

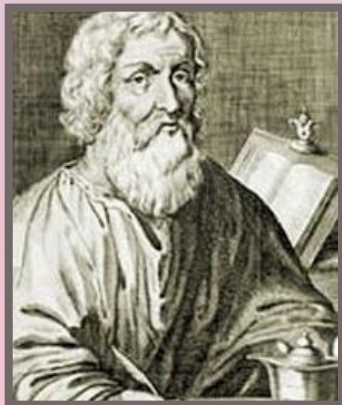
Кинезиологические упражнения

Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение

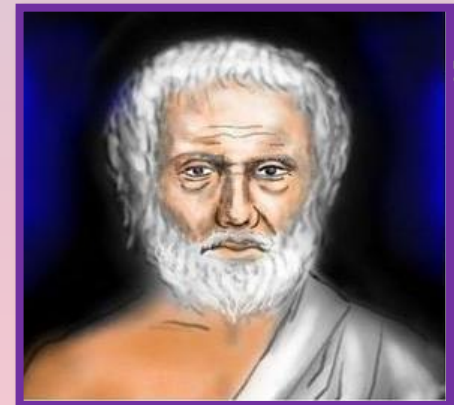
- ▶ Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот.
- ▶ Кинезиологические упражнения — это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.
- ▶ Кинезиологическими движениями

пользовались

Гиппократ



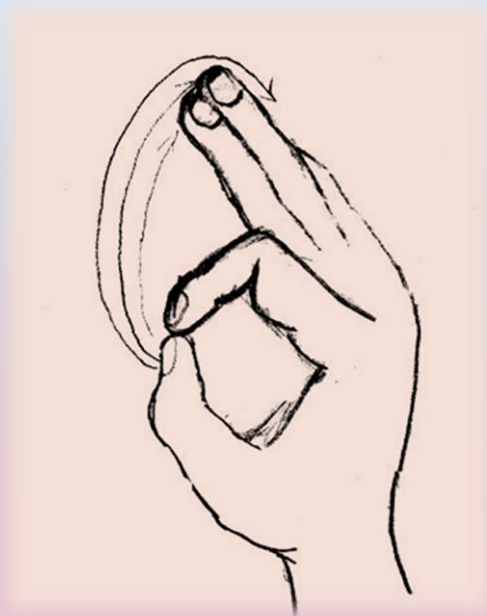
и Аристотель



Возможности кинезиологии

- ▶ **Активизация стволовых отделов мозга;**
- ▶ **Успокоение и релаксации;**
- ▶ **Развитие межполушарного взаимодействия;**
- ▶ **Синхронизация работы полушарий;**
- ▶ **Развитие мелкой моторики;**
- ▶ **Развитие психических процессов;**
- ▶ **Устранение дислексии и дисграфии;**
- ▶ **Активизация мыслительной деятельности;**
- ▶ **Улучшение эмоционального состояния и повышение настроения**

Упражнение «Колечко»



- ▶ Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе

Упражнение «Кулак-ребро Ладонь»



Ладонь, сжатая в кулак



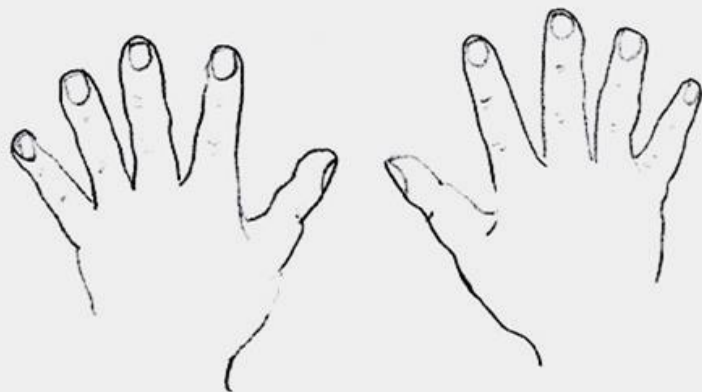
Ладонь ребром



Распрямленная ладонь

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя

Упражнение «Фонарики»



Фонарики зажглись.
Пальцы выпрямить.

