

## Это интересно, попробуем вместе.

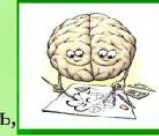
Хочу представить вашему вниманию кинезиологию. Что это?

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья, через определенные двигательные упражнения.



**Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие:**

- ✓ развивают мозолистое тело,
- ✓ повышают стрессоустойчивость,
- ✓ улучшают мыслительную деятельность,
- ✓ способствуют улучшению памяти и внимания.



Упражнения типа «Кулак – ребро – ладонь», «Зайчик – колечко – цепочка», «Зайчик – коза – вилка» и др.

Предоставляю вашему вниманию, несколько кинезиологических упражнений:

### Кинезиологические физминутки

#### «Кулак – ребро – ладонь»

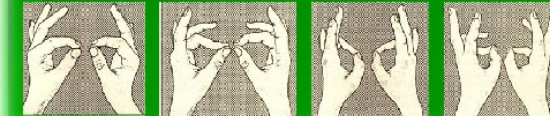
Три положения на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз.



### Кинезиологические физминутки

#### «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 порядке. Вначале каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



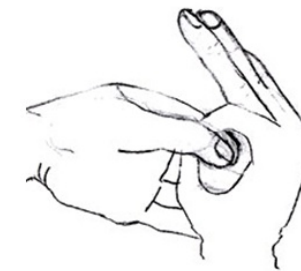
Упражнение: «Зайчик, колечко, цепочка»



Заяц



**Колечко:** указательный и большой палец соединяются. Средний, безымянный и мизинец, вытянуты вперед.



**Цепочка:** поочередно соединяем большой палец с указательным со средним и т.д, и через них попеременно «пропускаем» «колечки» из пальчиков другой руки.