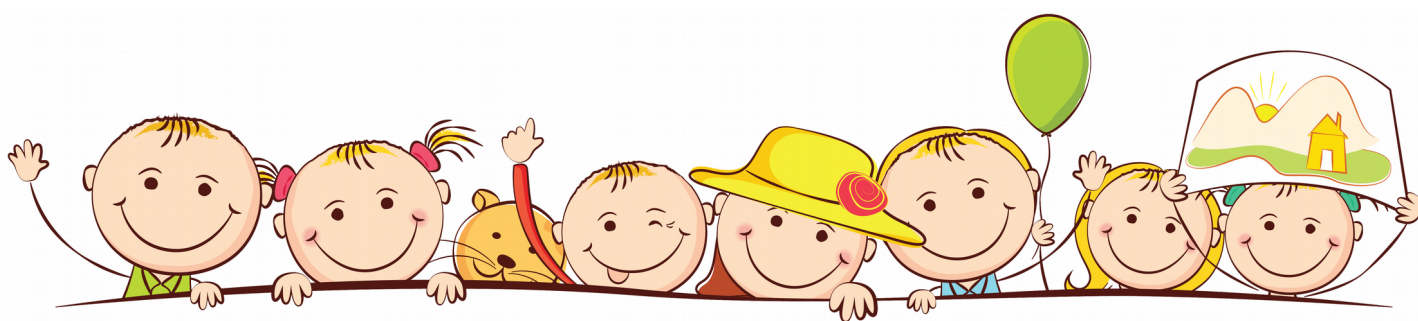




Семинар-практикум для воспитателей
Коррекция проблем обучения
методами кинезиологии

Учитель-дефектолог:
Тихомирова Наталья Николаевна



Мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный.
Мишель де Монтень

Единство мозга определяется сочетанием двух фундаментальных свойств: межполушарной специализацией и межполушарным взаимодействием, которое обусловлено стабильностью переноса информации из одного полушария в другое и динамическим межполушарным интерференционным торможением.

Развитие межполушарного взаимодействия как основы интеллекта. Развивая моторику, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов. Регулярные занятия по кинезиологической программе позволяют активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий. В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребенка находится на кончиках его пальцев». Сотрудники Института физиологии детей и подростков Академии психологических наук установили, что уровень развития психических процессов находится в прямой зависимости от степени сформированности тонкой моторики рук. И.М. Сеченов считал: «Неподвижный глаз так же слеп, как неподвижная рука». Работы В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, Н.С. Лейтеса, П.Н. Анохина доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Следовательно, развивающая работа должна быть направлена снизу-вверх (от движения к мышлению), а не наоборот.

Исследования профессора М. Кольцовой показали, что существует тесная взаимосвязь между координацией тонких движений пальцев рук и речью. Речевая деятельность развивается под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Уровень развития речи всегда находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук.

Для определения уровня развития речи детей первых лет жизни разработан следующий метод: ребенка просят показать один пальчик, два пальчика и три. Дети, которым удаются изолированные движения пальцев, — говорящие дети. Если пальцы напряженные, сгибаются и разгибаются только вместе или, напротив, вялые и не дают изолированных движений, то это не говорящие дети. До тех пор пока движения пальцев не станут свободными, развития речи и, следовательно, мышления добиться не удастся.

Тренировать пальцы рук можно уже с 6-месячного возраста. Простейший метод — массаж: поглаживание пальцев рук в направлении от кончиков пальцев к запястью. Можно использовать и простейшие упражнения: брать каждый пальчик ребенка по отдельности и сгибать и разгибать его. Упражнение обеих рук проводят 2—3 минуты ежедневно. При такой тренировке речевые области будут формироваться в обоих полушариях мозга. С 10-месячного возраста можно давать малышу перебирать сначала более крупные и яркие предметы, затем более мелкие. Еще раз убеждаемся в мудрости опыта наших предков. Задолго до открытия учеными взаимосвязи руки и речи они придумали и передавали из одного поколения в другое народные потешки: «Сорока-белобока», «Мальчик-пальчик», «Ладушки-ладушки» и т.д.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные и структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (но оптимальна для данных условий), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляются на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Данные методики позволяют выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга.

