

рук, теперь на одной руке указательный палец, на другой мизинец.

### «Яблочко и червячок»

Рука в кулаке (яблоко), большой палец вверх – это червячок, червячок то спрятался в яблоко (убираем палец в кулак), то показался (достаем). Вначале ребенок делает одновременно на обеих руках-червячки спрятались, показались. Затем поочередно- на одной руке спрятался, на другой показался. Усложняем через добавление хлопка.

### «Блинчики»

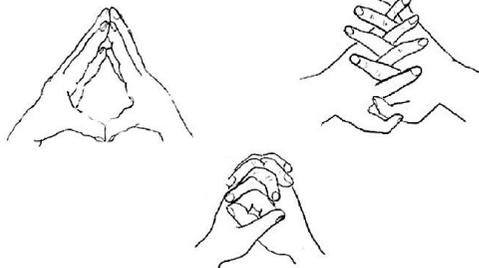
Ладони лежат на столе. Одна ладонь лежит тыльной стороной вверх. Начинаем «переворачивать блинчики»- одновременно меняем положение рук. Усложнение- на счет 3-блинчик заворачиваем- превращаем в кулачок.

### «Домик»



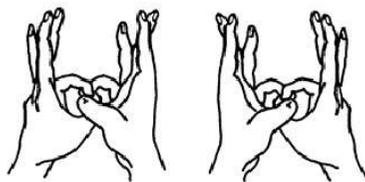
Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки и наоборот. Отрабатывать эти же действия на каждой паре пальцев отдельно.

### «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 руки, замок – ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.

### «Цепочка»



Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

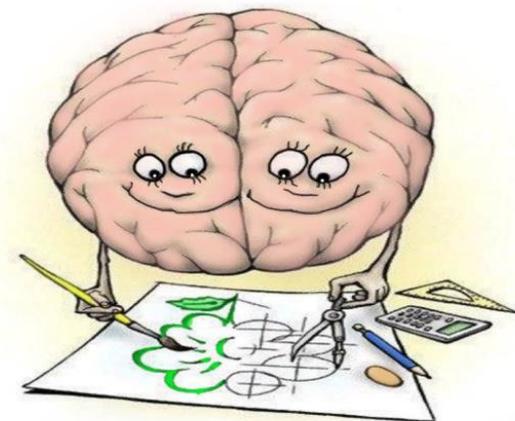
*При регулярном выполнении специальных движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга. Происходят положительные структурные изменения. Несколько правил по применению кинезиологических упражнений:*

1. Основным требованием к использованию кинезиологических **упражнений** является четкое выполнение движений. Вначале сам педагог должен «отчеканить шаг», а потому уже показывать это детям.
2. Все **упражнения очень простые**, поэтому их можно выполнять в любом месте и в любое удобное время.
3. Заниматься ежедневно.
4. Занятия должны быть оформлены в виде **игры**.
5. Продолжительность занятий от 5 до 20 минут.
6. Одно **упражнение** не должно занимать более 2 минут.
7. Внутри комплекса **упражнения** можно как угодно менять местами.
8. Все упражнения нужно выполнять вместе с детьми, постепенно усложняя и увеличивая время и сложность.

*Комплекс упражнений, напоминающих обычную зарядку, которые могут быть использованы во время занятия, «утреннего и вечернего круга», (как средство переключения внимания, активизации деятельности)*

## «Гимнастика для ума»

(авторы Марычева О. И., Габараева К. А.)



*Подготовила педагог-психолог  
Арудова Т.В.*

Межполушарное взаимодействие — особый механизм объединения левого и правого полушарий в единую интегративную, целостно работающую систему, формирующуюся под влиянием как генетических, так и средовых факторов. Неспособность правого и левого полушарий к интеграции, полноценному **взаимодействию** — одна из причин нарушения функции обучения и **управления своими действиями и эмоциями**

#### За что отвечает правое полушарие:

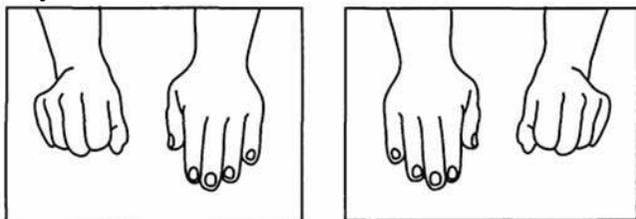
- обработка невербальной информации, эмоциональность;
- музыкальные и художественные способности;
- ориентация в пространстве;
- способность понимать метафоры (смысл пословиц, поговорок, шуток и др);
- обработка большого количества информации одновременно, интуиция;
- воображение;
- отвечает за левую половину тела.

