**Кинезиологические упражнения**

**с проговариванием действий**

**Упражнения для межполушарного взаимодействия:**

Данные упражнения улучшают мыслительную деятельность, запоминание, синхронизируют работу полушарий головного мозга, повышают устойчивость внимания, облегчают  процесс  письма.

**«Качание головой»**

|  |  |
| --- | --- |
| Покачаем головой -  неприятности  долой. | *Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперёд и медленно покачивать головой из стороны в сторону.* |

**«Массаж ушных раковин»**

|  |  |
| --- | --- |
| Ушки сильно разотрём  и погладим и помнём. | *Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину.*  *В конце упражнения растереть ушки руками.* |

**«Кивки»**

|  |  |
| --- | --- |
| Покиваем головой,  Чтобы был в душе покой. | *Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперёд – назад.* |

**«Упражнение для шеи»**

|  |  |
| --- | --- |
| Подбородок опусти,  Головою покрути. | *Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно.*  *Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах, глаза открыты.* |

**«Домик»**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы строим крепкий дом,  Жить все вместе будем в нём. | *Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук.*  *Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.* |

**«Ладошка»**

|  |  |
| --- | --- |
| С силой на ладошку давим,  Сильной стать её заставим. | *Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. Тоже для другой руки.* |

**«Ожерелье»**

|  |  |
| --- | --- |
| Ожерелье мы составим,  Маме мы его подарим. | *Поочерёдно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем  последовательно указательный, средний, безымянный, мизинец. Упражнение выполняется в прямом (от указательного  пальца к мизинцу) и обратном порядке (от мизинца к указательному).*  В начале, упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе. |

**«Внимание»**

|  |  |
| --- | --- |
| Чтоб внимательными быть,  Нужно на ладонь давить. | *Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии – выдох, при ослаблении – выдох.  Тоже самое проделать с правой рукой.* |

**«Поворот»**

|  |  |
| --- | --- |
| Ты головку поверни.  За спиной, что посмотри! | *Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.* |

**«Ладошки»**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы ладошки разотрём,  Силу пальчикам вернём. | *Костяшками сжатых  в кулак пальцев правой руки двигать вверх – вниз по ладони левой руки. Тоже для правой руки.* |

**«Потанцуем»**

|  |  |
| --- | --- |
| Любим все мы танцевать,  Руки ноги поднимать. | *Поднять невысоко левую ногу, согнув её в колене,  и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги. Затем тоже проделать с правой ногой и левой рукой.* |

**«Дерево»**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы растём,  растём, растём  И до неба достаём | *Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени охватить руками. Это – семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки  вверх. Подул ветер – раскачивать тело, имитируя дерево.* |

**«Яйцо»**

|  |  |
| --- | --- |
| Спрячемся от всех забот,  Только мама нас найдёт. | *Сесть на пол, подтянуть колени к животу, охватить их руками, голову спрятать в колени.*  *Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.* |

**«Водолазы»**

|  |  |
| --- | --- |
| Водолазами мы станем,  Жемчуг мы со дна достанем | *Лечь на спину, вытянуть руки  по команде одновременно поднимать прямые ноги, руки и голову. Держать позу максимально долго.* |

**(для снятия эмоционального напряжения)**

**«Отдохни»**

|  |  |
| --- | --- |
| Сам себя ты успокой  Тихо песенку пропой. | *Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжать в кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатого кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.* |

**Упражнения для развития творческого (наглядно – образного) мышления (правого полушария головного мозга).**

**«Очищение»**

|  |  |
| --- | --- |
| Нужно правильно дышать,  чтоб внутри всё очищать. | *Вдыхать левой ноздрёй, выдыхая через правую ноздрю.*  *На вдохе представить, как с воздухом «золотисто – серебристая» энергия проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика.*  *При выдохе «жёлтая больная» энергия выходит через правую часть тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла, правую ноздрю)*  *Затем вдыхать правой ноздрёй, а выдыхать левой.*  *(Цикл повторить по 3 раза для каждой стороны тела)* |

**«Позевай»**

|  |  |
| --- | --- |
| Крепко зубки мы потрём,  А потом сладко зевнём. | *Закрыть глаза. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справу и слева, сделать громкий расслабляющий звук зевоты.* |

