**Пальчиковые кинезиологические упражнения («гимнастика мозга»)**

|  |
| --- |
| ***Кинезиология****–*это наука о развитии головного мозга через движения или по - другому «Гимнастика мозга». Состоит из определенных упражнений для крупной и мелкой моторики, которые синхронизируют работу одновременно двух полушарий головного мозга, улучшают память, внимание, развивают моторику, речь. ***EGi4ryRX0AEUl4F.jpgС помощью таких упражнений компенсируется работа левого полушария. Их выполнение требует от ребенка внимания, сосредоточенности.*****«Колечко»** - поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.**«Кулак - ребро - ладонь»** - последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь на плоскости стола (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).**«Ухо-нос»** - левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.**«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).«Горизонтальная восьмерка» - нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза - сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками.***Пальчиковые упражнения в сочетании с самомассажем кистей и пальцев рук***В данных упражнениях используются традиционные для массажа движения: разминание, растирание, надавливание, пощипывание (от периферии к центру).**«Помоем руки под горячей струей воды»**- движение, как при мытье рук.**slide-7.jpg«Надеваем перчатки»** - большим и указательным пальцами правой руки растираем каждый палец левой руки, начиная с мизинца, сверху вниз. В конце растираем ладонь.**«Засолка капусты»** - движения ребром ладони правой руки о ладонь левой руки: постукивание, пиление. Движения обеих кистей: имитация посыпания солью, сжимание пальцев в кулак.**«Согреем руки»** - движения, как при растирании рук.**«Молоточек»** - фалангами сжатых в кулак пальцев правой руки «забивать» гвозди.**«Гуси щиплют траву»** - пальцы правой руки пощипывают кисть левой.Для более эффективного самомассажа кисти используются грецкий орех, каштан, шестигранный карандаш, массажный мячик. |