



В последние годы увеличилось количество детей с проблемами в обучении и адаптации. Для преодоления имеющихся у них трудностей необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы. Одним из составляющих элементов такой работы является кинезиологическая коррекция.

Кинезиология — наука о развитии умственных способностей посредством определённых двигательных упражнений. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

Детям можно предложить следующие упражнения.

## 1. «Кулак — ладонь».

Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак. И так повторять смену позиций. Движения по мере усвоения можно ускорять, но при этом следите за тем, чтобы сжатия-разжатия производились попеременно.

Вот — ладошка, вот — кулак! Всё быстрее делай так.

## 2. «Оладушки».

Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая — на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена позиции: теперь правая — ладонью вверх, а левая — ладонью вниз. По мере усвоения упражнения темп движений можно ускорять.

Мы играли в ладушки — Жарили оладушки. Так пожарим, повернём И опять играть начнём.



### 3. «Пальчики здороваются».

Поочерёдное соединение всех пальцев с большим (перебор пальцев). На каждый ударный слог пальцы одной руки соприкасаются с большим в следующем порядке: 1—2, 1—3, 1—4, 1—5, 1—5, 1—4, 1—3, 1—2.

Затем — смена рук.

Ищет птичка и в траве, И на ветках, и в листве, {смена рук}

И среди больших лугов Мух, червей, слепней, жуков!

### 4. «Лягушка» (кулак — ребро — ладонь).

Три положения руки на столе или на колене последовательно сменяют друг друга: кулак (ладонью вниз), ладонь ребром, ладонь вниз.

Лягушка {кулак} хочет {ребро} в пруд {ладонь}, Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь)\

### 5. «Лезгинка».

Левая ладонь повёрнута к себе, пальцы сжаты в кулак, а большой — отведён влево. Кисть правой руки с вытянутыми пальцами (ладонью вниз) прикасается к боковой поверхности левой ладони. Потом — одновременная смена положений рук.

Вертишейки, вертихвостки Не хотят носить обноски — Им бы праздничные блёстки Да высокие причёски)

