

# «Гимнастика Мозга»

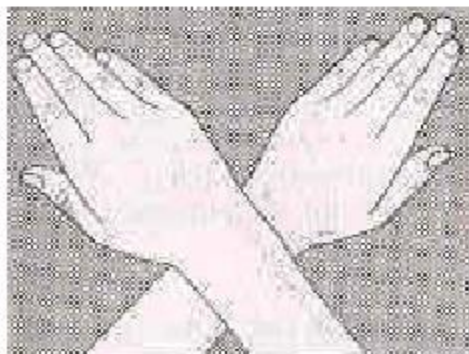
- гимнастика на объединение «головы и тела».

## Происходит

- улучшение межполушарных связей, координации, кратковременной и долговременной памяти;
- снятие эмоционального напряжения;
- развитие способностей к обучению, усвоению информации;
- восстановление работоспособности и продуктивности.

# КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ «ЗМЕЙКА»

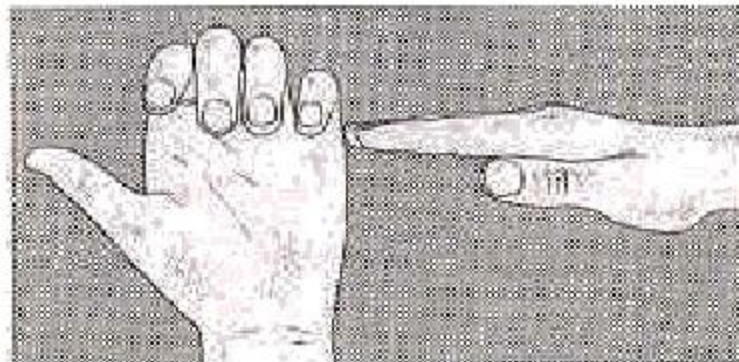
Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы рук.



# КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

## «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.

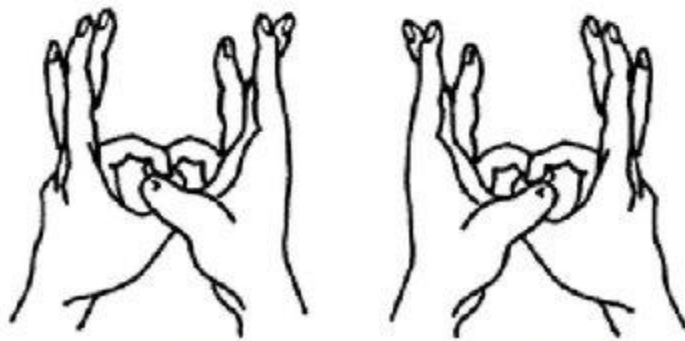


# КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

## " 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.

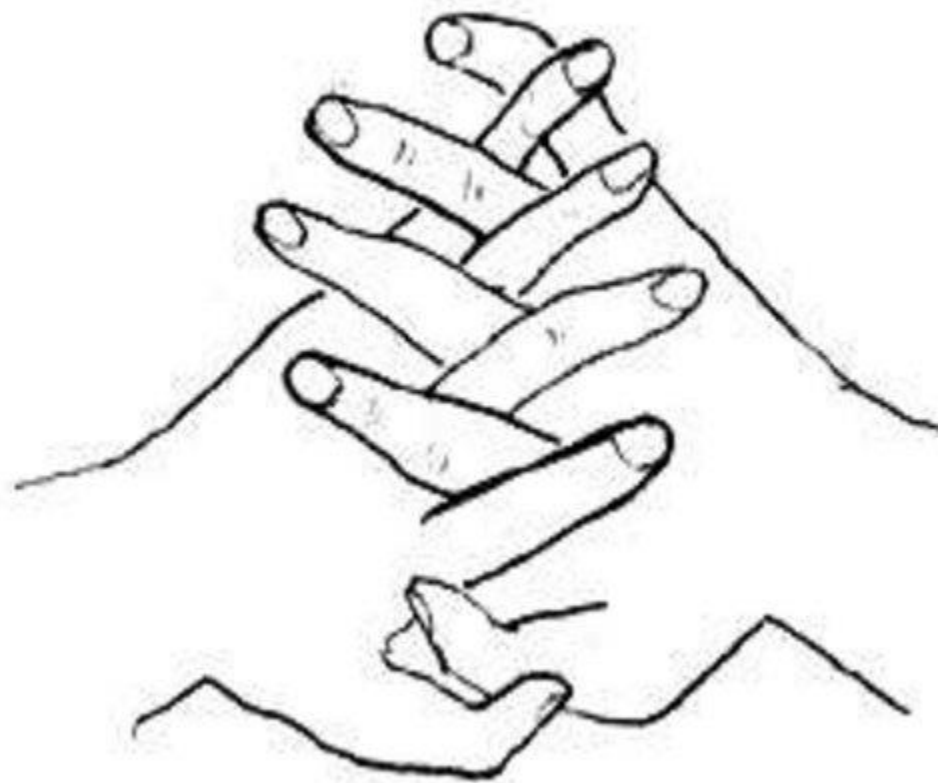
**Круглые колечки-звенья для цепочки**  
**Маме мы подарим: радоваться станет!**