Поочередно

Фонарик погас



Пальцы одной руки сжаты

Фонарик зажегся



Пальцы другой руки выпрямлены

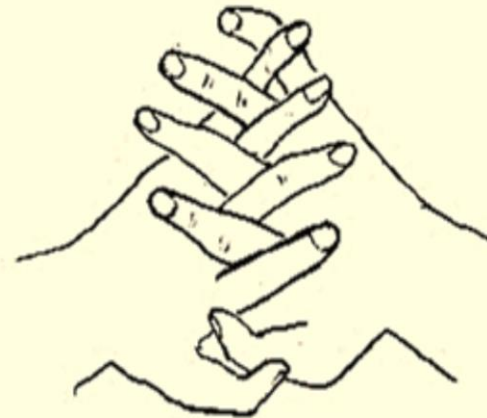
Читать стихотворение и на каждую фразу делать
одновременно обеими кистями рук
соответствующие движения: сжимаем и
разжимаем пальцы

*Мы фонарики зажжем,
А потом гулять пойдем.
Вот фонарики сияют,
Нам дорогу освещают*

Упражнение «Дом-ежик-замок»



Дом.
Пальцы рук соединить под углом.
Большие пальцы соединить.



Ежик.
Поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.



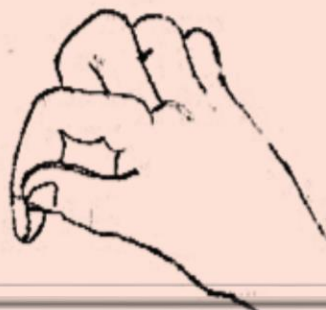
Замок.
Ладони прижать друг к другу.
Пальцы переплести.

Упражнение «Гусь-курица-петух»



Гусь.
Ладонь согнуть под прямым
углом, Пальцы вытянуть и
прижать друг к другу.
Указательный палец согнуть и
опирается на большой.

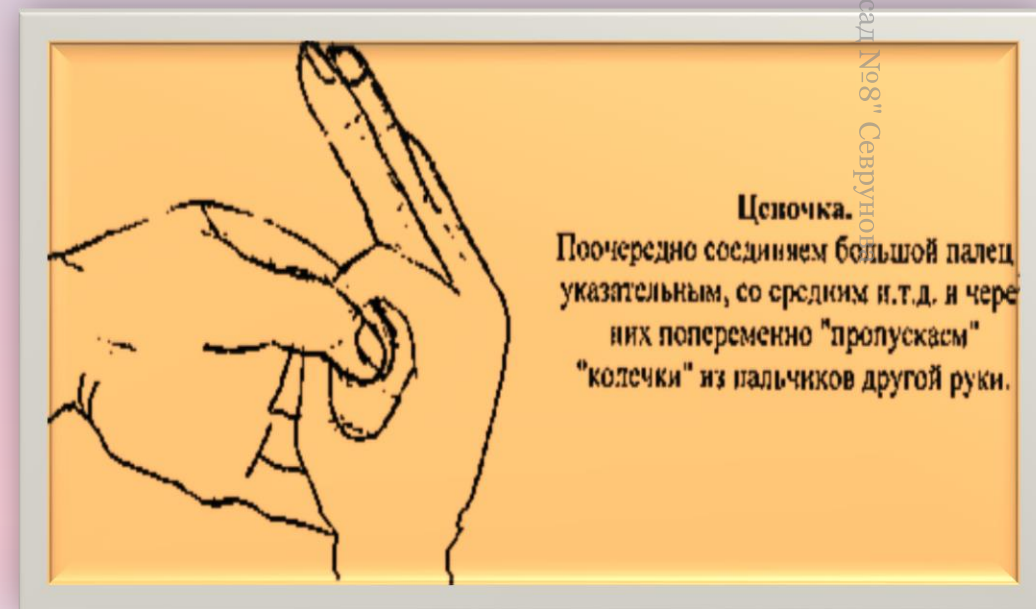
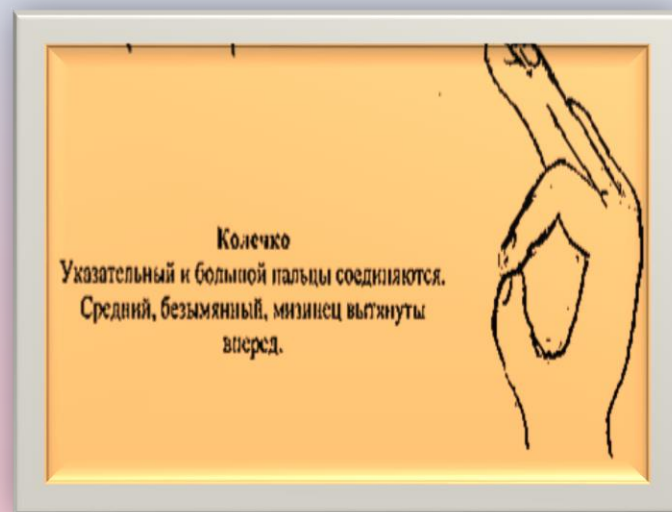
Курочка.
Ладонь немного согнуть.
Указательный палец
упирается в большой.
Остальные пальцы
накалываются друг на друга
в полусогнутом положении.



