем
(фаланги сжатых в кулак пальцев вращать по центру другой ладони)
Каждый пальчик мы помоем
(массаж каждого пальца между фалангами указательного и среднего пальцев другой руки)
Потрудились мы на «пять» — (потираем ладони)
Пальцы могут отдыхать (поглаживаем каждый палец).

«Внимательный мишка»
По полянке мишка шел (пальцы одной руки шагают по ладони другой)

И в бочонке мед нашел
(царапающие движения пальцев одной руки по ладони другой)
Лапкой мед он доставал
(надавливание на центр ладони указательным пальцем другой)
Язычком его лизал
(круговые движения указательным пальцем по центру ладони др.)
Нету меда! (крепко зажать кулаки)
Где же мед? (выпрямить напряженные пальцы)
Ищет мишка — не найдет (ладони на щеках, качаем головой).
Нужно обязательно Мишке быть внимательным.

Упражнение для развития памяти
Открывайся, третий глаз, научи скорее нас
(массажируем точку на переносице)
Лучше станет наша память
Вы проверьте это сами (массажируем точки на висках)
Предлагается несколько слов или цифр, дети повторяют.

2.2. Телесные упражнения, упражнения для координации работы глаз и рук

Комплекс предназначен для детей младшего школьного возраста и направлен на развитие крупной и мелкой моторики, зрительно-моторной координации, а также на профилактику утомления и нарушений, связанных с учебной деятельностью. Включение данного комплекса в образовательный процесс способствует гармоничному физическому и психическому развитию ребёнка, повышает его работоспособность и внимание.

Основные цели и задачи комплекса: развитие координации движений, ловкости, точности и согласованности действий глаз и рук; укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки; профилактика зрительного утомления и нарушений зрения; развитие пространственной ориентации, внимания и быстроты реакции;

- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

«Перекрёстное маршировние»

Поднять невысоко левую ногу, согнув её в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги. Затем тоже проделать с правой ногой и левой рукой.

«Дерево»

Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени охватить 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.

«Крюки»

Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

«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.

«Паровозик»

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

рук и повторить упражнение.

«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.

«Тряпичная кукла и солдат»

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и недвигайтесь. 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 вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

«Восьмерки»

Исходное положение – стоя. Закройте глаза. Пальцами одной руки проведите перед глазами горизонтальную восьмерку. Следуйте закрытыми глазами за движениями пальцев. Продолжайте рисовать, увеличивая размеры восьмерки. Отдохните и откройте глаза. Проверьте резкость зрения.

«Крылья»

Поставьте ноги на ширине плеч, расслабьте колени. Потрясите руками и согните локти. Прочертите горизонтальную восьмерку одновременно двумя руками. Сначала вперед, назад и вниз, затем вверх, в сторону и вниз. Подбородок поворачивайте вместе с движениями рук. Повторите несколько раз, пока не почувствуете, что летите. Теперь парите: руки открыты и свободны. На вдохе наклонитесь вперед, опираясь на носки. На выдохе отклонитесь назад. Еще раз глубоко вдохните.

Гимнастика для глаз

Комплекс гимнастики для глаз предназначен для профилактики нарушений зрения, снятия зрительного напряжения и укрепления глазных мышц у детей младшего школьного возраста. Упражнения разработаны с учётом возрастных особенностей детей, их высокой утомляемости и необходимости поддержания интереса к занятиям. В условиях современной образовательной среды, где значительная часть времени уделяется работе с книгами и электронными устройствами, зрительная нагрузка существенно возрастает. Именно поэтому гимнастика для глаз становится неотъемлемой частью здоровьесберегающих технологий в образовании.

Основные цели и задачи глазодвигательной гимнастики: снятие зрительного напряжения и усталости, профилактика нарушений зрения, формирование у детей привычки заботиться о здоровье глаз, развитие зрительной координации и внимания. Регулярное выполнение гимнастики способствует улучшению кровообращения, укреплению глазных мышц, снижению риска развития близорукости и других нарушений зрения.

Варианты глазодвигательной гимнастики представлены в Приложении (см. рис.1).

2.2.1 Противопоказания и адаптация телесных упражнений для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА)

При работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата, особенно при тяжёлых спастических формах, необходимо учитывать, что некоторые телесные упражне-

ния из представленного комплекса могут быть недоступны или требовать значительной адаптации. Ниже, в таблице 7, приведены противопоказания и конкретные варианты адаптации для каждого упражнения раздела 2.2.

Общие противопоказания к выполнению телесных упражнений

Выполнение упражнений полностью противопоказано при:

- остром периоде заболевания или обострении хронического;
- наличии болевого синдрома;
- эпилепсии или судорожной готовности (особенно упражнения с задержкой дыхания и резкими движениями);
- выраженной гипертермии;
- свежих травмах опорно-двигательного аппарата;
- резком ухудшении самочувствия ребёнка.

