**Влияние кинезиологических упражнений на организм**

**Упражнение «Кнопки мозга»** обогащает мозг кислородом и подго-тавливает его к восприятию информации. Повышает направленность внимания, способность быстро просматривать текст, правильно вос-принимать и воспроизводить письменный текст. Выполняется стоя и сидя.

**Упражнение «Перекрестные шаги»** одновременно активизирует обширные зоны обоих полушарий мозга и восстанавливает естественный режим работы мозга. Мозг переключается в интегрированный режим работы, что помогает быстро включиться в любую деятельность. Ритмирование способствует бодрости тела и ясности мыслительного процесса. Выполняется сидя или стоя.

**Упражнение «Крюки»** направлено на сбалансированную акти-визацию моторных и сенсорных центров каждого полушария. Упражнение активирует работу ретикулярной формации – системы, которая поддерживает тонус и активное бодрствование. Приводит к интегрированному состоянию, которое помогает наиболее эффективно учиться и реагировать на то, что происходит. Упражнение снижает выб-рос адреналина, что помогает успокоиться и сознательно переключить внимание. Выполняется сидя или стоя.

**Движения, которые пересекают среднюю линию тела**

Упражнения способствуют интеграции связей полушарий. Это помогает полноценно воспринимать материал, сосредотачиваться, дольше удер-живать внимание, легче воспроизводить материал.

Группа включает четыре упражнения. Также сюда входит упражнение «Перекрестные шаги» из первой группы. **Упражнение «Ленивые восьмерки для глаз»** полезно выполнять после работы на компьютере. Оно снимает усталость глаз, боль в спине и напряжение в мышцах шеи. Повышает качество восприятия прочитанной информации. Устанавливает связь «рука – глаз», поэтому улучшаются действия, которые требуют зрительной работы. Включает оба полушария головного мозга и улучшает концентрацию внимания при письме, чтении. После упражнения ученики лучше следят за материалом, который написан на доске.

**Упражнение «Ленивые восьмерки для письма»** активизирует связь «рука – глаз» перед письменной работой или чтением. Помогает прояснить мысли, которые нужно выразить письменно. Упражнение поможет ученикам справиться со стрессом во время контрольных работ, сочинений, улучшает почерк и стимулирует память.

**Упражнение «Слон»**активизирует все каналы восприятия: ауди-альный, визуальный и кинестетический. При его выполнении акти-визируются все зоны мозга, поэтому специалисты называют его наиболее эффективным упражнением всей кинезиологической гимнастики. Рекомендуется людям с нарушением внимания. Улучшает память, речь, навыки чтения, понимания того, что прочитали. Стимулирует внутреннюю речь, способствует творческому мышлению.

**Упражнение «Энергезатор»** повышает уровень кислорода в крови, расслабляет мышцы шеи и плеч. Помогает пробудить организм после долгого сидения или работы за компьютером. Восстанавливает мышеч-ное равновесие, а оно в свою очередь помогает эмоциональному равновесию.

**Упражнения, которые растягивают мышцы тела**

Когда мышцы растягиваются и принимают естественное состояние и длину, они посылают в мозг сигнал. Сигнал «сообщает», что человек находится в спокойном, расслабленном состоянии и готов к позна-вательной работе.

Группа упражнений, которые растягивают мышцы тела, помогает нормализовать эмоциональное состояние, успокаивает, дает ощущение безопасности.

**Упражнение «Сова»** помогает расслабить мышцы шеи, спины. Снимает напряжение, которое возникает, когда человек долго находится в статичной позе, например, долго пишет. Упражнение восстанавливает кровообращение, нормализует приток крови к головному мозгу, активи-зирует навыки внимания, памяти, чтения. С помощью «уханья» освобождаются челюстные зажимы, что способствует совершенство-ванию навыков внутренней речи и мышления. Это позволяет более плавно и связно говорить. Кроме того, «уханье» полезно невротизи-рованным, эмоционально неблагополучным школьникам, оно способ-ствует снижению ненужного, лишнего напряжения. Упражнение выполняется сидя и стоя.

**Упражнение «Помпа**» растягивает и расслабляет зажимы икроно-жной и камбаловидной мышц. Из-за стресса они напрягаются и укора-чиваются. Упражнение улучшает навыки коммуникации. Способствует развитию речи, понимающего слушания, чтения, усиливает языковые способности. Упражнение помогает сформировать навык сосредота-чиваться на достижении результата и способность завершать начатое; увеличивает длительность рабочего внимания, улучшает социальное поведение.

**Упражнения, которые повышают энергию тела**

Упражнения группы обеспечивают необходимую скорость и интен-сивность протекания нервных процессов. Они происходят между клет-ками и группами нервных клеток головного мозга. Перед началом гимнастики выпейте воды и выполните упражнение «Кнопки мозга» из первой группы.

Группа включает упражнение «Думающий колпак». Оно активизирует весь механизм слухового восприятия, способствует развитию памяти, воспроизведению по памяти уже изученного, помогает усваивать инфор-мацию на слух.

**Упражнения на позитивный настрой**

Упражнения способствуют спокойному, успешному обучению. В группу входит упражнение «Позитивные точки». После упражнения ослабевают негативные эмоциональные реакции. Получается иначе взглянуть на стрессогенную, тревожащую ситуацию. Это помогает сбалансировать стрессовое состояние.

**Упражнение «Позитивные точки»** полезно давать перед контроль-ными работами и экзаменами. Ученики легче вспоминают материал, ко-торый выучили, а также лучше усваивают и запоминают новую инфор-мацию. В группу упражнений на позитивный настрой входит упраж-нение «Крюки» из первой группы.

Упражнения всех пяти групп просты и практичны в применении. Используйте их, чтобы помочь ученикам подготовиться к разным видам деятельности, снять усталость после работы, успокоиться и расслабиться. Посмотрите в таблице, в каких ситуациях применять упражнения.