

## Кинезиологические упражнения

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение, относится к здоровьесберегающей технологии.

Кинезиологическое упражнение – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

**Применение кинезиологических упражнений дают следующие результаты:**

В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребенка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания.

Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности.

В случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, рекомендуется перед подобной работой применять кинезиологический комплекс упражнений.

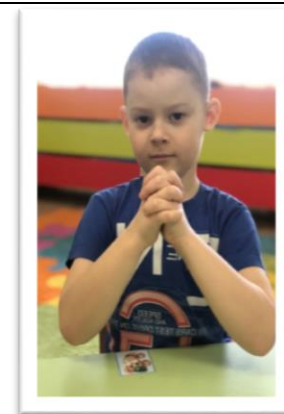
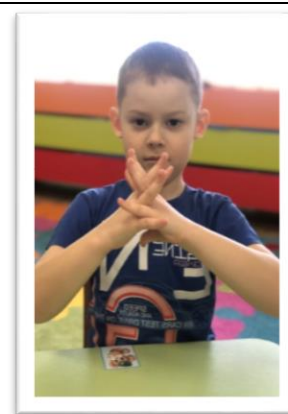
### «Дом-ёжик-замок»

«Дом» – пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить.

«Ёжик» – поставить ладони под углом друг к другу.

Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.

«Замок» – ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.



### Упражнение «Зайчик-колечко-цепочка»

#### «Зайчик»

Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

*Прыгнул зайчик с крылечка*

*И в траве нашел колечко.*

*А колечко не простое –*

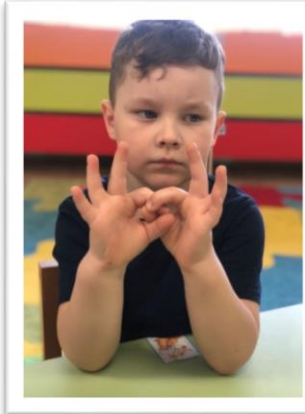
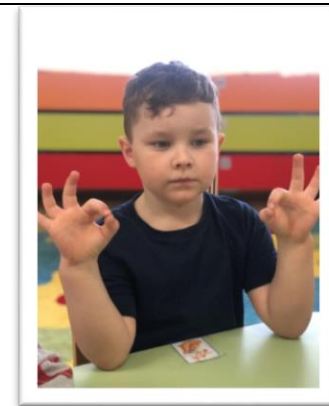
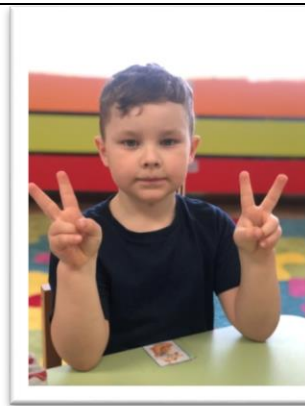
*Блестит, словно золотое.*

#### «Колечко»

Указательный и большой пальцы соединяются. Средний, безымянный, мизинец вытянуты вперед.

#### Цепочка

Поочередно соединяем большой палец с указательным, со средним и т. д. и через них попеременно «пропускаем» «колечки» из пальчиков другой руки.



### Упражнение «Зайчик-коза-вилка»

#### «Зайчик»

Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

*Зайка серый скачет ловко.*

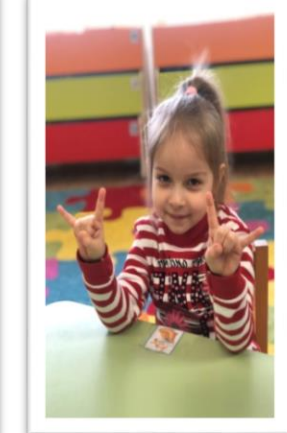
*В лапке у него морковка.*

#### «Коза»

Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.

#### «Вилка»

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.



## Упражнение «Ножницы-собака-лошадка»

### «Ножницы»

Указательный и средний пальцы вытянуть в сторону, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

### «Собака»

Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть.

*У собаки острый носик,  
Есть и шейка, есть и хвостик.*

### «Лошадка»

Большой палец правой руки поднять вверх, сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх.



## «Солнышко-заборчик-камешки»

### Солнышко

Руки подняты вверх, пальцы обеих рук растопырены

*Солнце утром рано встало,*

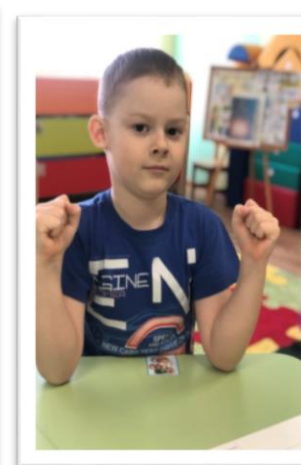
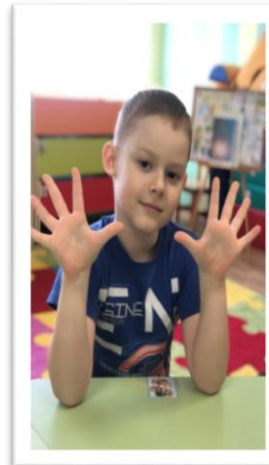
*Всех детишек приласкало.*

### Заборчик

Руки подняты, ладони выпрямлены, пальцы прижаты друг к другу.

### Камешки

Руки сжаты в кулаки.



## Упражнение «Гусь-курица-петух».

### «Гусь»

Ладонь согнуть под прямым углом. Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнут и опирается на большой.

*Гусь сердитый зло гогочет:*

*Может быть, он кушать хочет?*

### «Курочка»

Ладонь немного согнуть. Указательный палец упирается в большой. Остальные пальцы накальваются друг на друга в полусогнутом положении.

*Наша курочка гуляла,*

*Травку свежую щипала.*

### «Петух»

Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх – это «гребешок».

