**Кинезиологические упражнения для дошкольников**

*Верейкина И.В., старший воспитатель*

*МБДОУ ДС №62 «Золотой улей»*

*г.Старый Оскол Белгородской обл.*

Для развития межполушарного взаимодействия используют следующие упражнения:

***1. 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 (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

***2. Лезгинка.***

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6—8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

***3. «Симметричные рисунки»***

Дайте ребёнку фломастеры в обе руки и предложите нарисовать симметричные рисунки двумя руками. Не расстраивайтесь, если сразу не получится. Можно начинать на вертикальной поверхности (мольберт), потом переходить на горизонтальную поверхность.

***4. Ухо—нос.***

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

***5. Перекрестные шаги.***

***.***Координируем движения ребенка так, чтобы в такт движения руки одновременно двигалась противоположная нога. Ладонь правой руки при ходьбе касается левого колена, ладонь левой руки – правого. Локоть правой руки при ходьбе касается левого колена, локоть левой руки – правого. Завожу правую ногу при ходьбе влево, а правая и левая рука поворачиваются вправо, левую ногу при движении заводим вправо, а обе руки поворачиваются налево – и другие модификации перекрестного шага.

***6. «Ассоциация».***

Бросая ребенку мяч, назовите любое слово, например: «Медведь», он в свою очередь должен представить медведя и подобрать ассоциацию к слову, например «Лохматый, берлога, мед, спячка и т. д.» Возвращает мяч, называет слово (ассоциацию, и теперь ваша очередь подбирать ассоциацию к слову ребёнка. Игра будет интереснее, если соберётся вся семья. Такие игры очень хорошо гармонизируют детско-родительские отношения и сплачивают семью.

***7. «Час другой руки»***

Выберите определённый промежуток времени (10-20 минут) и договоритесь, что пока не зазвенит будильник, всё нужно делать левой рукой (правой рукой в случае, если ребенок левша). Попробуйте и сами все действия выполнять неведущей рукой.

***8. «Зеркало»***

Станьте напротив ребёнка и выполняйте любые движения руками или ногами, или одновременно и руками и ногами, подключайте голову, язык и т.д. Сделайте ребёнка своим отражением. Его задача – повторять ваши движения как в зеркале. Для большей заинтересованности ребенка, можно поменяться ролями.

***9. «Визуализация»***

Посадите ребёнка рядом с собой и предложите немного пофантазировать: «Давай закроем глазки и представим белый лист бумаги, на котором большими буквами написано твое имя. Представь, что буквы стали синими… А теперь – красными, а теперь – зелёными. Пусть будут зелёными, но лист бумаги вдруг стал розовым, а теперь – жёлтым. А теперь прислушайся: кто–то зовёт тебя по имени. Угадай, чей это голос, но никому не говори, сиди тихонько. Представь, что твое имя кто–то напевает, а вокруг играет музыка. Давай послушаем! А сейчас мы потрогаем твое имя. Какое оно на ощупь? Мягкое? Шероховатое? Тёплое? Пушистое? У всех имена разные. Теперь мы будем пробовать твое имя на вкус. Оно сладкое? А может быть, с кислинкой? Холодное, как мороженое, или тёплое? Мы узнали, что наше имя может иметь цвет, вкус, запах и даже быть каким–то на ощупь. А теперь откроем глазки. » Но игра ещё не окончена. Попросите ребёнка рассказать о своем имени, о том, что он видел, слышал и чувствовал. Немного помогите ему, напомните задание и обязательно поощряйте: «Как интересно! », «Ну надо же! », «Никогда бы не подумал, что у тебя такое замечательное имя! ». Рассказ окончен. Берём карандаши и просим нарисовать имя. Ребёнок может рисовать всё, что захочет, главное, чтобы рисунок отражал образ имени. Пусть ребёнок украсит рисунок, использует как можно больше цветов. Но не затягивайте это занятие. Важно закончить рисовать в строго определенное время. Тут уж вы сами думайте, сколько отвести на рисование – медлительному малышу нужно минут двадцать, а торопыга нарисует все и за пять минут. Рисунок готов. Пусть ребенок объяснит, что значат те или иные детали, что он пытался нарисовать. Если ему сложно это сделать – помогите: «Что это нарисовано? А это? А почему ты нарисовал именно это? » Теперь игра окончена, можно отдохнуть. Данное упражнение активизирует оба полушария.