

# *«Кинезиология или гимнастика для ума»*

**Что такое кинезиология? Это - наука о развитии головного мозга через движение. Это – универсальный способ развития умственных способностей любого человека, в любом возрасте, через определенные двигательные упражнения.**

**И, конечно, это очень полезно детям!**

*Использование кинезиологических упражнений способствует улучшению работы мозга, зрения, письма, речи, понимания и усвоения информации, развитию координации движений*

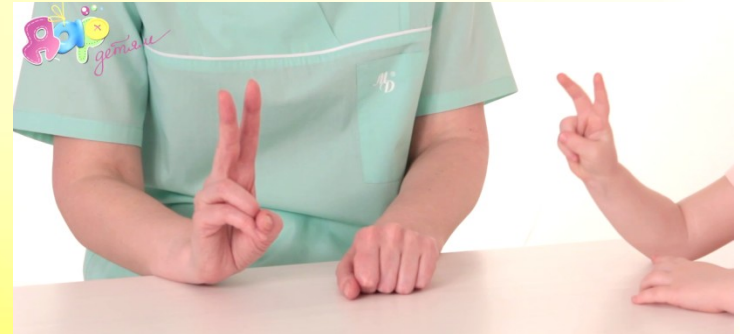
**Многим эти игры уже известны. Вспомните как играют с крохами бабушки: «Сорока-белобока на порог скакала, деток созывала...» или «Этот пальчик – дедушка, этот пальчик – бабушка...»**



## *Игры для детей младшего возраста*

отличаются простотой исполнения, но на данном этапе они очень важны.

**«Зайчики»** указательный и средний палец выпрямлены, а остальные согнуты. В начале необходимо научиться выполнять упражнение одной рукой, затем другой. И только потом вместе двумя руками



### **«Колечко»**

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем указательный, средний и т.д.; в обратном порядке – от мизинца к указательному пальцу. Этот пальчик – маленький, Мизинчик удаленький.

Безымянный – кольцо носит,

Ни за что его не бросит,

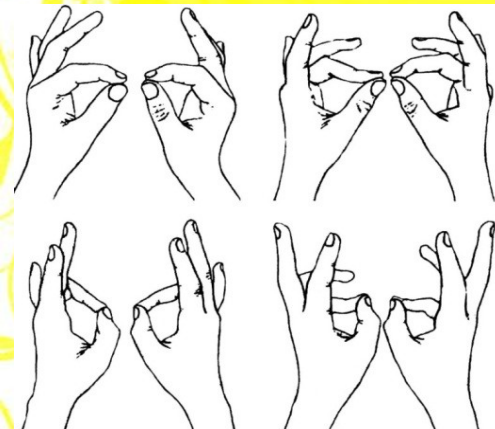
Ну а этот – средний, длинный Он как раз посередине.

Этот указательный, Пальчик замечательный.

Большой палец, хоть не длинный,

Среди пальцев самый сильный

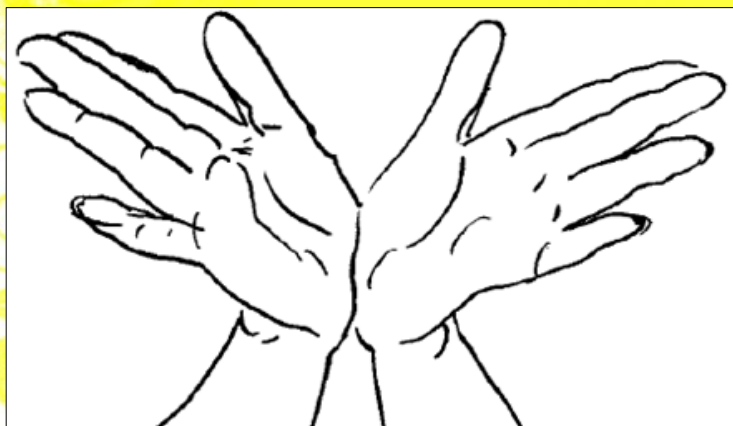
Пальчики не ссорятся, Вместе дело спорится.