Таблица 7

Адаптация конкретных упражнений для детей с тяжёлыми спастическими формами НОДА

Упражнение	Причина недоступности	Вариант адаптации
«Перекрёстное маршировање»	Спастичность мышц ног, невозможность сгибания колена, нарушение функции опоры, контрактуры	Выполнять сидя на стуле: поочерёдное поднимание коленей с касанием противоположной рукой. При невозможности поднять колено — касание рукой бедра. Допустима имитация движения только руками
«Дерево»	Невозможность приседания и самостоятельного вставания, спастичность мышц спины и ног, нарушение равновесия	Выполнять сидя на стуле: потянуться руками вверх, затем наклонить корпус вперёд, расслабить руки и голову. Фаза приседания полностью исключается. Использовать опору (спинка стула)
«Крюки»	Спастичность и контрактуры плечевых и локтевых суставов, невозможность скрестить руки и лодыжки, выраженные синкинезии	Выполнять лёжа на спине. Ноги выпрямлены (не скрещивать). Руки скрестить на уровне живота (не на груди). При выраженной спастике рук — педагог помогает принять позу или заменяет активное выполнение пассивным
«Мельница»	Спастичность верхних и нижних конечностей, невозможность контролируемых круговых движений, атетоидные гиперкинезы	Выполнять только руками (вращение ног исключить). Движения выполнять каждой рукой отдельно, не одновременно. Амплитуду уменьшить до минимально комфортной. Вращение глаз исключить
«Паровозик»	Спастичность мышц плечевого пояса, контрактура плечевого сустава, невозможность дотянуться рукой до противоположной ключицы	Выполнять без смены рук (только правой или только левой). Круговые движения заменить на покачивания плечом вперёд-назад. Допустима помощь педагога при выполнении движения пассивно
«Робот»	Невозможность стоять без опоры, нарушение равновесия, асимметрия тонуса, контрактуры ног	Выполнять сидя на стуле лицом к столу: ладони на столе, переступание руками вправо/влево без движения ног. Движения ногами исключить или выполнять поочерёдно с опорой на стул
«Тряпичная кукла и солдат»	При спастике — невозможность произвольного	Выполнять только в положении сидя. Фазу

	расслабления мышц; при гиперкинезах — невозможность фиксации позы	«солдат» исключить (оставить только расслабление «тряпичная кукла»). Для расслабления использовать пассивные движения рук педагогом («встряхивание»)

Правила безопасности при работе с детьми с НОДА.

Предварительная консультация с врачом-неврологом или специалистом ЛФК перед включением новых упражнений.

Индивидуальный подбор: для каждого ребёнка составляется персональный перечень доступных упражнений.

Медленный темп: все упражнения выполняются в темпе на 30–50% медленнее обычного.

Использование опоры: при выполнении стоя — обязательная опора (шведская стенка, спинка стула, рука педагога).

Недопустимость насилия: нельзя заставлять ребёнка выполнять движение через боль или спастику.

Сигналы для немедленного прекращения упражнения:

- резкое усиление спастичности (ребёнок «застывает»);
- появление или усиление гиперкинезов;
- жалобы на боль;
- покраснение/побледнение лица, потливость, одышка;
- потеря равновесия.

2.3. Кинезиологические сказки и короткие истории

Комплекс предназначен для педагогов, работающих с младшими школьниками, а также для родителей, заинтересованных в гармоничном развитии детей. В основе комплекса — сочетание увлекательных сказочных сюжетов и специальных кинезиологических упражнений, направленных на развитие межполушарного взаимодействия, улучшение памяти, внимания, речи и мелкой моторики. Каждая сказка или история сопровождается простыми и доступными двигательными заданиями, которые органично вплетаются в повествование. Такой подход способствует не только физическому, но и эмоциональному развитию ребёнка, помогает снять напряжение, повысить мотивацию к обучению и укрепить уверенность в своих силах.

Материалы комплекса могут использоваться на уроках, во внеурочной деятельности, на переменах или в домашних условиях. Комплекс способствует формированию у детей интереса к собственному развитию, учит их слушать, запоминать и выполнять инструкции, а также создаёт позитивную атмосферу для общения и совместной деятельности.

«Желток и Уголек»

Жил - был на свете цыпленок по имени Желток. Больше всего на свете он любил гулять по дорожке и петь песенку:

- Кулачек-ладошка,

Иду я по дорожке (упражнение "кулак-ладонь")

Гуляя по дорожке, Желток встретил своего друга, галчонка по имени Уголек.

- Привет, Уголек. Куда ты идешь? (качаем кулачком правой руки)

- Привет, Желток. Я иду к тебе в гости (качаем кулачком левой руки)

- Отлично! Моя мама сейчас печет вкусные оладушки. Пойдем попробуем.

И малыши побежали по дорожке, напевая песенку:

-Кулак-ребро-ладошка,

Бежим мы по дорожке (упражнение "кулак-ребро-ладонь")

А в это время мама-курица пекла оладушки и пела песенку:

-Ладушки, ладушки,

Я пеку оладушки (упражнение "ладошки вниз-вверх"- одновременно)

Так пожарю, поверну,
И опять я печь начну (упражнение "ладошки вниз-вверх"- попеременно)
Угостились друзья вкусными оладушками и побежали гулять.
- Ой, что это блестит на дорожке? - вскрикнул Желток.
- Кажется, колечко. Я хочу его померить.
-Раз, два, три, четыре,
Здесь колечко обронили (упражнение "колечко"- правой рукой)
- Да оно тебе большое, - закричал Уголек.
- Дай мне померить!
-Раз, два, три, четыре,
Здесь колечко обронили (упражнение "колечко"- левой рукой)
А колечко упало и покатилось.
Укатилося колечко, прямо с нашего крылечка,
Покатилось колесом, потерялось под кустом (упр. "колечко"- двумя руками)
Так незаметно промчался день.
Ночь вокруг темным-темна, взошла темная луна,
Звезды на небе сияют и дорожку освещают (упр. "кулак-ладонь"- вертикально и попеременно)
Веселые друзья побежали домой.
- Кулаки-ребро-ладошки,
Торопитесь домой, крошки (упр. "кулак-ребро-ладонь").