**«Руки»**

|  |  |
| --- | --- |
| Чтобы ручкам силу дать, Нужно крепче их сжимать. | *Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости кистей. Затем расслабить руки встряхнуть.* |

**«Запястье»**

|  |  |
| --- | --- |
| Чтоб сильней была рука,   Разотрём её слегка. | *Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То, же выполнять правой рукой.* |

**«Ладонь»**

|  |  |
| --- | --- |
| На ладонь сильней нажми,  Силу ты в неё вотри. | *Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу «Буравчика» на ладони массируемой руки. Затем руки поменять.* |

**«Полёт»**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы, как птицы, полетим,  Сверху вниз  мы поглядим. | *Стоя прямо, сделать несколько взмахов руками, разводя их в стороны. Закрыть глаза, представить себе, что вы летите, размахивая крыльями.* |

**«Гибкость»**

|  |  |
| --- | --- |
| Чтобы очень гибким стать,   Нужно ножки нам сгибать. | *Лёжа на полу, коснуться локтём (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу.* |

**«Успокойся»**

|  |  |
| --- | --- |
| Себя мы успокоим сами,  Мы постоим с закрытыми глазами. | *Сжать пальцы в кулак с загнутыми внутрь большими пальцами. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох.* |

**Упражнения для развития абстрактно – логического мышления (левого полушария)**

Данные упражнения улучшают память, повышают интеллектуальные возможности, развивают математические способности, активизируют работу головного мозга.

**«Язычок»**

|  |  |
| --- | --- |
| Язычок вы покажите,  На него вы посмотрите. | *Выдвигать язычок вперёд – назад.* |

**«Язычок»**

|  |  |
| --- | --- |
| Нужно двигать язычком,  Он отплатит вам добром. | *Движения языка в разные стороны.* |

**«Язычок»**

|  |  |
| --- | --- |
| Поиграйте с язычком,  Он поможет вам потом. | *Свёртывание языка в «трубочку».* |

**«Ротик»**

|  |  |
| --- | --- |
| Чтобы чётче говорить,  Рот подвижным должен быть. | *Открыть рот и нижней челюстью делать плавные движения, сначала слева направо, затем наоборот.* |

**Упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз.**

**«Глазки»**

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

*Вращать глазами по кругу 2 – 3 секунды.*

**«Глазки»**

Зорче глазки, чтоб глядели,

Разотрём их поскорее.

*Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.*

**«Глазки»**

Нарисуем большой круг

И посмотрим всё вокруг.

*Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).*

**«Глазки»**

Чтобы зоркими нам стать,

Нужно на глаза нажать.

*Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1 – 2 секунды.*

**«Глазки»**

Глазки влево, глазки вправо,

Вверх и вниз и всё с начала!

Поднять глаза вверх, опустить глаза, повернуть глаза в правую сторону, повернуть глаза в левую сторону.

**«Глазки»**

Быстро – быстро поморгай,

Потом отдых глазкам дай.

*Быстро помогать в течении 1 – 2 минут.*

**«Глазки»**

Нужно глазки открывать,

Чудо чтоб не прозевать.

*Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд.*

**«Глазки»**

Треугольник, круг, квадрат

Нарисуем мы подряд.

*Нарисовать глазами геометрические фигуры (треугольник, круг, квадрат) сначала по часовой стрелке, затем против  часовой стрелки.*

**Упражнения на дыхание.**

**«Дыхание»**

Глубоко мы все подышим,

Сердце мы своё услышим.

*Сесть вытянуть ноги и скрестить их . Кисти рук развернуть ладонями в стороны, переплести пальцы в «замок» и на уровне груди удобно вывернуть их. Расслабиться, закрыть глаза, глубоко дышать. (2 мин)*

**«Дыхание»**

Глубоко мы все вздохнём

И дыхание прервём.

Вниз закрутим ушки,

Ушки  - непослушки.

*Глубоко вздохнуть. Завернуть пальчиками ушки от верхней точки до мочки. Задержать дыхание.*

*Выдохнуть с открытым сильным звуком «а – а – а» («у – у – у»)*

***«Дыхание»***

Если медленно подышим,

 То весь мир вокруг услышим

*Стоя прямо, опустить руки, сделать быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустить руки вдоль туловища ладонями вниз.*