

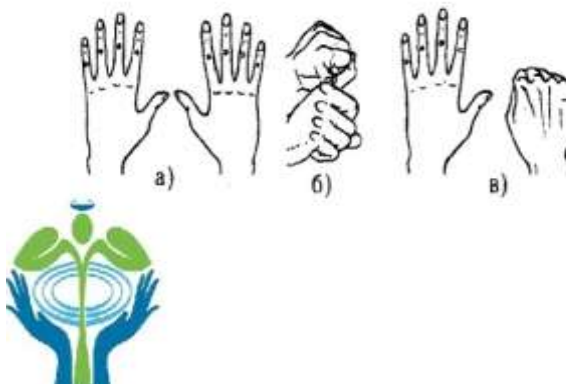
**Здоровьесберегающие  
технологии  
в образовательном процессе**



**Кинезиологические упражнения** - комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, при котором полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы.

## Ладонь-кулак

- Хочешь? Тоже делай так:  
- То- ладонь, а то- кулак.



**Дом:** пальцы рук соединены под углом, большие пальцы соединить.



**Ежик:** поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.



**Замок:** ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.

## Упражнение: «Сарай, дом с трубой, пароход»



**Сарай:** пальцы рук соединены под углом «крестом», большие пальцы прижать к ладоням.



**Дом с трубой:** пальцы рук соединены под углом, большие пальцы соединены друг с другом. Указательный палец одной руки выпрямить - это труба.



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

## Упражнение: «Локоть колени»



Почередно поднимаем локоть правой руки к левому колену, локоть левой руки к правому колену. Постепенно темп увеличиваем.

Все кинезиологические упражнения выполняются сначала в медленном темпе, постепенно темп увеличивается.

**Всем интересных занятий!!!!**