**Профилактика эмоциональных нарушений у детей младшего школьного возраста с применением кинезиологических упражнений**

Количество проблемных детей возрастает с каждым днем, но, как это ни странно, проблемы ребенка являются лишь следствием проблем взрослых членов семьи, супружеских отношений в семье, личностных проблем. Формирование личности зависит от стиля отношений родителей к ребенку, для него семья – это целый мир, в котором он живет, действует, делает открытия, учится любить, ненавидеть, радоваться и сочувствовать.

Все мы родом из семьи и, конечно, каждому взрослому очень важно знать как можно больше и точнее о детско-родительских конфликтах; что такое семья и семейное счастье, почему многие родители не могут построить взаимоотношения со своими детьми, почему многие из этих детей на долгие годы остаются со своей тревожностью наедине. Поэтому актуальность проблемы детско-родительских отношений остается неизменно острой на протяжении всего развития психологической науки и практики.

Теоретический и статистический анализ психолого-педагогической литературы показывает, что тревожность, агрессивность, страх – серьезный эмоциональный барьер, осложняющий жизнь ребенка, что в детском возрасте одна из основных причин возникновения эмоциональных нарушений кроется в нарушении детско-родительских отношений. Нарушения эмоциональной сферы личности развиваются вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, и является устойчивым образованием, сохраняющимся на протяжении длительного периода, и свидетельствует о недостаточной приспособляемости человека к тем или иным социальным ситуациям.

Анализируя данные моего экспериментального исследования, можно говорить о недостатке эмоционального благополучия в семьях, дети недополучают эмоционального тепла, испытывают в нем постоянную потребность. Тревожность определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагополучия со стороны окружающих. Уровень детской тревожности связан с родительским программированием и детско-родительскими отношениями, так как некоторые факторы тревожности можно рассмотреть с точки зрения родительских запретов. Например, фрустрация потребности в достижении успеха – это «Запрет на успех»; проблемы и страхи в отношениях с учителями – «Держи дистанцию!».

Каждый человек знает, что такое беспокойство, тревога, раздражительность, плохое настроение, а иногда – непонятный страх и депрессии. Обычно эти ощущения связаны с какими-то причинами, которые не всегда понятны и не всегда решаются самостоятельно.

**Психогимнастика** – это курс специальных занятий, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы.

Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

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 (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Нарушение мозолистого тела искажает когнитивную 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. Поэтому появляются серьёзные затруднения и неудачи в учебной деятельности. Отмечается и увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в адаптации.

Актуальность

 В последнее время всё чаще и чаще поднимается проблема об увеличении процента учащихся, испытывающих серьёзные затруднения и неудачи в учебной деятельности. Отмечается и увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в адаптации.

 Работая с учащимися, педагогу необходимо владеть новыми коррекционными технологиями обучения, учитывающими психофизиологию школьника. Развивающая работа по программе должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот.

При организации процесса обучения, педагогу необходимо учитывать психологические особенности детей, межполушарную асимметрию и особенности сенсорного восприятия, определяющие успех в усвоении знаний.

 Цель кинезиологических занятий:

• уменьшить процент учащихся, испытывающих серьёзные затруднения и неудачи в учебной деятельности.

 Задачи:

* снятие эмоциональной напряженности;
* создание положительного эмоционального настроя;
* развитие межполушарного взаимодействия, связей;
* развитие внимания и памяти;
* развитие воображения;
* формирование произвольности

Данная программа направлена на развивитие мозолистого тела, повышение стрессоустойчивости, синхронизации работы полушарий. Улучшает мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчает процесс чтения и письма.

Использование кинезиологических упражнений можно и нужно рекомендовать родителям, чьи дети испытывают трудности в обучении, поведении. Кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

 У детей, прошедших курс занятий по программе «Психогимнастика с кинезиологическими упражнениями», наблюдается значимый прогресс в развитии способностей к обучению, а также управлении своими эмоциями. У них вырабатываются положительные черты характера (уверенность, доброта, смелость и т.п.), исчезают невротические проявления (страхи, неуверенность).

Занятия проводятся 2 раза в неделю, в групповой или индивидуальной форме.

 Время проведения 40-45 минут.

