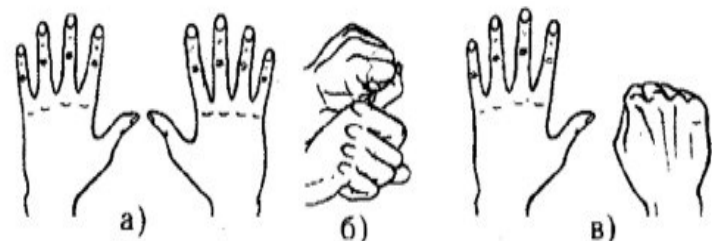


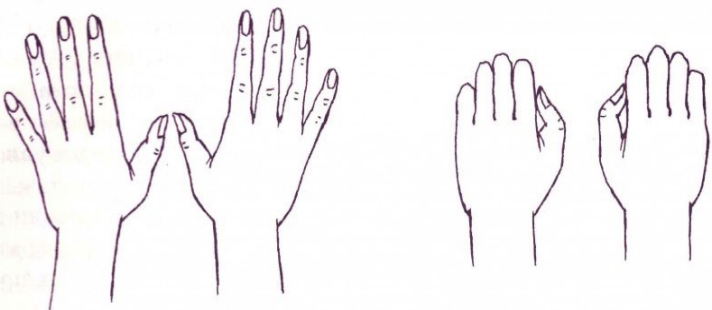
«Кулак - ладонь»

Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. Движения по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатия-разжатия производились попеременно, не соскальзывая на одновременные.



«Фонарики / звездочки»

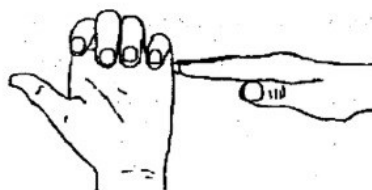
Руки вытянуты перед собой. Одна ладонь сжата в кулак, вторая - пальцы расставлены в стороны. Ритмичная смена позиций (звездочки зажглись и погасли).



«Лезгинка»

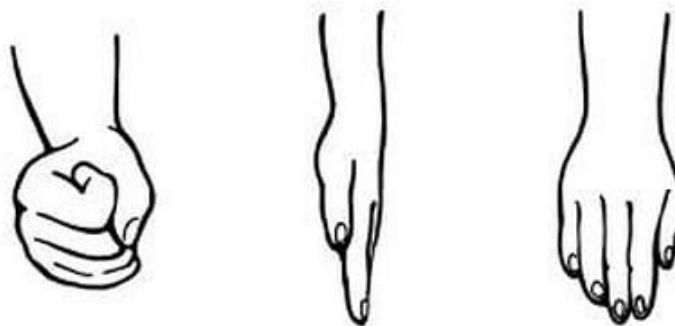
Левая ладонь повернута к себе, пальцы в кулак, а большой - в сторону. Правая рука прямой ладонью вниз прикасается к мизинцу левой. Потом - одновременная смена положений рук.

ЛЕЗГИНКА

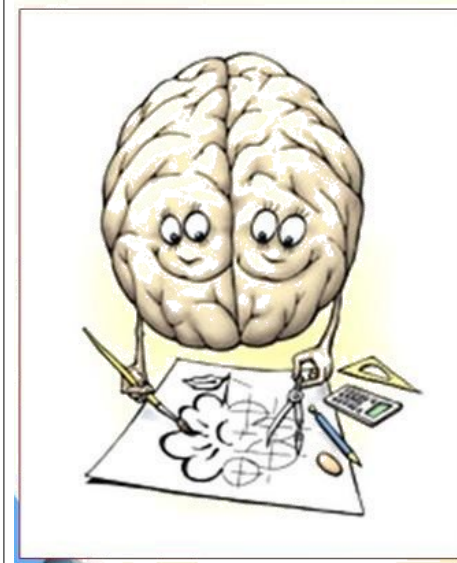


«Кулак - ребро - ладонь»

Три положения руки на столе или на колене последовательно сменяют друг друга: кулак (ладонью вниз), ладонь ребром, ладонь вниз.



«Кинезиологическая гимнастика - как уникальный способ развития ребенка»



МДОУ «ДС №18»

Есть такая наука - **кинезиология**. Это наука о развитии головного мозга через движение.

Головной мозг состоит из двух полушарий.

Правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное 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. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.



Требования

к выполнению кинезиологических

упражнений:

- точное выполнение движений и приемов
- заниматься необходимо ежедневно
- занятия должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке

Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия

Улучшают мыслительную деятельность, повышает стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

Кинезиологическая гимнастика



Упражнение «Колечко».

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем и последовательно указательный, средний и т.д. проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке.

Упражнение «Ухо — нос»

Левой рукой за кончик носа, а правой рукой — за левое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, затем поменять положение рук «с точностью до наоборот».

