**Комплекс кинезиологических упражнений**

**для интеграции визуальной и аудиальной модальности.**

*Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот. Для успешного обучения и развития ребенка в школе одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). 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 полушарие 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. Мозолистое тело можно развить через кинезиологические упражнения.*

Упражнения рекомендуется выполнять ежедневно в течение 6—8 недель по 15—20 минут.

Цель: формирование зрительного и слухового восприятия, развитие зрительной и слуховой памяти, интеграция визуальной и аудиальной модальностей.

1. Сидя или лежа, выдохните, откройте глаза. Вдохните, закройте глаза. Продолжайте упражнение, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Откройте глаза и поморгайте. Каждый раз, открывая глаза, отмечайте то, что видите. Замечайте все изгибы и формы, линии и углы. Сначала замечайте только темные предметы, затем только светлые.

2. Сидя или лежа, закройте глаза и вообразите, что на них светит солнце. Поморгайте глазами так, будто ловите солнечный свет. Посмотрите на солнечный луч с закрытыми глазами, наслаждаясь переливанием цветов. Теперь представьте темноту и расслабьтесь.

3. Сидя, расположите ноги врозь, расслабьте колени. Обнимите руками голову со стороны затылка, касаясь правой рукой левого уха и левой рукой правого. Пальцами выдвигайте затылок вперед. Закройте глаза и расположите голову на руках. Раскачиваясь из стороны в сторону, глубоко дышите, помещая голову в «колыбель». Почувствуйте, что ваше тело – это опора.

4. Сидя, кончики выпрямленных вместе пальцев правой руки подведите к основанию мизинца левой руки, слегка сжатой в кулак. В следующий миг сожмите пальцы правой руки, растяните пальцы левой руки и подведите кончики среднего и безымянного пальцев к основанию мизинца правой руки. Повторите эти движения быстро и попеременно по 10 раз. Выдох делайте через рот при каждой смене рук.

5. Раскройте пальцы левой руки, слегка нажмите точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторите 5 раз. При нажатии сделайте выдох, а при ослаблении усилия – вдох. Упражнение делайте спокойно, не торопясь. Потом сделайте то же самое для правой руки.

6. Ребенку предлагаются цифры, вылепленные из пластилина, вырезанные из дерева и др. Ребенок должен ощупать цифру, назвать ее вслух и записать. На начальном этапе тренировки можно предложить воспитаннику самому вылепить из пластилина цифры. В дальнейшем следует перейти к запоминанию последовательности из 3 - 4 цыфр на основе их осязания. Последующий этап тренировки – буквы вычерчиваются в воздухе двумя руками в зеркальном отражении.

7. Сложите большой и указательный пальцы кончиками вместе, с усилием прижмите друг к другу, сгибая в наружную сторону. Это же упражнение сделайте для большого и среднего, большого и безымянного, большого и мизинца (для каждой руки 20 раз). Затем кончиком большого пальца сильно надавите последовательно на основания каждого пальца с наружной и внутренней стороны.

8. Одновременно двумя руками вычертите в воздухе в зеркальном отражении информацию, которую необходимо запомнить (цифры, слова и т.д.). Одновременно с промахиванием проговорите эту же информацию.

Составила воспитатель Мирзоева З.М.