Петух.
Ладонь поднять вверх.
Указательный палец
опирается на большой.
Остальные пальцы
растопырены в сторону и
подняты вверх - это
"гребешок".



Упражнение «Зайчик-колечко-цепочка»



Упражнение «Ножницы-собака-лошадка»



Собака.

Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть.



МБДОУ "Карасельский детский сад №8" Сергиевский район
М.Ю.



Лошадка.

Большой палец правой руки поднять вверх, сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх.

Упражнение «Зайчик-коза-вилка»



Зайчик - указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

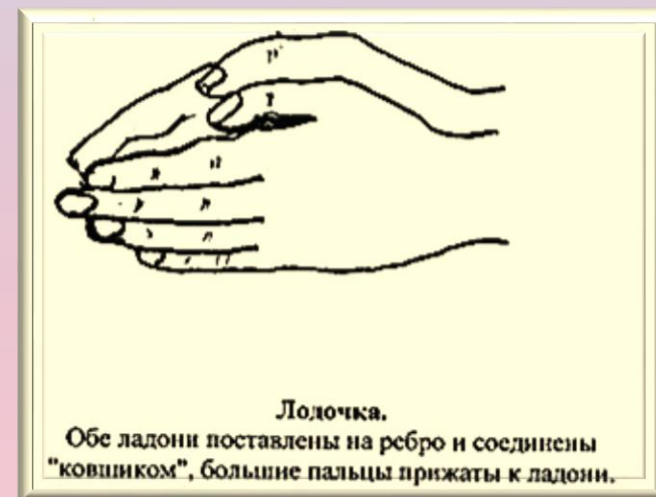
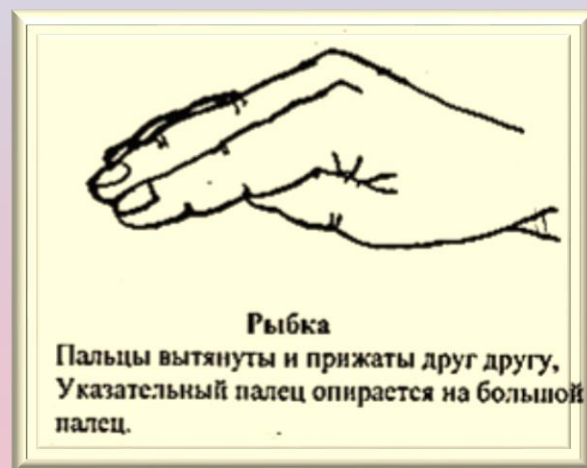


Коза.
Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.

