Кинезиологическая гимнастика.

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.

Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма. (*Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников.- М.: ТЦ Сфера, 2002.)*

Комлекс 2

1. ***Массаж ушных раковин***

   Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. ***Перекрестные движения.***

   Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же рукой и правой ногой.

3. ***Качание головой.***

   Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, отпустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

4. ***Горизонтальная восьмерка.***

   Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

5. ***Симметричные рисунки.***

   Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (слова и т.п.).

6. ***Медвежьи покачивания.***

   Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки.

7. ***Поза скручивания.***

   Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой – за левую.

Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища, так чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 секунд. Выполните тоже самое в другую сторону.

8. Дыхательная гимнастика

Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

Упражнения выполняются вместе с ребенком.