Коррекция дислексии и дисграфии. В настоящее время растет число детей с минимальными мозговыми дисфункциями (30% от общего числа), которые проявляются нарушениями речи,

мышления, изменениями качеств человеческой психики. Определенную роль в их возникновении играют нарушения функциональной асимметрии коры больших полушарий головного мозга и межполушарного взаимодействия. Кроме неспособности усваивать новый материал у таких детей наблюдаются и другие нарушения: неумение адекватно читать и писать, перестановка слов, признаков, знаков, явлений. Иногда они бывают «слепы» к целым фразам. Описанное состояние получило название «дислексия», что в переводе с греческого обозначает «отрицание слова». Однако дислексия не ограничивает жизненные способности человека. Большинство людей, страдающих дислексией, не пытаются определить ее причину и удовлетворяются констатацией факта, что «чего-то не умеют» (недостаточно хорошо читают, не знают математики т.д.). Психологи считают этот эффект замещения в механизме психологической защиты позитивным для сохранения «образа Я». В результате многие люди предпочитают смириться со своими проблемами, чем публично признать их и получить профессиональную помощь.

Авторы практической кинезиологии считают, что одной из причин данного состояния является так называемая «координационная неспособность» к обучению, которая может быть устранена путем овладения специфическими двигательными упражнениями. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а также управлению своими эмоциями.

Современные кинезиологи рассматривают причину нарушений функций обучения в неспособности правого и левого полушарий к интеграции.

Отечественная психология относит феномен минимальных мозговых дисфункций к разделу клинической психологии, тогда как за рубежом многие исследователи считают, что это, прежде всего проблема педагогической психологии. Отсюда — принципиально разный подход к диагностике и организации обучения таких детей.

Для детей со специфическими нарушениями письма и чтения характерна выраженная неравномерность развития отдельных сенсомоторных и интеллектуальных функций. Трудности в обучении такого типа возникают в связи с незрелостью определенных функций, дисгармонией созревания головного мозга, нарушением межполушарного взаимодействия.

При дислексии страдает способность к вербализации пространственных представлений, обнаруживается незрелость изобразительно-графических навыков, слабость вербально-логического мышления и дефицит сукцессивных функций. Перечисленные расстройства чаще наблюдаются при поражениях у детей левого полушария. Задания же, наиболее трудные для детей с поражением правого полушария (конструктивные, ориентировка в схематическом изображении пространственных отношений, стереогнозис), выполняются большинством детей с дислексией на уровне здоровых сверстников. Левополушарная недостаточность, как на функциональном, так и на морфологическом уровне может быть обусловлена гиперфункцией правого полушария, которое подавляет созревание и функциональную активность левого полушария.

Таким образом, трудности в овладении чтением у детей связаны с нарушением оптимального межполушарного взаимодействия. У старших дошкольников и у первоклассников в начале года отмечается функциональное превосходство правого полушария над левым. В конце первого года обучения ведущим полушарием становится левое. В этом случае усвоение чтения происходит без осложнений. У детей, которые начинают обучение в школе с левым доминирующим по уровню активности полушарием, возникает дислексия (L-тип дислексии). При этом темп чтения резко замедлен, но ошибок допускается мало. То же происходит с теми учащимися, которые начинают обучение с правым активным полушарием, но смены в активности полушарий к концу года не происходит (R-тип дислексии). В этом случае темп чтения относительно высок, но ошибок много. В норме смена ведущего по активности полушария должна происходить с правого на левое в течение

года. Необходимость подобной реверсии межполушарного баланса связана с тем, что на начальном этапе освоения грамоты, графической символики функционально наибольшая нагрузка падает на системы мозга, ответственные за перцептивную обработку зрительно-пространственной информации (усвоение графем). К концу первого года обучения эти проблемы становятся менее актуальны: на первый план по значимости выступают языковые операции, необходимые для кодирования словосочетаний и фраз. В этом случае необходима дифференцированная коррекция дислексии путем избирательной стимуляции левого (при R-типе) или правого (при L-типе) полушария.

