**Кинезиологические упражнения, иначе называемые «гимнастикой мозга»**, которые помогут вам стать внимательными, активными, снять напряжение, страх, раздражение и улучшат ваши учебные достижения!

**1)«Кулак-ребро-ладонь»** - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

*Ладошки вверх,
Ладошки вниз,
А теперь их на бочок
И сжимаем в кулачок.*

**2)«Ухо – нос – хлопок»** - левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

**3)«Лягушки»** - Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук, отрывая руки от стола. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

*Две весёлые лягушки
Ни минутки не сидят
Ловко прыгают подружки,
Только брызги вверх летят.*

**4)«Лезгинка»** - левую руку в кулак, большой палец в сторону, кулак развёрнут пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добиваться высокой скорости смены положений.

*Кисть мы в кулачок сжимаем,
А другую разжимаем
А потом их поменяем
И лезгинку начинаем.*

**5) «Колечки»** - соединяем пальцы руки в кольцо с большим, начиная с указательного сначала одной рукой, затем другой, затем двумя одновременно.

*Привет , привет
1/2 1/3 1/4 1/5
Пока, пока
1/5 1/4 1/3 1/2*

**Зеркальное рисование.**  Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

**Кинезиологические упражнения**

Эти упражнения улучшают внимание и память, формируют пространственные представления. Занятия, направлены на преодоление патологических синкинезий, устраняют дезадаптацию в процессе обучения, гармонизуют работу головного мозга.

* **Рубим капусту.** Постучать по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.
* **Домик**. Соединить кончики пальцев вытянутых рук и с усилием сжимать их друг с другом. Потом отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно.
* **Барабан**. Постучать каждым пальцем правой руки по столу под счет: 1,1-2, 1-2-3 и т.д. Затем тоже сделать левой рукой.
* **Столбики.** Раскатывать на доске небольшой комочек пластилина по очереди каждым пальцем правой и левой рук.
* **Циркачи.** Вращать карандаш между большим, указательным и средним пальцами одной и другой руки.
* **Лучики.** Сидя, согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать пальцы обеих рук постепенно ускоряя темп до максимальной усталости. Затем расслабить руки.
* **Маятник**. Свободные перемещения глаз из стороны в сторону.
* **Поглаживание лица.** Приложить ладони ко лбу. Сделать выдох и провести ими с легким движением вниз до подбородка. На вдохе провести руками со лба через темя на затылок и шею.
* **Кисточки.** Вытянуть руки перед собой, сгибать кисти вверх и вниз (4-6 раз), потом вращать обеими кистями по часовой и против часовой стрелки сначала в одном направлении, затем в разных направлениях (4 раза), сводить и разводить пальцы обеих рук (4-6 раз). Движения рук сопровождаются широким открыванием и закрыванием рта.
* **Да – нет.** Делать медленные наклоны головы к плечам, затем кивать головой вперед - назад. Потом сделать по одному круговому движению головой по часовой и против часовой стрелки по 1 разу. Весь цикл повторить по 4 раза.
* **Плечики.** Поднимать плечи вверх – вниз, вперед – назад, затем тоже сделать каждым плечом отдельно. Повторить 4 раза.