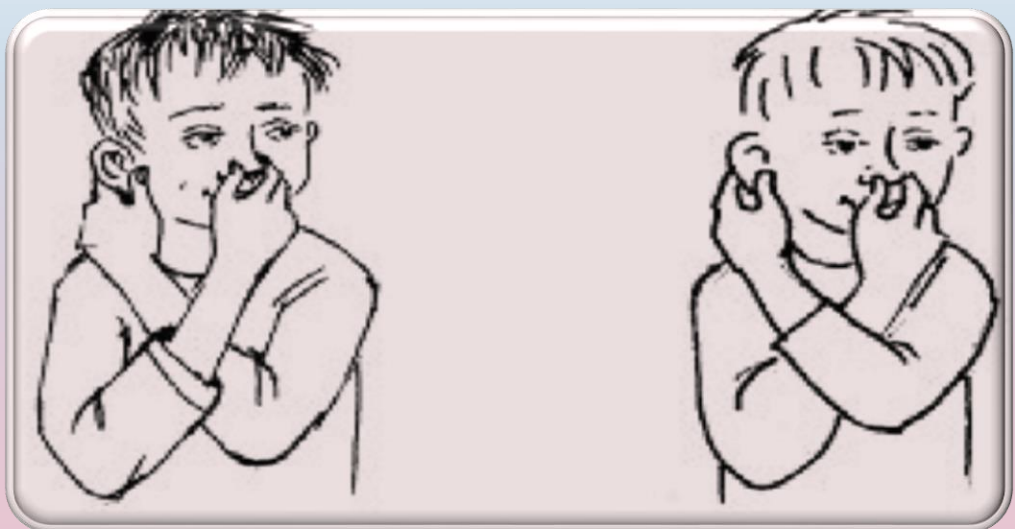


Вилка
Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

Упражнение «Флажок-рыбка-лодочка»



Упражнение «Ухо-нос»



Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши и поменять их положение.

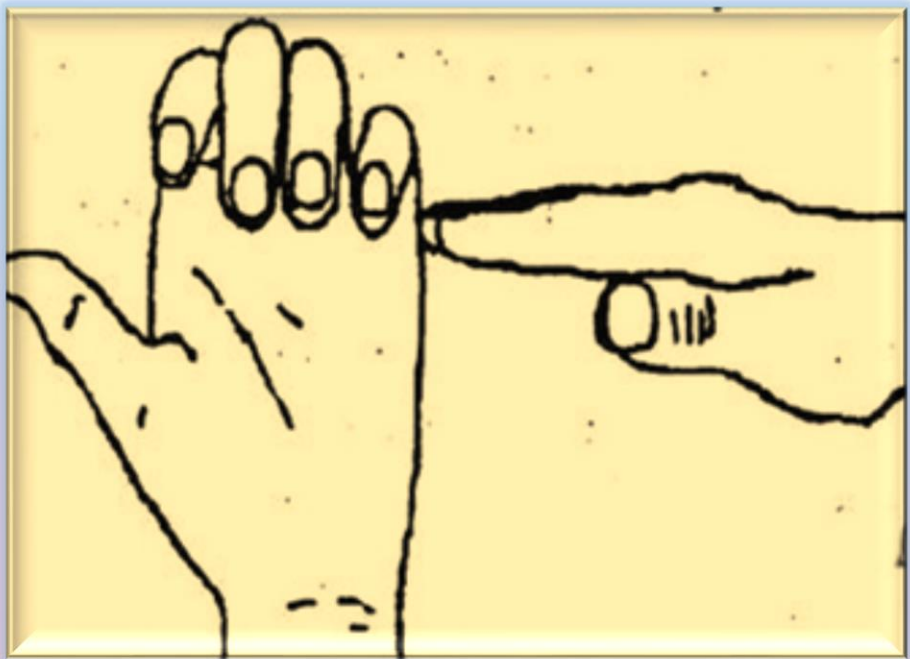
«Перекрестные шаги»



Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой.

Повторить упражнение 8–10 раз.

«Лезгинка»