Попытки оказать психологическое или дисциплинарное воздействие на ребенка с дислексией дают только негативные последствия. Неблагоприятно сказываются и попытки форсировать темпы овладения чтением: практически всегда это утяжеляет ситуацию. Чем позднее начата коррекционная работа, тем выраженнее проявляются вторичные расстройства: протестные формы реакций, прогулы уроков, делинквентные формы поведения, тревожность, неврозоподобная симптоматика и т.д. Нередко дислексии сопутствует и дисграфия.

Вклад социальных средовых факторов в формирование дислексии очень велик. К их числу относятся: объем и уровень требований, предъявляемых обществом к ребенку в отношении грамотности, возраст начала обучения грамоте, методы и темпы обучения. У подавляющего большинства детей дислексию можно было бы предотвратить, выбрав оптимальный для них метод (аналитико-синтетический или зрительный) и темп обучения. Несовпадение индивидуального когнитивного стиля ребенка, функциональной асимметрии полушарий и предлагаемого метода усвоения навыка является малоизученным звеном в формировании дислексии и дисграфии.

Основным требованием к квалификационному использованию специальных кинезиологических комплексов является *точное* выполнение движений и приемов. Педагог обязан сначала сам освоить под руководством инструктора практической кинезиологии все упражнения до уровня осознания субъективных признаков изменений, происходящих в системах организма. После этого обучить каждого ребенка, получив обратную информацию о специфике воздействия. Применение специальных кинезиологических упражнений возможно как на предметных, так и на специальных занятиях кинезиологии. Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект, повышая умственную работоспособность и оптимизируя психоэмоциональное состояние.

Если кинезиологические упражнения используются на предметных занятиях, то необходимо учитывать следующее: выполнение стандартных учебных действий может прерываться специальным кинезиологическим комплексом, тогда как творческую деятельность прерывать нецелесообразно. В случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, специальный кинезиологический комплекс рекомендуется применять перед подобной заботой. В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребенка исчезают явления дислексии, развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания.

Развивающая кинезиологическая программа

(развитие логического, творческого мышления и межполушарных связей)

Цель

Развитие межполушарной специализации. Развитие межполушарного взаимодействия.

Задачи

Развитие мелкой моторики.

Развитие комиссур (межполушарных связей).

Синхронизация работы полушарий.

Развитие способностей.

Развитие памяти, внимания.

Развитие речи.

Развитие мышления.

Устранение дислексии.

Продолжительность занятий — 20—25 мин.

Периодичность — ежедневно.

Время занятий — утро.

Длительность занятий по одному комплексу упражнений — 45—60 дней.

Комплекс № 1

Упражнения для развития мозолистого тела (комиссур, межполушарных связей) (8 недель)

1. **«Колечко».** Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочередно последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
2. **«Кулак—ребро—ладонь».** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости стола; распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, затем — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.
3. **«Лезгинка».** Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняется смена правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений.
4. **«Зеркальное рисование».** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.
5. **«Ухо—нос».**левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».
6. **«Змейка».** Соедините ладони, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте указанным кинезиологом пальцем. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.
7. **«Горизонтальная восьмерка».**
1-я, 2-я неделя занятий. Упереться языком во рту в зубы, «стараясь их вытолкнуть наружу». Расслабить язык. Повторить 10 раз.
Прижимать язык во рту то к левой, то к правой щеке. Повторить 10 раз.
Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгнуть его горкой. Расслабить. Повторить 10 раз.
3, 4, 5, 6-я неделя занятий. Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в

кулак, оставить вытянутыми указательный и средний. Нарисовать в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начните слежение немигающими глазами, устремленными на промежуток между окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы. Те, у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны запомнить отрезок «горизонтальной восьмерки», где это случается, и несколько раз провести рукой, как бы заглаживая этот участок. Необходимо добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксаций. В месте остановки потери слежения нужно провести рукой несколько раз «туда-обратно» по линии «горизонтальной восьмерки».

7-я, 8-я неделя занятий. Одновременно с глазами следить за движением пальцев по траектории горизонтальной восьмерки хорошо выдвинутым изо рта языком.

