**Вправи для розвитку міжпівкульної взаємодії для дітей та батьків вдома.**

**Основна мета кінезіології:**розвиток міжпівкульної взаємодії та синхронізація роботи півкуль головного мозку, що сприяє активізації розумової діяльності.

**Завдання кінезіології:** розвиток міжпівкульної взаємодії; синхронізація роботи півкуль; розвиток дрібної моторики; розвиток здібностей; розвиток пам’яті, уваги, мислення; розвиток мовлення.

Кінезіологічні вправи допомагають подолати стресові ситуації, поліпшити роботу мозку і всього тіла, сприяють гармонійному розвитку особистості та її творчої самореалізації.

### Як проводити вправи.

### Вправи можна проводити у будь-який час як динамічні паузи або як частину заняття. Час проведення — 3–5 хвилин, у цілому це може становити до 25–30 хвилин на день. Діти мають точно виконувати рухи і прийоми. Вправи проводять у доброзичливій обстановці стоячи або сидячи за столом.

**1. «Вухо — ніс»**

Лівою рукою взятися за кінчик носа, а правою рукою — за протилежне вухо. Одночасно відпустити вухо і ніс, плеснути в долоні, змінити положення рук «з точністю до навпаки».



**2.«Поплескали — погладили»**

Вправу виконують у парах. Одну долоню покласти на плече партнера, другу — йому на голову. Необхідно одночасно гладити партнера по голові та поплескувати його по плечу. Спочатку можна відпрацювати рух рук на собі: одночасно однією рукою гладити себе по голові, а другою плескати по животу.



**3. «Кулак, ребро, долоня»**

Ведучий промовляє, а діти викладають на столі, або другий варіант дитина повторює за дорослим, робимо обома руками одночасно.



**4. «Кільця»**

По черзі якомога швидше перебирати пальцями рук, з’єднуючи в кільце з великим пальцем послідовно вказівний, середній і т. ін. Вправу виконувати у прямому (від вказівного пальця до мізинця) і в зворотному (від мізинця до вказівного пальця) порядку.

1 варіант 

2 варіант 

**5. «Лезгинка»**

Ліву руку стиснути в кулак, великий палець відставити у сторону, кулак розвернути пальцями до себе. Прямою долонею правої руки в горизонтальному положенні торкнутися мізинця лівої. Після цього одночасно змінити положення правої та лівої рук (6–8 змін позицій). Необхідно прагнути швидкості зміни положень.

1 варіант 

2 варіант 

**6. «Змійка»**

Схрестити руки долонями одна до одної, зчепити пальці «в замок», вивернути руки до себе. Рухати пальцем, дотримуючи вказівок ведучого. Палець має рухатися точно і чітко. Торкатися його не можна (тільки на початку навчання, якщо не вдається виконати вправу на зоровому рівні). Послідовно у вправі мають брати участь усі пальці обох рук.

Надалі вправу можна виконувати в парах.



**7. «Зміна рухів»**

****

****

****

****

****

****

**«Дзеркальне малювання»**

Малювати на аркуші паперу одночасно обома руками дзеркально-симетричні малюнки, літери.



****

Вправи кінезіології універсальні.  Регулярне виконання цих вправ позбавляє втоми, підвищує концентрацію уваги, сприяє підвищенню фізичної та розумової активності.