«В лесу»

Однажды маленький ежонок потерялся в лесу (*Упражнение «Ёжик». Поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой).* Он очень испугался и стал плакать. Тут к нему подбежал зайчонок. Он спросил у ежика: «Почему ты плачешь?». Ежик рассказал зайчику, что пошел гулять по лесу и заблудился, а теперь не знает, как найти дорогу домой.

Зайчик решил помочь ежонку. Они вместе пошли искать его дом. В этом лесу росли большие деревья *(Руки вытянуты вверх. Пальцы рук сжимать в кулак и расставлять в стороны).*

Долго они шли *(Упражнение «Кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук),* но дом ежика не могли найти *(Упражнение «Дом». Пальцы обеих рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками, большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить).*

Вдруг им навстречу выбежала собачка *(Упражнение «Собака». Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Указательный палец согнуть, остальные пальцы сомкнуть и оставить выпрямленными).*

Зайчик *(Упражнение «Заяц». Указательный и средний палец вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем*), спросил у собачки, не знает ли она, где дом ежика? Собачка *(Упражнение «Собака». Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Указательный палец согнуть, остальные пальцы сомкнуть и оставить выпрямленными*) сказала, что знает, где его дом *(Упражнение «Дом». Пальцы обеих рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками, большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить).*

Собачка вместе с зайчиком проводили ежонка до дома *((Упражнение «Кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук).* Ежонок очень обрадовался и угостил зайчика и собачку вкусными оладушками *(Упражнение «Оладушки». Одна рука лежит на столе ладонью вниз, другая ладонью вверх. Происходить смена положения рук.)*

«Яблонька» (способ организации - стоя)

Однажды одно маленькое семечко от яблоньки попало в землю (*Сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками.)* Семечко поливал дождик, пригревало солнышко, и оно стало расти и превращаться в маленькую яблоньку *(Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь).* К яблоньке часто прилетал её дружок - ветерок и играл с ней (*Руки вверх, развести пальцы в стороны, покачаться из стороны - в стороны*). Стала яблонька большой, и выросли на ней вкусные яблочки. Пришли к яблоньке дети. *("Перекрестное маршировање". 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).* И стали рвать сочные и румяные яблочки *(Посмотреть вверх, потянитесь правой рукой как можно выше, подняться на цыпочки и сделайте резкий вдох, «срывать» яблоко. Нагнуться и «положить яблоко» в небольшую «корзину», стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. То же самое двумя руками).* Дети сказали яблоньке «спасибо» (*Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, наклонить голову вперед и медленно раскачивать ей из стороны в сторону*). И пошли домой *("Перекрестное маршировање". Шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений).*

Упражнение перед психомышечным расслаблением «Транспорт»

Уже круг, шире круг. Видим руки. Нету рук.
Упражненье начинаем, Руки выше поднимаем.
Кулачки зажали. Тихо посчитали:
1, 2, 3, 4, 5. Ручки могут отдыхать.
Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились.
Оказались за рулем - 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 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.
Все наше тело в напряженье, Очень трудно без движенья.
1, 2, 3, 4, 5. Теперь мы можем отдыхать.
Всем, конечно, очень нравится, лечь, глаза закрыть, расслабиться.

3. КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТРАФАРЕТЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ РУК

3.1. Кинезиологические упражнения с использованием трафаретов

«Повтори рисунок»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия, умения проводить линии, работая на плоскости листа.

Ход упражнения:

Педагог предлагает детям рисовать одновременно обеими руками рисунок с образца (начиная от вертикальной линии). Рисунок выполняется горизонтально, несколько раз. Рекомендуется при выполнении этого задания использовать музыку.

Примеры трафаретов для выполнения данного упражнения представлены в Приложении (см. рис.2).

«Нарисуй дорожки»

Цель: развивать межполушарное взаимодействие, умение проводить линии, работая на плоскости листа.

Ход упражнения:

Педагог предлагает детям рисовать одновременно обеими руками рисунок с образца (начиная сверху - вниз). Рисунок выполняют вертикально, повторяют несколько раз. Рекомендуется при выполнении этого задания использовать музыку.

Примеры трафаретов для выполнения данного упражнения представлены в Приложении (см. рис.3).

«Заполни клеточки»

Цель: развивать межполушарное взаимодействие, умение проводить линии, работая на плоскости листа.

Ход упражнения:

Педагог предлагает детям рисовать одновременно обеими руками. Заполнить пустые клеточки квадратов по образцу. Вариативность задания меняется педагогом.