Комплекс № 2

Упражнения для развития мозолистого тела

(комиссур, межполушарных связей)

(8 недель)

Предварительно нарисуйте на карточке (размером с почтовую открытку) две пересекающиеся линии в виде буквы х. Зафиксируйте взгляд на пересечении этих линий, выполняя при этом следующие упражнения:

1. Стоя, поднять (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение по 7 раз. Когда рука касается противоположного колена, а взгляд в этот момент сконцентрирован на пересечении линий буквы х, как бы «пересекается» средняя линия левого и правого полушарий мозга. Упражнения помогают двум полушариям работать согласованно.
2. **«Паровозик».** Правую руку положить на левую надостную мышцу, одновременно делая 10—12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.
3. **«Перекрестное марширование».** Сделать 6 пар перекрестных движений, «маршируя» на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот. Повторить «маршировку», выполняя односторонние подъемы бедра—руки вверх. Затем снова повторить упражнение перекрестно. Смотреть при этом на пересечение линий буквы х. Упражнение повторять 7 по 7 раз. Разновидность этого упражнения — ходьба с высоким подниманием одноименных рук и ног.
4. **«Мельница».** Выполнять так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. При этом касаться рукой противоположного колена, «пересекая среднюю линию». Время упражнения 1—2 мин. Дыхание произвольное.
5. **«Перекрест».** Для выполнения этого упражнения предлагается чистый лист плотной бумаги с нарисованным на нем перекрестом. Он располагается на плоскости, на расстоянии примерно 20 см от глаз, при этом его освещение должно быть нормальным и равномерным. Необходимо в течение 45 с смотреть в центр перекреста (после недельных занятий образ перекреста вызывается произвольно). Через 45 с взгляд переводится на светлый фон. С появлением образа глаза закрываются, а перекрест медленно переносится в область лба, затем в темя. Это символ единства мозга. Упражнение повторяется 3 раза и служит для проверки включения и работы правого полушария.
6. Упражнение **«Взгляд влево вверх».** Поза: правой рукой фиксируют голову за подбородок. Взяв карандаш или ручку, левую руку выбрасывают в сторону вверх под углом 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого

начинают делать упражнение в течение 7 с. Смотрят на предмет в левой руке, затем меняют взгляд на «прямо перед собой» (счет 1—2—3—4—5—6—7). Упражнение выполняют 3 раза, потом доводят до 8 раз. Затем упражнение выполняется «с точностью до наоборот».

В дальнейшем, для того чтобы полностью проявить свои способности во время какой-либо ответственной (но привычной) работы или деятельности, достаточно представить букву х. Это будет являться как бы кодом для мозга. Его можно использовать всякий раз, когда необходимо заставить работать оба полушария одновременно.

Комплекс № 3

Упражнения для развития мозолистого тела

(комиссур, межполушарных связей)

(8 недель)

1. **«Магические восьмерки».** Вначале нарисовать на доске или большом плакате восьмерку. Показать детям. Потренировать их рисовать в воздухе восьмерку.

Первая фаза. Сесть прямо. Лодыжку правой ноги положить на правое колено, развернув ногу как можно горизонтальнее. Правой рукой захватить нижнюю часть голени левой ноги и за ее стопу (левую) взяться левой рукой, рот полуоткрыт, язык на нёбе. Необходимо делать вдох через нос на счет 1—2—3—4. Упражнение делается с закрытыми глазами. На вдохе необходимо представить кольцо, идущее сверху вправо и вверх (счет 1—2—3—4), на выдохе кольцо, идущее сверху вправо и вниз (счет 1—2—3—4). В дальнейшем эта восьмерка с уровня представления должна перерасти в четкую образную картину. Дети повторяют это упражнение 3 раза, взрослые — 8 раз.

Вторая фаза. Можно сидеть или стоять, поставив ноги на ширину плеч. Руки, согнув в локтях, расположить на уровне груди и соединить пальцы в виде шатра. Внимание сосредоточить на пульсации в пальцах. Рот полуоткрыт, язык на нёбе, вдох через нос, выдох через рот. Глаза закрыты. Эта фаза упражнения выполняется 3 раза.

