

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Кинезиотерапия в образовательном процессе

Методика развития межполушарного взаимодействия

Для педагогов и специалистов образовательных учреждений

Троицкая средняя общеобразовательная школа № 62

Разработала учитель начальных классов

Мигуш Любовь Юрьевна

Что такое межполушарное взаимодействие?

Мозг человека состоит из двух полушарий, каждое из которых отвечает за определённые функции. **Левое полушарие** отвечает за логику, анализ, последовательное мышление, речь и математические операции. **Правое полушарие** отвечает за образное мышление, творчество, пространственное восприятие, интуицию и эмоции. Эффективное обучение и гармоничное

развитие ребёнка возможны только при сбалансированной работе обоих полушарий головного мозга.

Признаки нарушенного межполушарного взаимодействия у ученика

Таблица 1. Симптомы и проявления в классе

Симптом	Проявление в классе
Затруднения с чтением	Пропускает строки, переставляет буквы, заменяет схожие по написанию буквы (б-д, п-р, м-н)
Проблемы с письмом	Неразборчивый почерк, зеркальное письмо, неравномерный наклон букв, плохое соблюдение строк

Невнимательность	Не удерживает взгляд на доске, отвлекается на посторонние раздражители, трудно переключается между заданиями
Плохая координация	Неловкость в движениях, часто спотыкается, неуклюжая осанка, трудности с ловкостью
Трудности с математикой	Не понимает условия задач, путает знаки операций (+, -, ×, ÷), путает цифры (6-9, 2-5)
Запинки в речи	Не может подобрать слово, путает слоги, трудности с ритмичным счётом
Нарушение чувства времени	Не укладывается в отведённое время, трудно оценить длительность задания

Эмоциональная неустойчивость	Быстрая утомляемость, раздражительность, тревожность при выполнении заданий
------------------------------	---

Кинезиологические упражнения для класса

Комплекс упражнений длительностью 5–10 минут, который можно проводить в начале урока, во время физкультминуток или перед сложными заданиями. Регулярное выполнение этих упражнений способствует улучшению концентрации внимания, координации движений, памяти и межполушарного взаимодействия.

1. Упражнение «Крест-накрест» (Cross-Crawl)

Цель: Активизация связей между полушариями, улучшение координации.

Выполнение: Стоя, поднять правую руку и коснуться левого колена, затем левую руку — правого колена. Движения выполнять медленно,

сосредоточенно, по 10–15 раз. Можно усложнить: касаться противоположного локтя и колена.

2. Упражнение «Совушка» (Thinking Cap)

Цель: Активизация слухового восприятия, улучшение концентрации.

Выполнение: Массировать ушные раковины большим и указательным пальцами, двигаясь по спирали от мочки кверху, затем обратно. Повторить 3–5 раз. После этого слегка потянуть мочку вниз, в стороны, вверх.

3. Упражнение «Поза мыслителя» (Hook-ups)

Цель: Снятие стресса, улучшение концентрации, гармонизация работы полушарий.

Выполнение: Сидя, положить левую лодыжку на правое колено. Скрестить руки на груди (правая рука поверх левой), соединить ладони, поднять руки к подбородку, закрыть глаза и дышать спокойно 1–2 минуты.

4. Упражнение «Перекаты» (Rocker)

Цель: Развитие равновесия, вестибулярного аппарата, межполушарного взаимодействия.

Выполнение: Сидя на полу, согнуть колени, обхватить их руками. Медленно перекатываться назад и вперёд по позвоночнику 8–10 раз. Движения должны быть плавными, без резких толчков.

5. Упражнение «Плавное дыхание» (Belly Breathing)

Цель: Снижение тревожности, насыщение мозга кислородом, улучшение фокусировки.

Выполнение: Положить ладони на живот. Делать глубокий вдох носом на 4 счёта — живот приподнимается. Задержать дыхание на 4 счёта. Медленно выдохнуть ртом на 6 счётов. Повторить 5–7 раз.

6. Упражнение «Лягушка» (The Energizer)

Цель: Активизация кровообращения, улучшение настроения, развитие гибкости.

Выполнение: Сидя на краю стула, наклониться вперёд, опустить голову между коленями. Дышать спокойно 3–4 вдоха. Медленно подниматься, поднимая позвонок за позвонком, голова поднимается последней. Повторить 3–5 раз.

7. Упражнение «Восьмёрка» (Lazy Eights)

Цель: Развитие межполушарного взаимодействия, улучшение зрительного восприятия.

