**«9 кинезиологических упражнений,**

**которые заставят мозг работать»**

**10 февраля 2021 года** учителем-логопедом проведена консультация с педагогами ДОУ. Как с помощью приемов кинезиологииукреплять здоровье, оптимизировать основные психические процессы, повышать умственную работоспособность, улучшать психоэмоциональное состояние.

**Упражнение ”Крюки”**

Необходимо сесть на стул, скрестить ноги, положив лодыжку левой ноги на лодыжку правой ноги. Затем скрестить руки, положив запястье правой руки на запястье левой руки, после чего соединить пальцы в замок, так, чтобы большой палец правой руки оказался поверх большого пальца левой руки. Вывернуть соединенные в замок руки перед грудью «наизнанку», чтобы  сцепленные пальцы были направлены кверху. Смотреть прямо, взгляд вверх, кончик языка прижат к верхнему нёбу (можно на вдохе прижимать к твердому нёбу кончик языка, расслабляя его на выдохе).

*Посидеть в этой позе 1—5 минут до появления зевка либо до ощущения достаточности.*

**Упражнение “Зеркальное рисование”**

Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Начать рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы, цифры.

**Упражнение “Ухо — нос”**

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой — за левое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, затем поменять положение рук «с точностью до наоборот».

**Упражнение “Кочерга”**

Приподнятую стопу вывернуть внутрь и по 8 раз качнуть ею вперед и назад. То же другой ногой.

**Упражнение “Святоша”**

Сидя (можно стоя или лежа), ноги держать параллельно, не скрещивая. Соединить попарно кончики пальцев обеих рук, словно обхватывая небольшой шар, и расположить кисти перед грудью. Взгляд направлен вниз, кончик языка зажат между зубами.

*Находиться в этом положении 1—2 минуты, до появления зевоты или до ощущения достаточности.*

**Упражнение “Лобно-затылочная коррекция”**

Одну ладонь положить на лоб, другую — на затылок. Сконцентрироваться. Сделав несколько глубоких ровных вдохов и выдохов, *спокойно озвучить свою проблему.*

**Упражнение “Энергетизатор”**

Положить скрещенные руки на стол перед собой. Прижать подбородок к груди. Ощутить растяжение мышц спины и расслабление плечевого пояса. С глубоким вдохом запрокинуть голову назад, прогнуть спину и раскрыть грудную клетку.

Затем на выдохе снова расслабить спину и опустить подбородок к груди.

**Упражнение “Кнопки мозга”**

*Каждое упражнение выполнять каждой рукой по 20—30 секунд.*

* Указательным и средним пальцами одной руки массировать точки над верхней губой (середина носогубной складки) и посередине под нижней губой. Ладонь другой руки в это время лежит на пупке. Одновременно с этим нужно  переводить взгляд в разных направлениях: влево-вверх и вправо-вниз и т.д. Затем поменять положение рук и повторить упражнение.
* Указательный и средний пальцы одной руки поместить, чуть надавливая, под нижнюю губу. Пальцами другой руки в это же время массировать область копчика. Повторить упражнение, поменяв положение рук
* Ладонь одной руки положить на пупок. Пальцами другой руки массировать область копчика. Через 20—30 секунд положение рук поменять.

**Упражнение «Слон»**

Ухо плотно прижать к плечу. Одновременно вытянуть одну руку, как хобот слона, и начать рисовать ею горизонтальную восьмерку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. Глаза следят за движениями кончиков пальцев. Затем поменять руки. Упражнение выполнять медленно, по 3—5 раз каждой рукой.



Педагоги с удовольствием выполнили упражнения, и будут выполнять их в течение дня.