2. **«Доминирующее опускание руки».** Упражнение выполняется стоя вдвоем. Один медленно и равномерно поднимает правую руку до горизонтального положения (счет 1—2—3—4), после чего другой опускает эту руку в три шага:

Первый шаг: создание легкого усилия мышцы руки (счет 1—2—3—4—5—6—7), время — 7 с.

Второй шаг: создание большого напряжения (счет 1 — 2—3—4—5—6—7), время — 7 с.

Третий шаг: доминирующее опускание руки (счет 1 — 2—3—4—5—6—7), время — 7 с.

Опускание руки повторяется 3 раза. При этом нельзя брать за суставы, стараться не сорвать мышцы, упражнение должно доставлять удовольствие. Левую руку можно включать вместо правой руки, если усиливают правое полушарие. Праворукость или леворукость не учитывается.

3. **«Перекрестная марионетка»** (для правого полушария). Упражнение выполняется стоя. На счет 1—2—3—4—5—6—7 медленно и равномерно поднимается левая нога, согнутая в колене, и достигает бедра. Когда нога оказывается поднятой до горизонтального уровня, правой рукой делается усилие для ноги в три шага:

Первый шаг: легкое усилие мышцы ноги — 7 с.

Второй шаг: сильное усиление — 7 с.

Третий шаг: доминирующее опускание ноги — 7 с.

Руки при этом удобнее прикладывать чуть выше колена.левой рукой можно на что-то опереться или удерживать ее, отставив в сторону и согнув в локте. Спина должна быть прямой.

Упражнение выполняется только для левой ноги. Дети выполняют упражнение 3 раза, взрослые — 8 раз.

4. **«Перекрестная марионетка»** (для левого полушария). Выполняется, как и для правого полушария. Отличие состоит в том, что поднимается правая, а/не левая нога. Усиление делается левой, а не правой рукой. Это упражнение максимально открывает работу правого полушария. Оно выполняется 3 раза. Упражнение выполняется только для правой ноги.
5. Упражнение **«Доминирующее опускание руки»**. Выполняется стоя и вдвоем. Один медленно и равномерно поднимает правую руку до горизонтального положения (счет 1—2—3—4—5—6—7), после чего другой начинает опускать эту руку в три шага:
Первый шаг: создание легкого усиления мышцы руки (счет 1—2—3—4—5—6—7), время — 7 с.
Второй шаг: создание большого напряжения (счет 1 — 2—3—4—5—6—7), время — 7 с.
Третий шаг: доминирующее опускание руки (счет 1—2—3—4—5—6—7), время — 7 с.
Опускание руки повторяется 3 раза.
6. **«Односторонняя марионетка»**. Выполняется стоя. Медленно на счет 1—2—3—4—5—6—7 поднимается правая нога, усиление в три шага создается тоже правой ногой. Спина прямая. Дети повторяют упражнение 3 раза, взрослые — 8 раз.
7. **«Параллели»**. Для выполнения упражнения предлагается лист плотной бумаги с нарисованными на нем черной тушью двумя параллелями. Располагается на расстоянии 20 см от глаз, освещение нормальное и равномерное. Необходимо в течение 45 с. смотреть на центр листа, между параллелями, после чего взгляд переводится на светлый фон. С появлением постобраза глаза закрывают, а «параллели» мысленно переводят в центр лба. После чего некоторое время следует «смотреть» на них в таком положении. Упражнение можно повторять до 3 раз.
8. **«Усиление руки»** (без доминирующего опускания). Выполняется вдвоем. Один медленно и равномерно на счет 1—2—3—4—5—6—7 поднимает правую руку до горизонтального положения. Другой делает усиление руки в два шага.
Первый шаг: легкое усиление (счет 1—2—3—4—5 - 6 -7).
Второй шаг: большое усиление (счет 1—2—3—4—5— 6 -7).
Чтобы рука ребенка не взмывала вверх после второго усиления, партнер плавно, постепенно и легко опускает его руку, а тот, в свою очередь, так же плавно продолжает опускать ее до конца (счет 1—2—3—4—5— 6—7). Дети выполняют это упражнение 3 раза, взрослые — 8 раз.