Примеры трафаретов для выполнения данного упражнения представлены в Приложении (см. рис.4).

«Обведи двумя руками»

Цель: развивать межполушарное взаимодействие, умение проводить линии, работая на плоскости листа.

Ход упражнения:

В обе руки дети берут маркеры (у каждого ребенка свой цвет маркера). Педагог предлагает детям обвести фигуры по контуру, или соединить вершины фигур двумя руками одновременно.

Примеры трафаретов для выполнения данного упражнения представлены в Приложении (см. рис.5).

3.2. Кинезиологические упражнения с использованием игрового материала

Комплекс разработан для педагогов и родителей, заинтересованных в гармоничном развитии детей младшего школьного возраста. В основе комплекса — сочетание двигательных упражнений, направленных на развитие межполушарного взаимодействия, и работы с трафаретами, что способствует формированию мелкой моторики, зрительно-моторной координации и пространственного восприятия.

Упражнения построены в игровой форме: дети обводят, штрихуют, раскрашивают и

вырезают фигуры по трафаретам, выполняя при этом специальные кинезиологические задания (перекрёстные движения, пальчиковая гимнастика, упражнения на синхронизацию рук и глаз). Такой подход не только развивает когнитивные функции — внимание, память, мышление, — но и способствует снятию психоэмоционального напряжения, повышению учебной мотивации и формированию положительного отношения к занятиям.

Материалы комплекса могут использоваться на уроках, во внеурочной деятельности, на переменах или в домашних условиях. Комплекс помогает педагогу сделать занятия более разнообразными и эффективными, а также способствует всестороннему развитию ребёнка через интеграцию движения и творчества.

«Тренажёрная дорожка»

Цель: развитие общей и мелкой моторики, развитие памяти, внимания, воображения, мышления, формирование произвольности, снятие эмоциональной напряженности, создание положительного эмоционального настроя.

Создаётся руками детей для кинезиологического упражнения «Кулак-ребро-ладонь». За геометрической фигурой закрепляется определённое движение руки, которые дети последовательно выполняют.

Иллюстрация выполнения упражнения представлена в Приложении (см. рис.6).

«Шарики с пинцетом»

Цель: развитие общей и мелкой моторики, развитие памяти, внимания, снятие эмоциональной напряженности, создание положительного эмоционального настроя.

Задания могут быть самые разные по чередованию дорожек и цветов, по диагонали, горизонтально, вертикально, определённого количества.

Иллюстрация выполнения упражнения представлена в Приложении (см. рис.7).

Заключение

Представленная методическая разработка «Развитие межполушарного взаимодействия у детей младшего школьного возраста средствами кинезиологии и нейрогимнастики в условиях дополнительного образования» обобщает опыт работы педагогов МБУ ДО ЦДО «Хоста» по интеграции кинезиологических упражнений и элементов нейрогимнастики в образовательный процесс. Она является готовым к применению инструментарием для специалистов дополнительного образования.

Систематическое применение описанных комплексов способствует активизации межполушарного взаимодействия, что напрямую влияет на улучшение ключевых познавательных процессов: памяти, внимания, скорости мышления и координации движений. Практическая часть содержит конкретные, адаптированные под разные возрастные группы (включая детей с ОВЗ) комплексы упражнений, которые могут гибко встраиваться как в структуру учебных занятий, так и во внеурочную деятельность.

Внедрение данных методик позволяет педагогам не только эффективно развивать когнитивные и творческие способности учащихся, но и создавать психологически комфортную атмосферу, повышать учебную мотивацию и способствовать эмоциональной стабилизации детей. Таким образом, материалы направлены на создание благоприятной развивающей среды, закладывая прочный фундамент для гармоничного интеллектуального и личностного роста обучающихся и обеспечивая их успешную социализацию.

Список использованной литературы

1. Афонькин, С. Ю. Страна пальчиковых игр : развивающие игры и оригами для детей и взрослых : методическое пособие / С. Ю. Афонькин, М. С. Рузина. – Санкт-Петербург : Кристалл, 1997. – 336 с. : ил. – (От простого к сложному).
2. Белая, А. Е. Пальчиковые игры : методическое пособие / А. Е. Белая, В. И. Мирясова. – Москва ; Назрань : АСТ, 1999. – 47 с.
3. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн ; под ред. О. Г. Газенко. — М. : Наука, 1990. — 495 с.
4. Дмитриева, В. Г. Тренажёр. Занимательные игры для развития мозга для детей 5–7 лет / В. Г. Дмитриева. – Москва : ЛитРес, 2026.
5. Дмитриева, В. Г. Тренажёр. Увлекательные задания для развития мозга для детей 3–5 лет / В. Г. Дмитриева. – Москва : ЛитРес, 2026.
6. Ефимова, Т. К. IQ: Тренируем логику и мышление / Т. К. Ефимова. – Москва: Издательство АСТ, 2022. – 64 с. – (Домашние занятия с нейропсихологом).
7. Лурия, А. Р. Основы нейропсихологии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Р. Лурия. — М. : Издательский центр «Академия», 2006. — 384 с.
8. Любимова, В. Кинезиология, или природная мудрость тела / В. Любимова. – Санкт-Петербург : Невский проспект, 2005.
9. Межполушарное взаимодействие : хрестоматия / под редакцией А. В. Семенович, М. С. Ковязиной. – Москва : Генезис, 2018.
10. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2023) // Собрание законодательства РФ. — 2012. — № 53 (ч. 1). — Ст. 7598.
11. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования : Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 286 (ред. от 18.07.2023) // Официальный интернет-портал правовой информации. — URL: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202107050028 (дата обращения: 11.06.2025).
12. Таштандинова, Ю. П. Кинезиологические методы в коррекции обучения и оздоровлении дошкольников и младших школьников / Ю. П. Таштандинова. – Текст : электронный // Молодой учёный. – 2016. – № 24. – С. 523–526. – URL: https://moluch.ru/archive/128/35542/ (дата обращения: 01.06.2026).
13. Трясорукова, Т. П. Развитие межполушарного взаимодействия у детей: Рисуем двумя руками / Т. П. Трясорукова. — Ростов н/Д : Феникс, 2020. — 63 с.
14. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья : утв. Минпросвещения России. — М., 2021.
15. Шанина, Т. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков : учебное пособие / Т. Е. Шанина. – Москва, 1999.

