КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

***I блок***

*Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.*

*Улучшают мыслительную деятель­ность, синхронизируют работу полу­шарий, способствуют улучшению за­поминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.*

***1. Массаж ушных раковин.* Уши силь­но разотрем, и погладим, и помнем.**

По­массировать мочки ушей, затем всю уш­ную раковину. В конце упражнения рас­тереть уши руками.

***2. Качание головой.* Покачаем голо­вой - неприятности долой.**

Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из сто­роны в сторону.

***3. Кивки.* Покиваем головой, чтобы был в душе покой.**

Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад.

***4. Шея-подбородок.* Опусти и голов­кой покрути.**

Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабить плечи. Повора­чивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами.

***5. «Домик».* Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нем.**

Соединить концевые фаланги вы­прямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием *нажать* на паль­цы левой руки. Отработать эти движе­ния для каждой пары пальцев.

***6. «Ладошка».* С силой на ладошку да­вим, сильной стать ее заставим.**

Пальцами правой руки с усилием на­жать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для дру­гой руки.

**7 *«Колечко».* Ожерелье мы составим, маме мы его подарим.**

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.

***8. «Внимание».* Чтоб внимательными быть - нужно на ладонь давить.**

Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внима­ния, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При на­жатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое с правой рукой.

***9. «Поворот».* Ты головку поверни, за спиной что? Посмотри.**

Повернуть голову назад и постарать­ся увидеть предметы, находящиеся сза­ди.

***10. «Ладошки».* Мы ладошки разотрем, силу пальчикам вернем.**

Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ла­дони левой руки. То же для правой руки.

***11. «Потанцуем».* Любим все мы тан­цевать, руки-ноги поднимать.**

Поднять (не высоко) левую ногу, со­гнув ее в колене, и кистью (локтем) пра­вой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и ле­вой рукой.

***12. «Дерево».* Мы растем, растем, рас­тем и до неба достаем.**

Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорас­тает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, распрямить тулови­ще, вытянуть руки вверх. Подул ветер. Раскачивать тело, имитируя дерево.

***13. «Водолазы».* Водолазами мы ста­нем, жемчуг мы со дна достанем.**

Лечь на спину, вытянуть руки. По команде одновременно поднять прямые ноги, руки и голову. Держать позу мак­симально долго.

***14. «Отдохни» (для* снятия эмоцио­нального напряжения). Сам себя ты ус­покой, тихо** **песенку пропой.**

Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь боль­шим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя ру­ками одновременно.