**Игры для детей среднего и старшего возраста более сложные.  
Но не стоит давать ребенку трудное задание, если он не справляется с простыми.**

### **Кулак-ребро-ладонь»**

Ребенку показывают три положения ладони на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь, сжатая в кулак, - ладонь ребром – выпрямленная ладонь. Упражнение выполняют сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками. *«Как сожму я кулачок, И поставлю на бочок, Разожму ладошки, Положу на ножки*



### **«Бабочка»**

Скрестить запястья обеих рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. «Бабочка сидит». Ладони прямые и напряжены. Пальцы не сгибать. Легким, но резким движением рук в запястьях имитировать полет бабочки  
*«Бабочка-коробочка, улетай под облачко. Там твои детки на березовой ветке».*

**«Ухо – нос»** Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

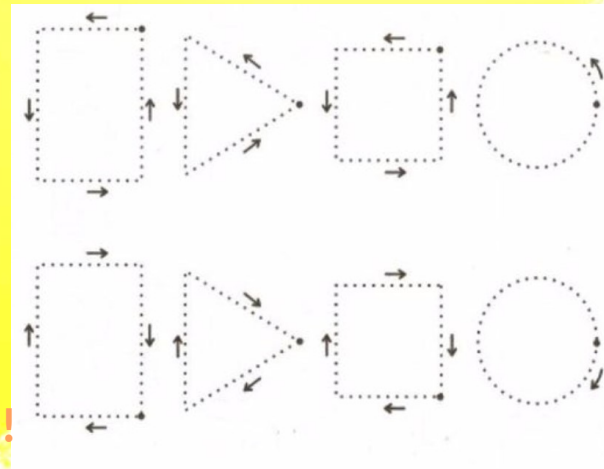
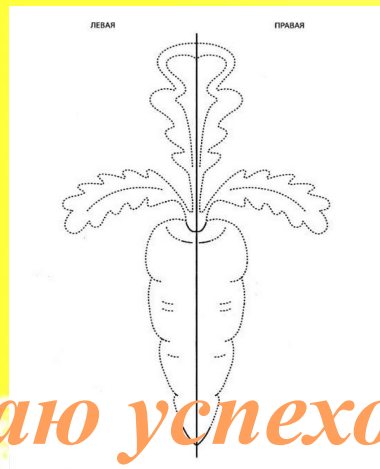
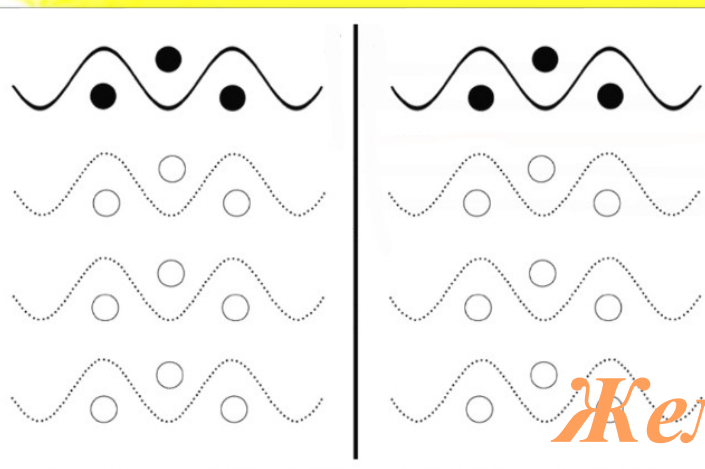
При выполнении упражнений можно использовать небольшие стишки:

*«Села на нос мне, на правое ухо – Лезет назойливо черная муха.  
Снова на нос, снова на ухо»*



### **«Зеркальное рисование»**

Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации. Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы



*Желаю успехов!*