**Сидим дома с пользой «Кинезотерапия — увлекательные игры»**

**Дорогие родители! Я понимаю, что период режима самоизоляции внес коррективы в жизнь каждой семьи. Я продолжаю работать дистанционно и предлагаю вашему вниманию рекомендации по организации досуга ваших деток и постараюсь помочь вам разнообразить будни и провести время в семейном кругу весело и с пользой.**

**Кинезиология** – это наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения, *(т. е. наука о головном мозге)*.

**Кинезиологические** упражнения – это комплекс движений, которые позволяют активизировать межполушарное воздействие. На первом этапе необходимо ребенку объяснить, как необходимо выполнить упражнение, потом закрепить навыки. Постепенно можно переходить к следующему упражнению. После того, как ребенок освоит все упражнения, вы можете устраивать **дома соревнования**. Победителем каждый раз может быть разным, т. к. все зависит от тренировки.

**Упражнение *«КОЛЕЧКИ»*.**

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.

**Упражнение *«ФОНАРИКИ»*.**

*«Фонарики зажглись»* – пальцы выпрямить. Фонарики погасли – пальцы сжать в кулак.

*«Фонарик погас – фонарик зажёгся»* - пальцы одной руки сжаты, а другой выпрямлены. Поменять положение рук.

**Упражнение *«ЗАЙЧИК – КОЛЕЧКО – ЦЕПОЧКА»*.**

*«Зайчик»* - указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

*«Колечко»* - указательный и большой пальцы соединяются. Средний, безымянный, мизинец вытянуты вперед.

*«Цепочка»* - поочередно соединяем большой палец с указательным, со средним и т. д. и через них попеременно *«пропускаем»* *«колечки»* из пальчиков другой руки.

**Упражнение *«ДОМ –ЕЖИК – ЗАМОК»*.**

*«Дом»* – пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить.

*«Ёжик»* – поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.

*«Замок»* – ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.

**Упражнение *«ПЕТУХ – КУРИЦА - ГУСЬ»*.**

*«Петух»* - ладонь поднять вверх, указательный палец опирается на большой, остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх – это *«гребешок»*.

*«Курица»* - ладонь немного согнуть, указательный палец упирается в большой, остальные пальцы накалываются друг на друга в полусогнутом положении.

*«Гусь»* - ладонь согнуть под прямым углом, пальцы вытянуть и прижать друг к другу, указательный палец согнут и опирается на большой.

**Упражнение *«НОЖНИЦЫ – СОБАКА - ЛОШАДКА»*.**

*«Ножницы»* - указательный и средний пальцы вытянуть в сторону, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

*«Собака»* - ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх, остальные пальцы сомкнуть, указательный палец согнуть.

*«Лошадка»* - большой палец правой руки поднять вверх, сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву, большой палец левой руки поднять вверх.

**Упражнение *«ФЛАЖОК – РЫБКА - ЛОДОЧКА»*.**

*«Флажок»* - ладонь ребром, большой палец вытянут.

*«Рыбка»* - пальцы вытянуты и прижаты друг к другу, указательный палец опирается на большой палец.

*«Лодочка»* - обе ладони поставлены на ребро и соединены *«ковшиком»*, большие пальцы прижаты к ладони.

**Упражнение *«ДОМ – ДОМ С ТРУБОЙ - ПАРОХОД»*.**

*«Дом»* - пальцы рук соединить под углом - *«крыша»*,большие пальцы прижаты к ладоням.

*«Дом с трубой»* - пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить друг с другом, указательный палец одной руки выпрямить – это *«труба»*.

*«Пароход»* - обе ладони соединены *«ковшиком»*, большие пальцы поднять вверх – это *«труба»*.

Упражнение *«КУЛАК – РЕБРО - ЛАДОНЬ»*.

Три положения руки,последовательно сменяющих друг друга: 1) ладонь, сжатая в кулак, 2) ладонь ребром, 3) распрямленная ладонь. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе.

Упражнение *«УХО - НОС»*.

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши; затем поменять положение рук.

Надеюсь этот комплекс упражнений поможет вам позитивно и с **пользой провести время**. Желаю всем успехов!