#### За что отвечает левое полушарие:

- логика, память;
- абстрактное, аналитическое мышление;
- обработка вербальной информации;
- анализ информации, делает вывод;
- отвечает за правую половину тела.

Только взаимосвязанная работа двух полушарий мозга обеспечивает нормальную работу всех психических процессов. «Кинезиология — наука о **развитии** умственных и творческих способностей через определённые двигательные упражнения».

#### «Кулачки — ладошки»



Ладони лежат на столе, тыльной стороной вверх, ритмично сжимаем ладони в кулаки, разжимаем (ладони), сжимаем, разжимаем.

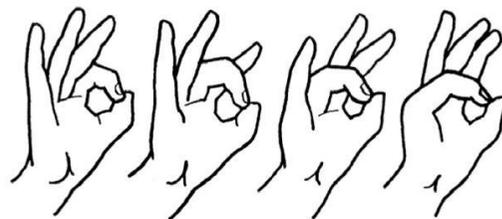
Усложнение:

- одна рука-кулак, вторая- ладонь, одновременно меняем- первая —ладонь, вторая кулак, ритмично одновременно меняем положение, доводя до автоматизма;
- ладонь, ладонь, кулак, кулак. Ладони превращаем в кулаки не одновременно, а поочередно, ритмично, доводя до автоматизма. Вначале образец взрослого необходим, затем постепенно пытаемся предложить ребенку продолжить выполнение упражнения самостоятельно.

#### «Кулачки — ладошки в воздухе»

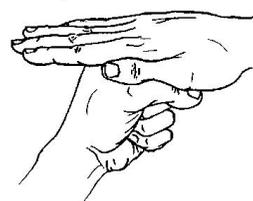
Упражнение по типу предыдущего, но обе руки расположены вертикально и движения происходят- удерживая руки на весу.

#### «Кулак — кольцо»

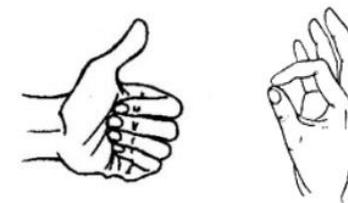


Одновременно двумя руками совершают следующие действия: кулак- кольцо (большой и указательный пальцы), кулак-кольцо (большой и средний пальцы), кулак- кольцо (большой и безымянный пальцы), кулак-кольцо (большой палец и мизинец), затем в обратном направлении.

#### «Кастрюлька — крышечка»

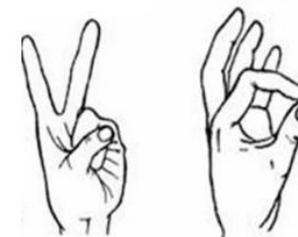


#### «Лайк — кольцо»



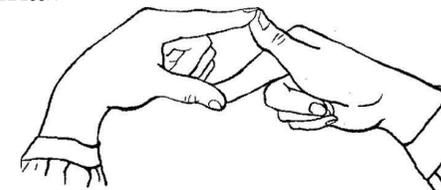
Одна рука — в кулаке, большой палец вверх (лайк), вторая рука- кольцо из большого и указательного пальца, хлопок, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

#### «Зайчик — кольцо»



На одной руке пальцы в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны. На второй руке кольцо из большого и указательного пальца. Хлопок, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

#### «Лесенка»



Для этого упражнения нужны большой и указательный пальцы на обеих руках. Соединяем большой палец с указательным (кончиками), затем вторые пары соединяем, а первые разъединяем, получается, как будто пальцы шагают по ступенькам.

#### «Два пальца»

На одной руке показываем мизинец, на другой указательный палец, хлопок, меняем положение