Выполнение: Вытянуть правую руку, указательным пальцем «нарисовать» в воздухе горизонтальную восьмёрку (лежащую на боку). Следить глазами за пальцем. Выполнить 3 раза правой рукой, 3 раза левой, затем обеими руками вместе.

8. Упражнение «Медвежонок» (Bear Walk)

Цель: Развитие координации, укрепление мышц плечевого пояса.

Выполнение: Встать на четвереньки. Поднять колени на 5–10 см от пола. Передвигаться по классу, чередуя шаги рук и ног (правая рука — левая нога, левая рука — правая нога). Длительность 1–2 минуты.

Интеграция в уроки

Кинезиологические техники эффективно встраиваются в различные учебные предметы. Ниже представлены рекомендации по применению упражнений в зависимости от типа занятия.

Таблица 2. Применение кинезиологических техник по предметам

Предмет	Кинезиологическая техника	Когда применять
Математика	«Восьмёрка» — улучшает визуализацию и пространственное мышление	Перед решением задач на логику и геометрию

Чтение / литература	«Поза мыслителя» — активирует речевые центры и концентрацию	Перед анализом текста, перед чтением в
Письмо / диктант	«Крест-накрест» — подготавливает к координированным движениям	Перед началом письменной работы
Иностранный язык	«Плавное дыхание» — снижает тревожность перед ответом	Перед устным ответом, перед аудирован
Физкультура	«Перекаты» — разогрев и гармонизация полушарий	В начале урока, в качестве разминки
Музыка	«Совушка» — улучшает слуховое восприятие	Перед музыкальным диктантом, пением

Изобразительное искусство	«Лягушка» — снимает напряжение, активизирует творческое мышление	Перед выполнением творческого задания
Окружающий мир	«Медвежонок» — улучшает работу памяти и внимания	Перед изучением нового материала
Технология	«Крест-накрест» — развивает мелкую моторику и координацию	Перед практическими работами

Рекомендации по организации рабочего места

Правильная организация рабочего места ученика — важный фактор, влияющий на осанку, зрение, концентрацию и общее самочувствие ребёнка во время учебного процесса.

Эргономика рабочего места

Параметр	Рекомендация
Высота стула	Стул должен быть на 10–12 см выше уровня колен, стопы полностью стоят на полу, угол в коленях — 90°
Высота парты	На 2–3 см выше локтевого сгиба при сидении, угол в локтях — 90–100°
Расстояние до парты	Оптимальное расстояние — «три кулака» (примерно 25–30 см)
Угол наклона парты	10–15° при письме, 0° при чтении

Освещение	Источник света слева (для правой) или справа (для левой); естественный свет слева от ученика
Расстояние до глаз	30–35 см от глаз до тетради или книги
Положение тела	Спина прямая, плечи на одном уровне, голова слегка наклонена вперёд

Режим двигательной активности

- **Каждые 20–25 минут** — короткая физкультминутка или смена положения тела (встать, потянуться, пройтись)
- **После 45 минут занятий** — активная двигательная пауза 5–7 минут
- **Перед письменной работой** — упражнения для пальцев рук (пальчиковая гимнастика)

- **После работы с экраном** — упражнения для глаз (посмотреть вдаль, медленно переводить взгляд по сторонам, моргать)

Рекомендации для работы с детьми с ОВЗ

При работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья кинезиологические упражнения следует адаптировать с учётом индивидуальных особенностей:

- **Для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата** — выполнять упражнения в положении сидя или лёжа, избегать нагрузки на позвоночник
- **Для детей с нарушениями зрения** — акцент на слуховые и тактильные ориентиры, сопровождать упражнения вербальными инструкциями
- **Для детей с нарушениями слуха** — демонстрировать упражнения наглядно, использовать жестовое сопровождение
- **Для детей с ЗПР** — увеличить количество повторов, сократить время выполнения, использовать игровую форму

- **Для детей с СДВГ** — чередовать статические и динамические упражнения, избегать длительного сохранения одной позы

Литература

1. Деннисон П.Э. Гимнастика мозга. — М.: Айрис-пресс, 2022.
2. Ханнов-Леманн К. Кинезиология для детей. — СПб.: Питер, 2021.
3. Макфарланд М. Кинезиология — наука о движении. — М.: Транзиткнига, 2020.
4. Смирнова Е.О., Шебланова О.Л. Психолого-педагогическая диагностика развития детей. — М.: Академия, 2021.
5. Базарный В.Ф. Здоровьесберегающие технологии в школе. — М.: Просвещение, 2019.

Пособие разработано в рамках методической работы Троицкой СОШ № 62 и предназначено для использования педагогами начальной и основной школы.