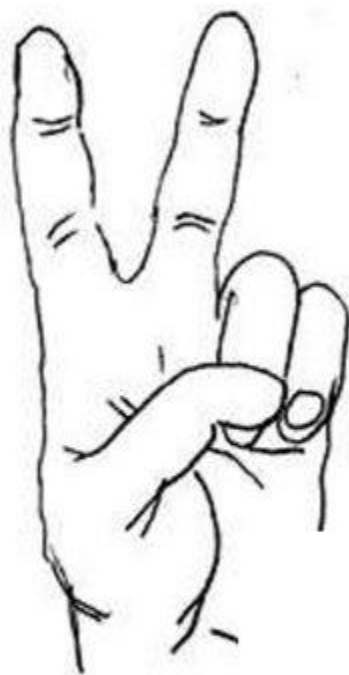
# Упражнение «Дом-ёжик-замок»

## Ёжик.

Поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.



# УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЙЧИК-КОЛЕЧКО-ЦЕПОЧКА»



Заяц.

**Колечко**  
Указательный и большой пальцы соединяются.  
Средний, безымянный, мизинец вытянуты  
вперед.



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

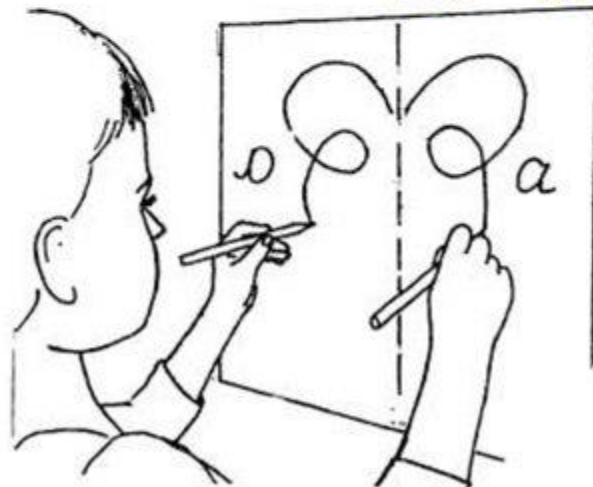
## «ЛУЧИКИ СОЛНЦА»

«Представь, что ты лежишь на мягком теплом песке. Тебе от песка тоже тепло. Лучики солнышка гладят тебя по лицу, шее, рукам, ногам. Руки отдыхают, ноги отдыхают. Дыши легко и глубоко. Лучики солнца скользят по коже. Тебе очень приятно. Но пришла пора вставать, потянись и улыбнись».

# КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

## «СИММЕТРИЧНЫЕ РИСУНКИ»

Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т.д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время «рисования» на свою руку).





# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

## «ЦВЕТОЧЕК»

Потянуться вверх, подняв руки и напрягая мышцы всего тела, изображая, как «цветочек растет и тянется к солнышку». Затем последовательно уронить кисти, изображая, что «солнышко спряталось, и головка цветка поникла», расслабить предплечья, согнув руки в локтях - «стебелек сломался», и, сбросив напряжение с мышц спины, шеи и верхнего плечевого пояса, пассивно наклониться вперед, подогнув колени - «цветочек завял».

# **КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**ЛЯГУШКИ (снятие мышечного напряжения кистей рук, улучшение внимания).**

**Положить руки на стол (колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.**



# КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

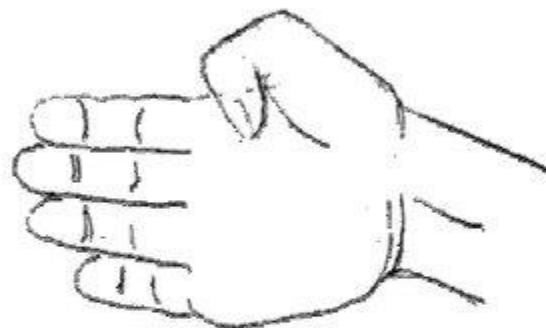
## «КУЛАК – РЕБРО – ЛАДОНЬ»

Три положения на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола.

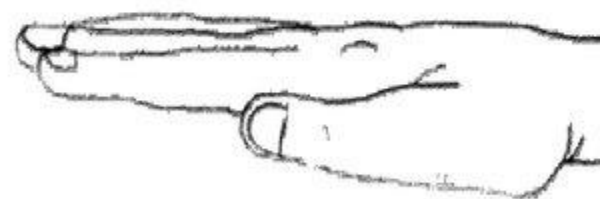
*Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз.*



Ладонь, сжатая в кулак



Ладонь ребром

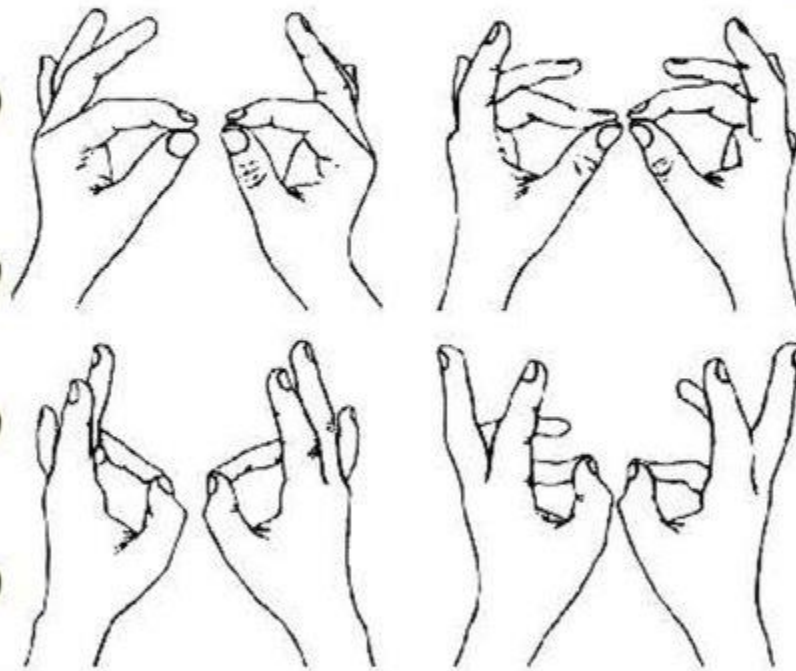


Распрямленная ладонь

# КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

## КОЛЕЧКО

Поочередно и как можно быстрее  
перебирайте пальцы рук,  
соединяя в кольцо с большим  
пальцем последовательно  
указательный, средний и т.д.  
*Проба выполняется в прямом  
и в обратном (от мизинца к  
указательному пальцу)  
порядке. В начале упражнение  
выполняется каждой рукой  
отдельно, затем сразу двумя  
руками.*



# КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

## «УХО – НОС»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