Тренинг для активизации работы правого и левого полушарий и формирования междуполушарных связей

Дети рассаживаются в круг. Преподаватель бросает мяч одному из участников тренинга, называя слово (например, «арбуз»). Ребенок называет свою ассоциацию на это слово (например, «сок») и передает мяч другому участнику тренинга и т.д. Когда все дети примут участие в этом этапе тренинга (возможно, не один раз), преподаватель усложняет задание. Он бросает мяч одному из участников тренинга, называя слово (например, «арбуз»). Ребенок сначала называет ассоциацию на это слово (например, «сок»), затем, передавая мяч другому участнику тренинга, называет слово, следующее по алфавиту за словом преподавателя (например, «барабан») и передает мяч второму участнику. Второй участник называет ассоциацию на слово «барабан» (например, «шум») и, передавая мяч третьему участнику тренинга, называет слово, следующее по алфавиту за словом

«барабан», и т.д.

Комплекс № 4

Упражнения для развития абстрактно-логического мышления (левое полушарие) ***(8 недель)***

В результате упражнений улучшается память, повышаются интеллектуальные возможности, активизируется работа головного мозга.

1. Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до десяти. Начинают с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.
2. Одну минуту массировать щеки круговыми движениями пальцев. Двумя пальцами рисовать как бы круги на подбородке и лобной части лица. Считать при этом до 30.
3. Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз, — 1 мин.
4. Массировать нос подушечками указательных пальцев, нажимая на кожу от основания носа до ноздрей, — 20 раз.
5. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения, сначала слева направо, затем наоборот — 10 раз.

Комплекс № 5

Упражнения для развития творческого (наглядно-образного) мышления (правое полушарие) ***(8 недель)***

В результате упражнений повышается устойчивость к стрессам, стабилизируется психика, развивается интуиция, активизируются творческие способности.

1. Стоя. Позвоночник держать прямым. Глаза закрыть. Пальцы левой руки положить на живот (5 см ниже пупка), кончиками пальцев правой руки разминать копчик. При этом представлять себе в области копчика разрастающийся красный шар. При выполнении упражнения, возможно, почувствуете распирание в области копчика. Затем наоборот — левая рука на копчике, правой растирать живот, представляя в области живота разрастающийся оранжевый шар.
2. Левая рука в области пупка, правая на груди в области сердца. Сильно тереть грудь, представляя в области груди растущий зеленый шар.
3. Левая рука на животе. Указательный палец правой руки находится над верхней губой, средний палец находится под нижней губой. Рот открыт. Растирать область губ.
4. Левая рука на животе, правая — чуть выше межбровья. Массировать правой рукой. Представлять в области лба разрастающийся голубой шар.
5. Вдыхать левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю. На вдохе представлять, как с воздухом «золотисто-серебристая» энергия проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе «желтая болевая энергия» выходит через правую часть тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. Циклы повторить по 3 раза.
6. Смотреть в центр между ладонями, представляя шар желтого цвета. Вытянуть руки вперед на уровне межбровья. Указательные и большие пальцы сложить «домиком» и смотреть между пальцами.
7. Сесть на край стула. Позвоночник держать прямым. Положить голень левой ноги на колено

правой. Правую руку положить на голеностоп, прикасаясь передней областью запястья. Сверху на правую руку, крест на крест, положить левую руку, прикасаясь к правой руке аналогичным местом. Посидеть в таком положении 1 мин. Потом поменять местами руки и ноги и снова посидеть 1 мин.

Упражнения для развития внимания (по мере необходимости)

1. Кончики растянутых вместе пальцев правой руки подводят к основанию мизинца левой руки со слегка сжатым кулаком. В следующий миг сжимают, наоборот, пальцы правой руки, растягивают пальцы левой руки и подводят кончики среднего и безымянного пальцев к основанию мизинца правой руки. Повторяют эти движения быстро и попеременно по 10 раз. Выдох делается через рот при каждой смене рук.
2. Раскрывают пальцы левой руки, слегка нажимают точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторяют это 5 раз. При нажатии делают выдох, а при ослаблении усилия — вдох. Упражнение делают спокойно, не торопясь. Потом делают то же самое для правой руки.

