



## **Кинезиологические упражнения для адаптации леворуких детей к школе.**

1. Расположите перед собой лист бумаги. Возьмите в каждую руку по карандашу и начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки: круг, квадрат, треугольник, цветок.....

При выполнении этого упражнения, у ребенка расслабляются глаза и руки. Синхронизация деятельности обоих полушарий заметно увеличивает эффективность работы всего головного мозга.

2. Положите ладони на стол. Начинайте поднимать по одному пальцы (начиная с мизинца) сначала на одной руке, затем на другой, затем на обеих одновременно. А теперь повторим упражнения в обратном порядке.

3. Теперь сожмем кулачки и будем вращать кистями в разных направлениях. Выполняем поочередно сначала одной рукой, затем другой.

4. Переходим к следующему упражнению. Зажмем карандаш между средним и указательным пальцами. Сгибайте и разгибайте эти пальцы так, чтобы карандаш не опускался ниже большого пальца. Упражнение выполняется сначала одной рукой, затем другой.

5. Выложите на стол все цветные карандаши. А теперь попробуйте собрать одной рукой все карандаши, беря их по одному. Затем также по одному выложить карандаши на стол. Сделайте то же самое другой рукой.

**Проводить такие упражнения необходимо систематически!**

