



МБДОУ Д/С №75
г.Белгорода

Кинезиологические упражнения

Цель: развивать межполушарное взаимодействие, мелкую и крупную моторику, интеллектуальные и творческие способности, улучшить работу долговременной и кратковременной памяти, развивать способность к обучению и усвоению информации, речи, снять стресс, нервное напряжение, усталость, формировать абстрактное мышление.

Данные упражнения бодрят, тонизируют, буквально заставляют «напрячь мозги». Выполнять их можно вместе с детьми, потому что лишние нейронные связи взрослым тоже не помешают. Вот несколько вариантов игр.

Упражнение «Кулак – ладонь»

Положить на стол ладони. Одну – сжать в кулак, вторая – лежит на столе. Одновременно менять положение рук. Постепенно наращивать скорость выполнения упражнения.

Упражнение «Ухо – нос»

Левой рукой взять себя за кончик носа, правой – за левое ухо. Одновременно поменять руки: правой взяться за кончик носа, левой – за правое ухо. Повторить несколько раз.

