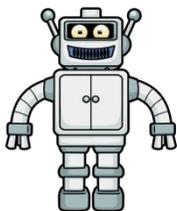


## ТЕЛЕСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

### «Робот».

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставным шагом. Руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.



### «Колено-локоть».

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги. Затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8-10 раз.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ.

### «Домик».

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать движение для каждой пары пальцев 10 раз.

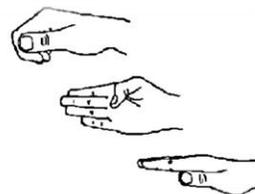


### «Ладонка».

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки. Повторить 10 раз.

### «Кулак-ребро-ладонь».

Ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на столе, распрямленная ладонь на столе. Выполнять сначала правой рукой, затем - левой, потом - двумя руками вместе.



# Кинезиология для детей

Кинезиологические упражнения повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Причем, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения.

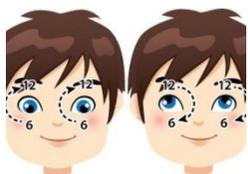
## ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

### «Глазки».

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды в каждую сторону. Повторить 6 раз.

### «Глаз путешественник».

Развесить в разных углах комнаты различные рисунки. Исходное положение: стоя. Не поворачивая головы найти глазами нужный рисунок (игрушку, картинку).



**Кинезиология** - наука о развитии головного мозга через движение.

**Кинезиологические упражнения** - это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

### Кинезиологические упражнения

бывают нескольких видов:

✧ **Растяжки:** нормализуют гипертонус (неконтролируемое мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

✧ **Дыхательные упражнения:** улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

✧ **Глазодвигательные упражнения:** позволяют расширять поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

✧ **Телесные движения:** развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей.

## РАСТЯЖКИ.

### «Снеговик».

Представьте, что каждый и вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д.



В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды.

Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

### «Дерево».

Исходное положение - сидя на корточках, спрятать голову в колени и обхватить их двумя руками.



Представьте, что вы семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер - вы раскачиваетесь, как дерево.

## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

### «Надуй шарик».

Дети широко разводят руки в стороны и, глубоко вдохнув, выдувают воздух: «Ф-ф-ф-ф-ф». затем имитируют звук воздуха, выходящего из лопнувшего шарика: губы вытягивают «трубочкой» и произносят «Ш-ш-ш-ш-ш». (упражнение повторяют 4-5 раз).



### «Пузырьки».

Для игры понадобится стакан с водой и соломинка для коктейля.

Ребенку предварительно нужно показать правильное выполнение действий.

Для начала надо поставить на стол стакан с водой и опустить в него соломинку. После этого через нос делается глубокий вдох, а потом такой же глубокий выдох, только через соломинку. Чем продолжительнее бульканье, тем лучше. Можно устроить соревнования на продолжительность. Или сделать воду цветной.