Приложения

Методика работы с трафаретами

Для эффективного использования трафаретов в рамках кинезиологических упражнений педагогу следует придерживаться следующего алгоритма.

На первом этапе (ознакомительном) дети располагают лист бумаги строго по центру (вертикальная ось — ориентир для разделения работы правой и левой руки) и одновременно обеими руками обводят внешний контур фигуры по трафарету, начиная от центральной линии в противоположные стороны, что синхронизирует работу полушарий и формирует зрительно-моторную координацию.

На втором этапе (тренировочном) выполняется штриховка замкнутой области фигуры двумя руками одновременно: направления штрихов могут варьироваться (сверху вниз, слева направо, по диагонали, круговыми движениями), при этом важно следить, чтобы темп и амплитуда движений правой и левой рук совпадали.

На третьем этапе (закрепительном) используется рисование по опорным точкам или «дорожкам» внутри трафарета: ребенок последовательно соединяет предварительно нанесенные педагогом точки (или проходит лабиринт) двумя руками одновременно, что развивает пространственное мышление и произвольность внимания.

В качестве образцов для педагога в приложении к разработке приведены шаблоны трафаретов: симметричные фигуры для обведения (бабочка, ваза, дерево), штриховочные поля с разной частотой линий и точечные дорожки-восьмерки. Каждое упражнение с трафаретом должно предваряться краткой пальчиковой разминкой и выполняться под спокойную инструментальную музыку в течение не более 3–4 минут во избежание зрительного и мышечного утомления.

