**Цели кинезиологических упражнений:**

* Развитие межполушарной специализации.
* Развитие межполушарного взаимодействия.
* Развитие комиссур (межполушарных связей).
* Синхронизация работы полушарий.
* Развитие мелкой моторики.
* Развитие способностей.
* Развитие памяти, внимания.
* Развитие речи.
* Развитие мышления.
* Устранение дислексии и дисграфии.

***1. «Кнопки мозга»***. Помогают проснуться и настроиться на работу. Приводят в готовность вестибулярный аппарат, активизируют деятельность мозга, готовя его к восприятию сенсорной информации.

*Исходное положение*: выполняется стоя. Одна рука массирует углубления между первым и вторым рёбрами в зоне слева и справа под ключицами. Другая рука находится на пупке, что позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести.

2. «***Сгибание пятки***». Включается в работу участок мозга, отвечающий за формирование и изложение мысли, активизируются творческие способности.

*Исходное положение*: сидя. Положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите тоже для другой ноги.

***3. «Ленивые восьмерки»*** Происходит миелинизация нервных сетей, что способствует формированию умений, навыков, а это особенно важно в сензитивный период развития детей. Помогает в периоды творческого застоя, легче найти решение в сложной ситуации.

*Исходное положение*: стоя или сидя. Вытянуть руку вперед, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описывать восьмерки в горизонтальном поле видения. Следить при этом за движением большого пальца, только глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз. Упражнения выполняется 8–10 раз.

***4. «Зеркальное рисование»***.

Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации.

*Исходное положение:* на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

***5. «Энергетическая зевота».*** Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче.

*Исходное положение*: Сидя. Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти. Выполняется 5–8 раз.

***6. «Думающая шляпа»***. На поверхности уха находится 148 активных точек. Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать и говорить.

*Исходное положение*: сидя или стоя. Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз. Помассировать участок сосцевидного отростка за ухом по направлению сверху вниз.

Продолжительность занятий от 5–10 минут до 20–35 минут. Упражнения выполняются ежедневно, длительность одного цикла 45–60 дней.

**7. «*Глазодвигательные упражнения»***