Оптимальное количество участников – 4-6 человек.

Возраст 7-10 лет

**Занятие «Учусь расслабляться»**

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистое тело), повышение стрессоустойчивости, синхронизация работы полушарий, улучшение мыслительной деятельности, памяти, внимания. Упражнения можно проводить до тех пор, пока не будет достигнут положительный результат.

**Ход работы**

**Упражнение-приветствие «Здравствуй Вселенная».**

- Здравствуй солнце! (кистями рук делают шар).

- Здравствуй небо! (ладошками к небу).

- Здравствуй земля! (приседают и ладошками трогают пол).

-Здравствуй планета наша, Земля! (встают и делают большой круг, взявшись за руки).

 **Упражнение на диафрагмально-релаксационное дыхание «Шарик»**

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, знакомство с методом саморегуляции, ритмирование организма.

И.п. – лежа на полу. Вдох делается через нос, без напряжения, комфортно. На вдохе живот надувается как шарик, например, желтого цвета (цвета меняются). Пауза (задержка дыхания). Выдох через слегка сомкнутые губы – медленно, плавно, спокойно, с полным мышечным расслаблением. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза.

Во время упражнения одну руку можно положить на живот, вторую на грудь. При вдохе контролировать, чтобы та рука, которая на животе, двигалась, а та, которая на груди, оставалась в покое.

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем.

(Делается вдох).

Шарик лопнул – выдыхаем.

Наши мышцы расслабляем!

Дышится легко, ровно, глубоко…

Упражнение повторить 2-3 раза.

**Упражнение «Ехал грека через реку»**

При выполнении данного упражнения, при проговаривании текста делаются движения руками.

«Ехал грека через реку,

Видит грека, в реке рак.

Сунул грека руку в реку.

Рак за руку грека цап!»

Упражнение выполняется 2 раза.

**«Солдат и тряпичная кукла»**

И.п. – стоя.

Вытянитесь в струнку как солдаты. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигаетесь. Теперь наклонитесь вперед и опустите руки, чтобы они болтались как тряпочки. 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 негнущегося, как будто вырезанного из дерева (выполнять до тех пор, пока дети не почувствуют расслабление).

Теперь сядьте на стульчики.

**Упражнение «Руки на коленях»**

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Сильно с напряжением

Пальчики прижаты.

Пальчики сильней сжимаем,

отпускаем, расслабляем.

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхали ваши пальчики.

**Упражнение «Колечки» (развитие мелкой моторики)**

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

**Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»**

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяя друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак, ребро. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений - 8-10 раз

**Упражнение «Ухо-нос»**

Правой рукой возьмитесь за кончик носа, а левой рукой – за противоположное ухо. Одновременно опустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук.

**Упражнение «Насос и мяч».**

Цель: расслабление мышц.

Играют двое. Один – большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки и шея расслаблены, голова опущена. Насос надувает мяч, сопровождая движения рук звуком «ш». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше и больше. После того как мяч надут, «шланг» насоса выдергивается… и из мяча с силой выходит воздух со звуком «с». Тело обмякло, вернулось в исходное положение.

Играющие меняются ролями.

**Упражнение «Симметричное рисование»**

Цель: развитие межполушарного взаимодействия, памяти, внимания, пространственного представления, мелкой моторики, снижение утомляемости, повышение способности к произвольному контролю.

Рисунок обводится ребенком одновременно двумя руками.

**Релаксация «Волшебный цветок добра».**

**Звучит спокойная музыка**

Сядьте удобно на стульчики, положите руки на колени.

Реснички опускаются…

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем…

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Представьте цветок Добра и хорошего настроения на ваших ладонях. Почувствуйте, как он согревает ваши руки, ваше тело, ваше душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее послушать…

Мысленно поместите все добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце. Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью…

Как приятно вашему лицу, как хорошо становится вашей душе…

Вас обвевает теплый и ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение.

Я хочу, чтобы вы запомнили, то, что сейчас чувствуете, и взяли с собой, уходя из этой комнаты.

Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами…

Сделайте глубокий вдох, выдох. Потянитесь. Откройте глаза. Посмотрите по сторонам. Пошлите добрые мысли всем, кому вам захочется.