Кинезиологические упражнения для детей для улучшение памяти и внимания.

**Кинезиология** - наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

***Кинезиологические упражнение*** – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Они повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

**Упражнения необходимо проводить ежедневно.**

С начало детям с раннего возраста учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры с пяти лет даем комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящих из трех положений рук последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти.

**Упражнение: «Кулак-ребро-ладонь»**



*Ладонь, сжатая в кулак*



*Ладонь ребром*



*Распрямлённая ладонь*

**Упражнение: «Фонарики»**



*Фонарики зажглись*

*Пальцы выпрямить*

Поочерёдно



*Фонарик погас Фонарик зажёгся*

*Пальцы одной руки сжаты Пальцы другой руки выпрямлены*

**Упражнение: «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.*



***Замок.***

*Ладони прижать друг к другу.*

*Пальцы переплести.*

**Упражнение: «Гусь-курица-петух»**



***Гусь.***

*Ладонь согнуть под прямым углом. Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнут и опирается на большой.*



***Курочка.***

*Ладонь немного согнуть, указательный палец упирается в большой. Остальные пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении.*



***Петух.***

*Ладонь поднять вверх, указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх-это «гребешок».*

**Упражнение: «Зайчик-колечко-цепочка»**



 ***Заяц. Колечко.***

 *Указательный и большой*

 *пальцы соединяются. Средний,*

 *безымянный, мизинец вытянуты вперёд.*



***Цепочка.***

*Поочерёдно соединяем большой палец*

*с указательным, со средним и т.д.*

*и через них попеременно «пропускаем»*

*«колечки» из пальчиков другой руки.*

**Упражнение: «Ножницы-собака-лошадка»**

******

***Ножницы.***

******

***Собака.***

*Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуты, указательный палец согнуть.*

******

***Лошадка.***

*Большой палец правой руки поднять вверх, сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх.*

**Упражнение: «Зайчик-коза-вилка»**

****

***Зайчик.***

*Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.*

****

***Коза.***

*Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный-прижать большим пальцем к ладони.*

****

***Вилка.***

*Указательный, средний, и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.*

**Упражнение: «Колечко»**



*Поочерёдно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнение выполняется в прямом порядке-от указательного пальца к мизинцу и в обратном-от мизинца к указательному пальцу. В начале движения выполняется поочерёдно каждой рукой, затем двумя одновременно.*

**Упражнение: «Флажок-рыбка-лодочка»**



***Флажок***

*Ладонь ребром, большой*

*палец вытянут.*



***Рыбка***

*Пальцы вытянуты и прижаты*

*друг к другу. Указательный палец*

*опирается на большой палец.*



***Лодочка***

*Обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладони.*

Благодаря двигательных упражнений для пальцев происходить компенсация левого полушария и активизация межполушарного воздействия, что способствует к детской стрессоустойчивости к обучении к школе.