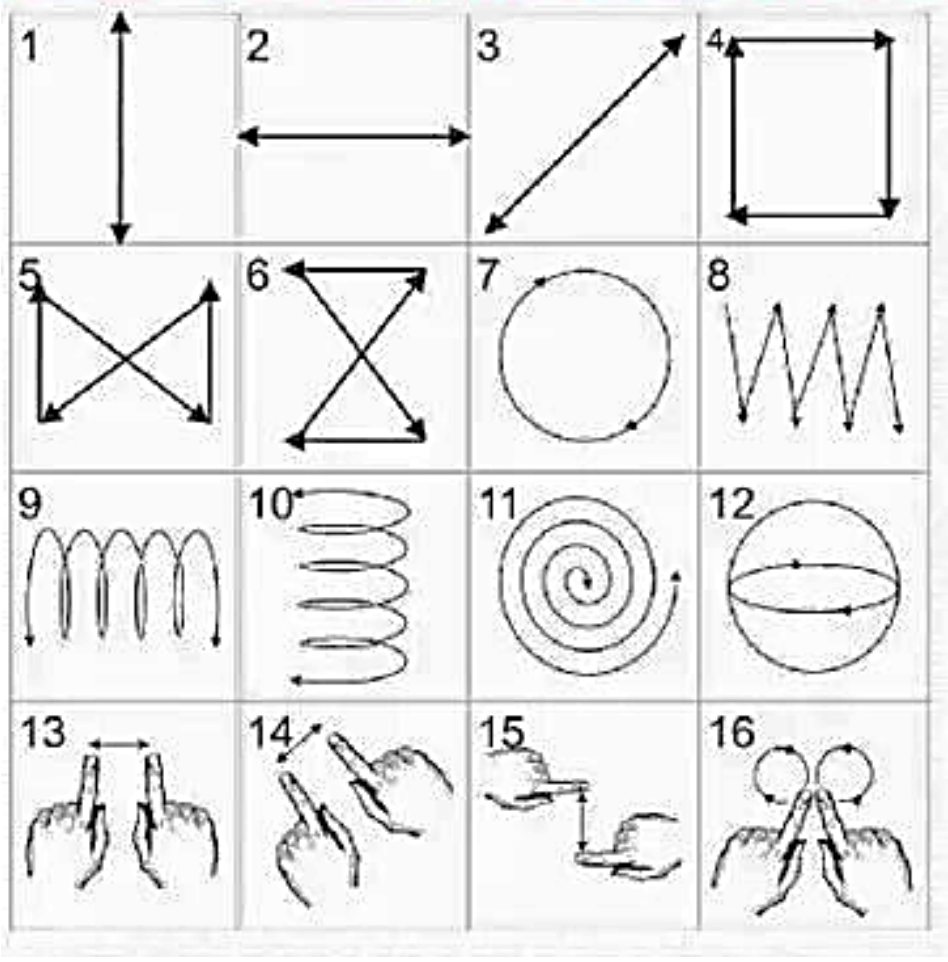
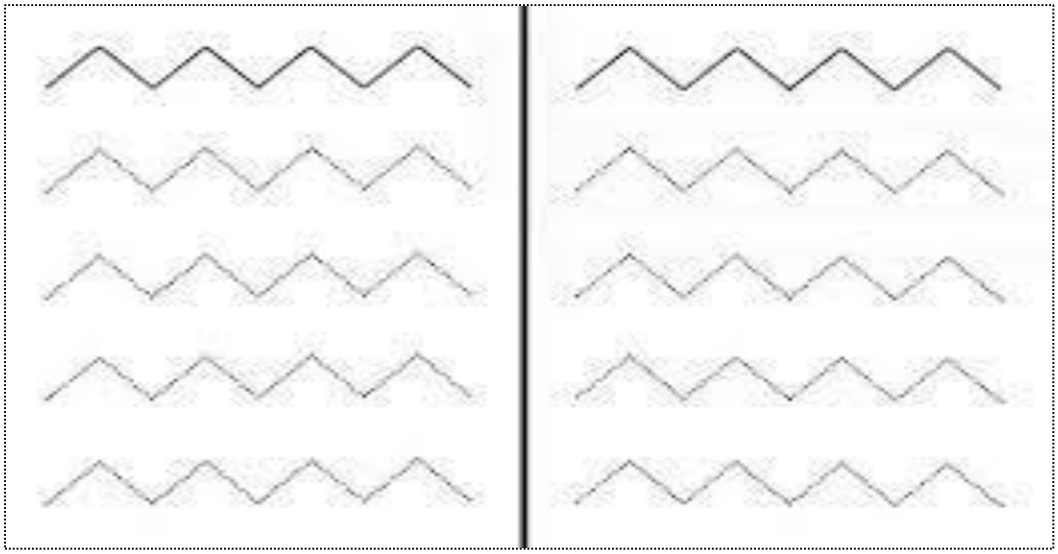
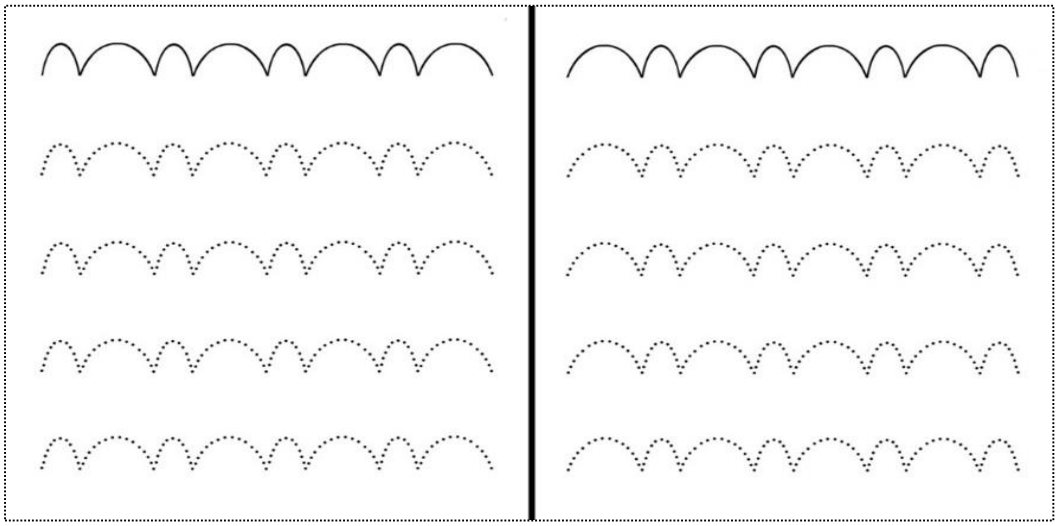
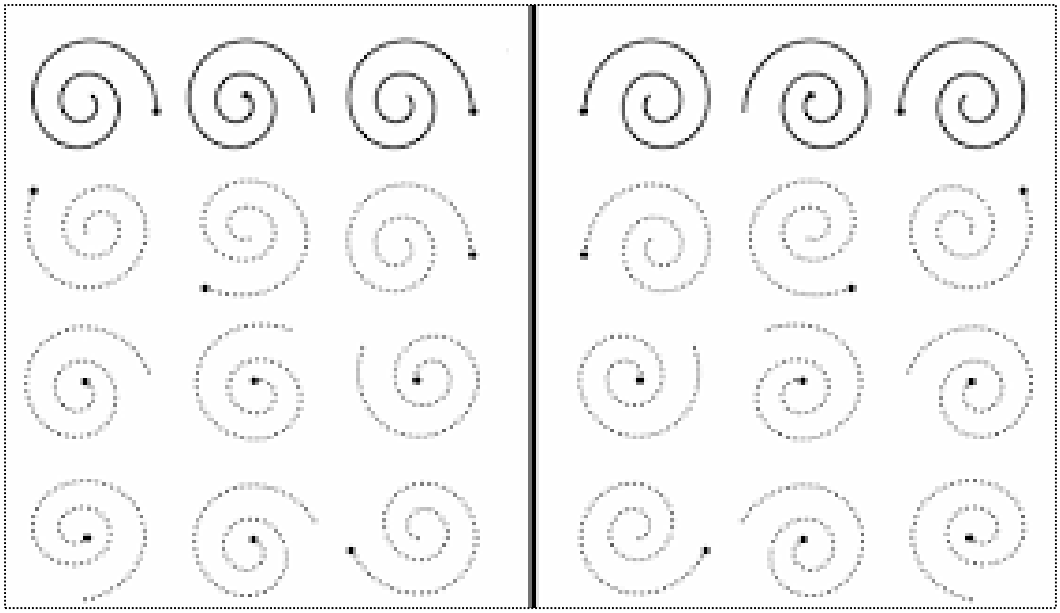


