

## «Умные движения»

«Кинезиологические упражнения как средство активизации межполушарного взаимодействия и стимулирования познавательной активности у детей дошкольного возраста»

Подготовила:

Шокаева Джамиля Крымхановна  
воспитатель МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска

В комплексы кинезиологических упражнений включают:

- ✓ Растяжки нормализуют чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).
- ✓ Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
- ✓ Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
- ✓ При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.
- ✓ Упражнения для релаксации и массаж способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Предлагаю вашему вниманию кинезиологические упражнения, способствующие развитию мелкой моторики.

«**Лезгинка**» - левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.

«**Столик**» Накрыть ладонью левой руки вертикальный кулак правой руки, затем поменять руки.

«**Кольцо**» — поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

### «Пальчики в квадратик»

поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя указательный с большим пальцем плавно. Усложнение: в обратном порядке то же самое, но с закрытыми глазами.

### «Волшебные обводилки», «Зеркальное рисование»

Упражнения способствует синхронизации **работы** полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации.

Ребенку предлагается двумя руками одновременно обвести контур фигур, изображенных с правой и левой стороны листа.

Исходное положение: на доске или за столом на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

### «Ленивые восьмерки для письма»

Обводим контур рукой от центра против часовой стрелки: вверх, влево и обратно к центру; затем по часовой стрелке: вверх, вправо и обратно через низ к центру. Каждой рукой рисуется пять или более восьмёрок, затем также обеими руками.

«**Ухо-нос**» - левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.

### «Колено – локоть»

Активизируют зону обоих полушарий образуется большое количество нервных путей (комиссур), обеспечивают причинно-обусловленный уровень мышления.

