

## **«Кинезиологические упражнения – гимнастика для мозга».**

Кинезиология – универсальный метод развития умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Именно эти упражнения позволяют улучшить работу головного мозга, тем самым улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость.

Эти упражнения можно делать не только детям, на самом деле эти упражнения подойдут любому взрослому человеку.

**«Перекрестный марш».** Это упражнение предназначено для тренировки взаимодействия левой и правой части тела.

Для этого выполняются перекрестные шаги.

Правую руку и левую ногу соединяем. Нога и рука встречаются на середине тела, так чтобы работали косые мышцы живота.

Мы можем делать таким образом (*пятки*).

С детьми мы можем играть. Представьте болото, идет охотник, раздвигает камыши (*показывает*)

**Итог:** Это упражнение очень активизирует. Чередование таких движений облегчает переход на новый вид деятельности и тренирует правое и левое полушария.

*Упражнение повторять 7 по 7 раз.*

Следующее упражнение называется «**Ухо—нос**».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».

Прежде чем показать это упражнение детям вы должны сами научиться его делать. Сначала в медленном темпе, затем темп увеличиваем.

При проведении таких упражнений улучшается мыслительная деятельность, синхронизируется работа полушарий, улучшается запоминание, повышается устойчивость внимания.

Следующее упражнение «**Дирижер**»

Встаньте, расслабитесь и приготовьтесь слушать музыку. Если хотите, вы можете слушать её с закрытыми глазами.

Представьте себя дирижером оркестра. Вслушивайтесь и двигайте в такт музыки кистями рук. Энергия музыки проходит через все ваше тело, вы слышите все инструменты оркестра, звуки которых сливаются в единой гармонии. Добавляем теперь движение локтей. Все ваше тело наполняется жизненной силой музыки. Продолжаем движение рук с помощью всего плечевого сустава.

А теперь дирижируем всем своим телом. Почувствуйте эту жизнерадостную силу энергии. Музыка заканчивается. Откройте глаза.

**Итог:** При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Следующее упражнение **с тесьмой**.

Сядьте за стол, возьмите по 2 тесьмы, расправьте и попытайтесь скрутить тесьму одновременно двумя руками. Вариант этого упражнения: Скручиваем тесьму поочередно руками, правой, левой.

«**Паровозик**». Правую руку положить на левую ключицу, одновременно делая 10—12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

Такие упражнения выполняются при длительной работе за компьютером.

**Лезгинка**».

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняется смена правой и левой рук. Добиваться высокой скорости смены положений.

**И в заключение маленький совет:**

Большинство из нас выполняют рутинные ежедневные физические действия «удобной» рукой. Попробуйте сами и предложите вашему малышу чистить зубы, причесываться, доставать предметы, рисовать и даже писать другой рукой. Исследования показывают, что выполнение обычного действия «необычной» рукой активизирует новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга. Так что пробуйте, экспериментируйте. Это не только полезно, но и весело!