Рис. 1. Варианты выполнения упражнений глазодвигательной гимнастики







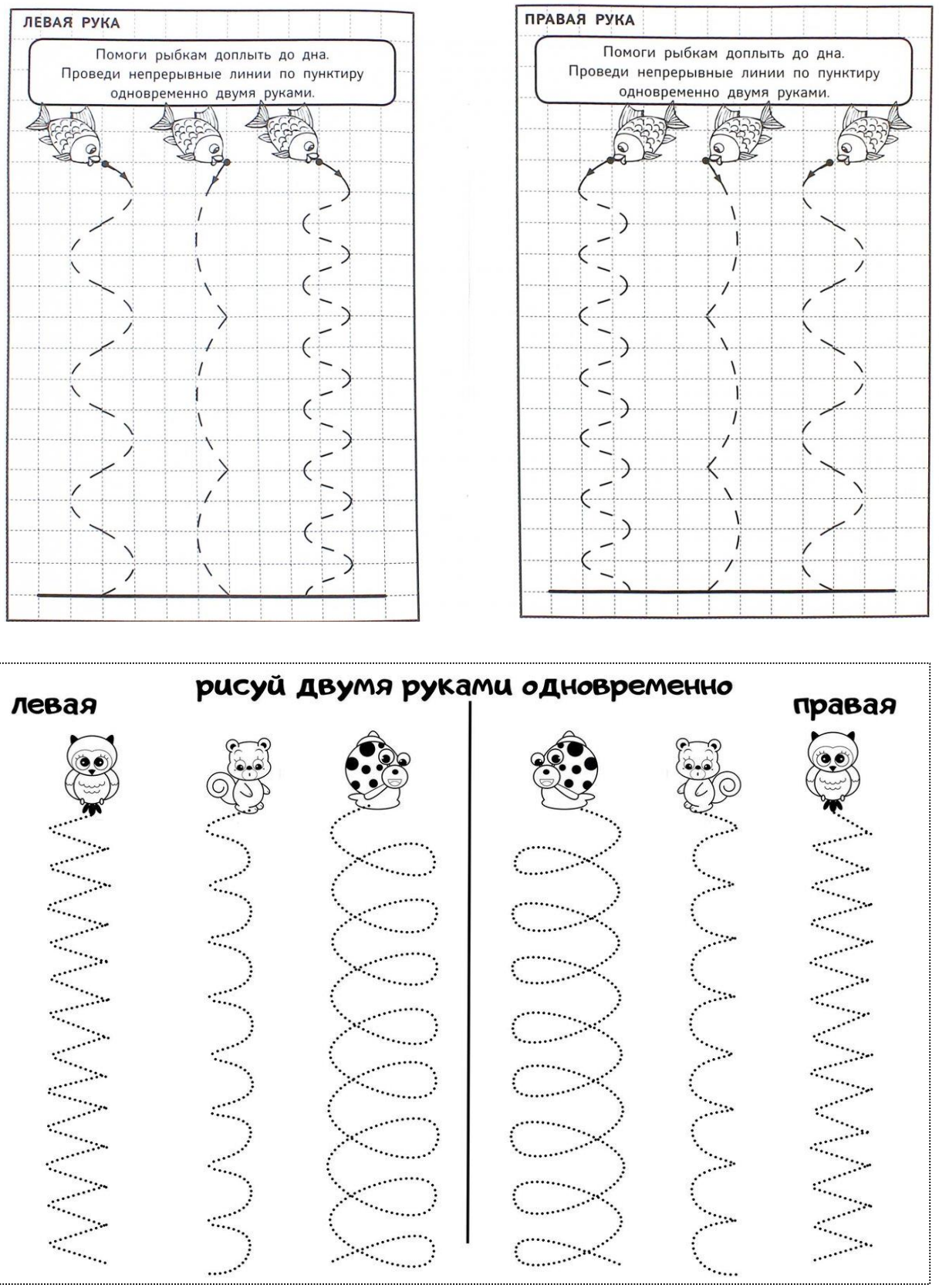


Рис. 2. Примеры трафаретов для выполнения упражнения «Повтори рисунок»