Упражнения для развития памяти (по мере необходимости)

1. Методика двигательного запоминания букв. Даются буквы, вылепленные из пластилина, вырезанные из дерева и т.д. Ребенок должен ощупать букву, назвать ее и записать. На начальном этапе тренировки можно предложить учащемуся самому вылепить из пластилина буквы. В дальнейшем следует перейти к запоминанию последовательности из 3—4 букв на основе их осознания. Последующий этап тренировки — буквы «промахиваются» в воздухе двумя руками в зеркальном отражении.
2. Складывают большой и указательный пальцы кончиками вместе, с усилием прижимают их друг к другу, сгибая их в наружную сторону. То же упражнение делают для большого и среднего, большого и безымянного, большого и мизинца (для каждой руки 20 раз). Затем кончиком большого пальца сильно надавливают на основании каждого пальца с наружной и внутренней стороны.
3. Одновременно двумя руками «промахать» в воздухе в зеркальном отражении (записывать на листе бумаги) информацию, которую необходимо запомнить (буквы, таблица умножения, формулы, иностранные слова и т.д.).

Упражнения для снятия эмоционального напряжения (по мере необходимости)

1. Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторять следует 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации.
2. Делают двумя грецкими орехами круговые движения в каждой ладони. Упражнение так же развивает тонкую моторику рук.
3. Слегка массируют кончик мизинца.
4. Помещают орех на кисть руки со стороны мизинца (на ладони) и ладонью другой руки слегка нажимают и делают орехом круговые движения (3 мин).

Определение стадии стресса

Стресс — психофизиологическая реакция организма на воздействие среды, выходящее за границы адаптивной нормы.

1-я стадия — усталость, кровь от мозга приливает к мышцам, умственная деятельность затруднена, глаза сухие, кожа блестящая и жирная.

2-я стадия — вертикальный или боковой стробизм (косоглазие), вследствие которого человек некоторое время не может воспринимать расстояние адекватно. При вертикальном стробизме под радужной оболочкой одного глаза видна белая полоска белковой оболочки глаза, на другом глазу не видна.

3-я стадия — под радужной оболочкой обоих глаз видна полоса белковой оболочки. Чувство разобщения с самим собой. Сознание не контролируется.

Для снятия стресса иногда достаточно фронтально-акцепитальной коррекции (лобно-затылочное упражнение).

Кинезиологический комплекс упражнений, направленных на снятие стресса

1. **«Лобно-затылочная коррекция»** (фронтально-акцепитальная коррекция). Одна ладонь кладется на затылок, другая — на лоб. Можно закрыть глаза и подумать о любой негативной ситуации. Глубокий вдох-выдох. Мысленно представить себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумать и осознать то, как можно было бы данную проблему разрешить. После появления своеобразной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким вдохом-выдохом. Упражнение выполняется от 30 с до 10 мин.
2. **«Луч света»**. Направить яркий луч света от фонарика в середину лба. Длительность упражнения от 30 до 60 с. Во время упражнения смотреть на черный лист бумаги.
3. **«Молния»**. Провести рукой вдоль переднего срединного меридиана от нижней губы к лобковой кости, затем в обратном направлении (расстегивая и застегивая молнию). Затем провести рукой вдоль заднего срединного меридиана от верхней губы к копчику и в обратном направлении (расстегивая и застегивая молнию сзади). Движения проводить вверх-вниз несколько раз. Всегда заканчивать движением вверх.
4. **«Ахилл»**. Легко ущипнуть одноименными руками оба ахиллова сухожилия, затем подколенные сухожилия мягко погладить несколько раз, сбрасывая в стороны и наружу.
5. **«Уши»**. Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Помассировать участок от сосцевидного отростка за ухом по направлению вниз к ключице — 5 раз.
6. **«Постукивание»**. Сделать массаж в области вилочковой железы в форме легкого постукивания 10—20 раз круговыми движениями слева направо.