Приложение №5

Кинезиологические упражнения.

1. **«Колечко»**. Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Упражнение выполняется каждой рукой отдельно.
2. **«Дерево»**. Мы растем, растем, растем и до неба достаем. Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево.
3. **«Маршировка».**  Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.
4. **"Дыхание носом".** Дети дышат только одной ноздрей. Важно глубоко и неторопливо дышать.