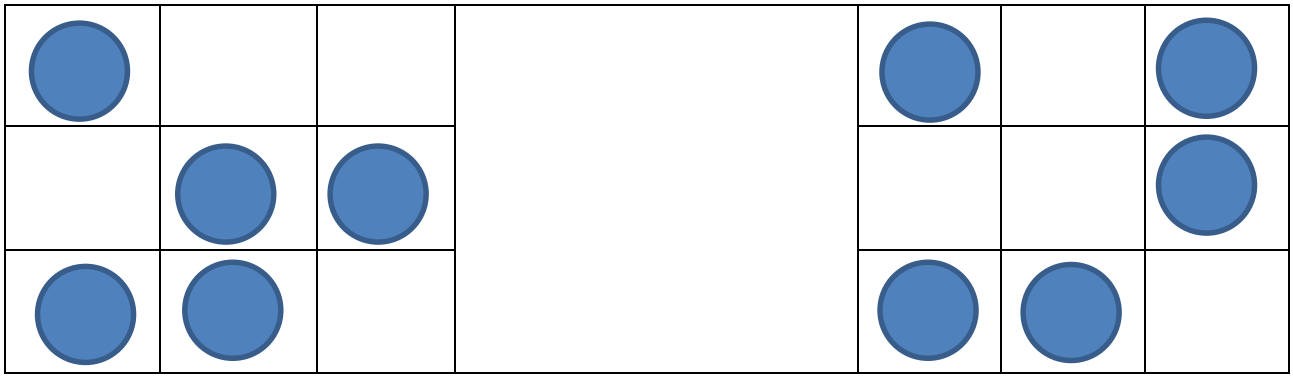


Рис. 3. Примеры трафаретов для выполнения упражнения «Нарисуй дорожки»

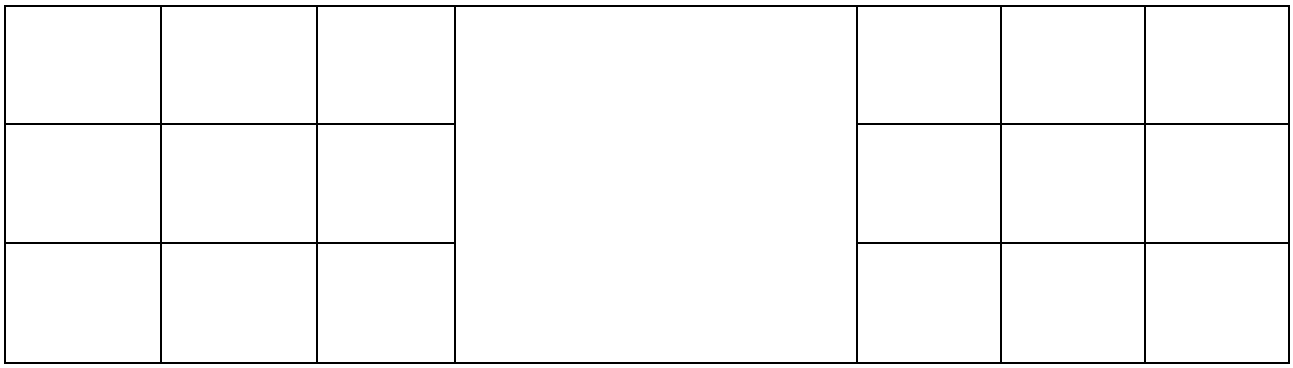


Рис. 4. Примеры трафаретов для выполнения упражнения «Заполни клеточки»

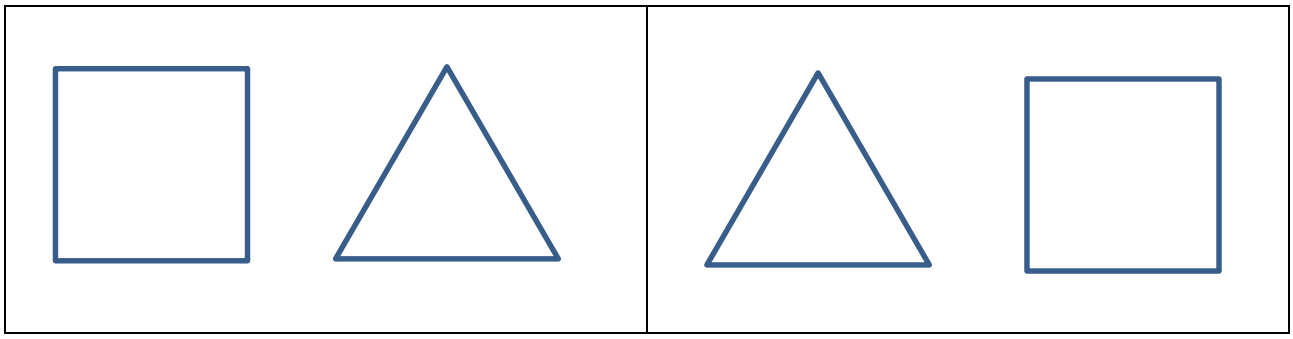


Рис. 5. Примеры трафаретов для выполнения упражнения «Обведи двумя руками»



Рис. 6. Иллюстрация выполнения упражнения «Тренажерная дорожка»



Рис. 7. Иллюстрация выполнения упражнения «Шарики с пинцетом»