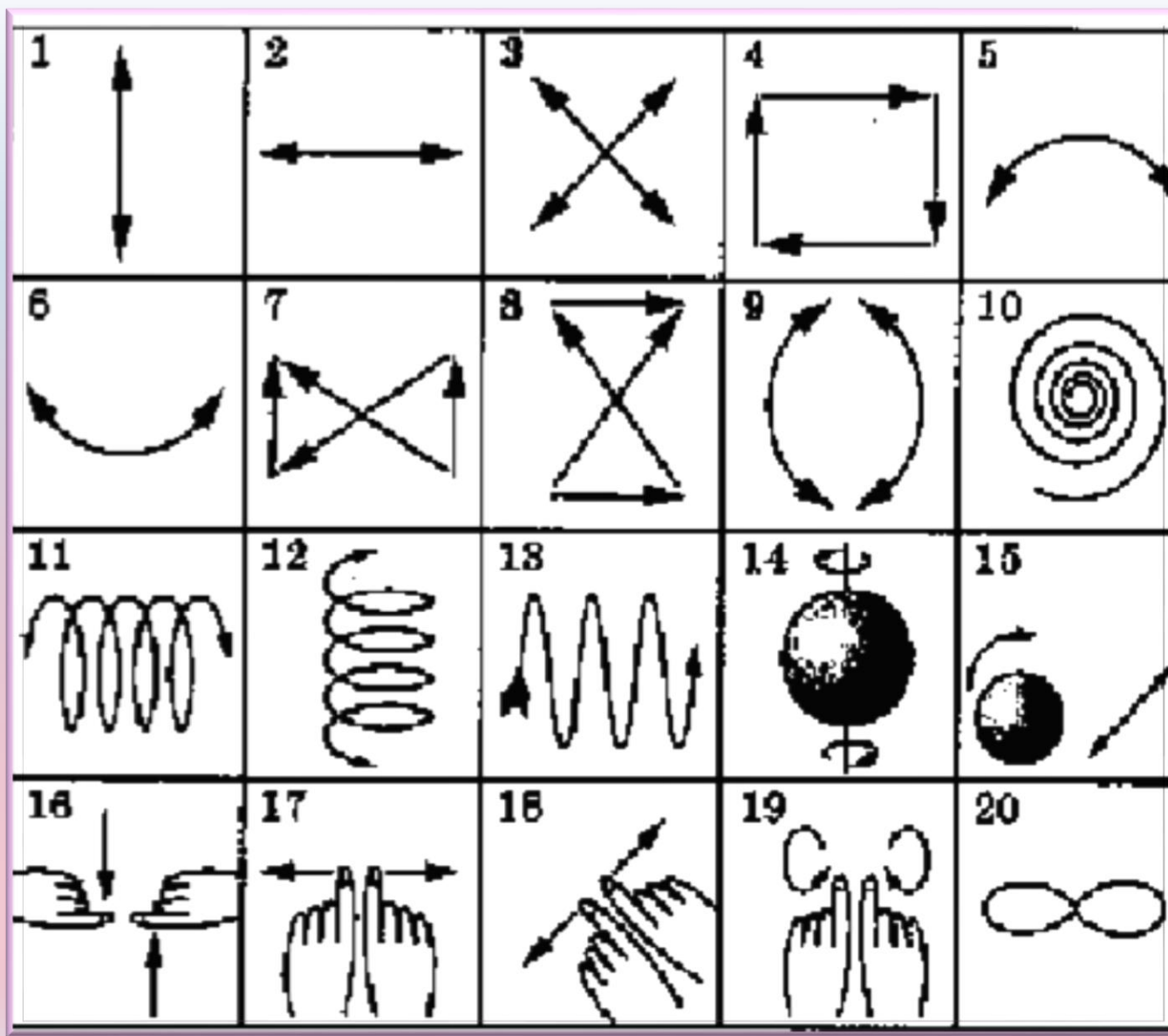
*Любим ручками играть
И лезгинку танцевать.*

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе.

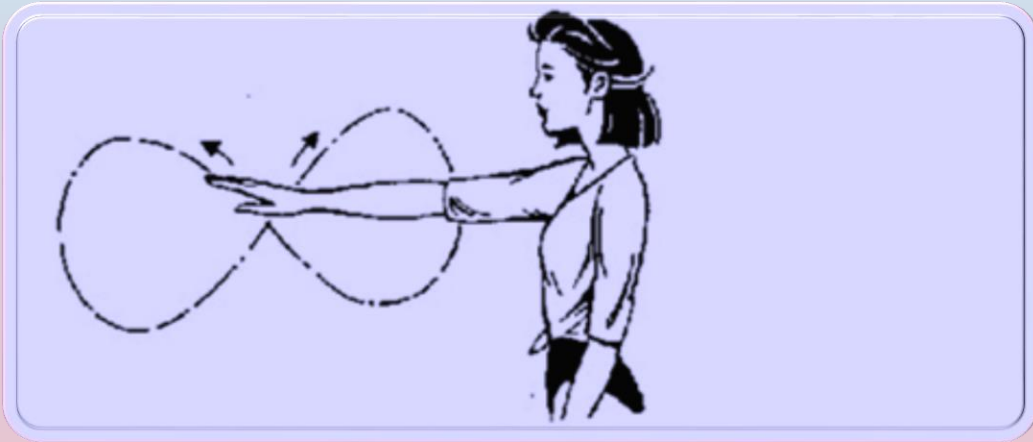
Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой.

После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

Глазодвигательные упражнения



Упражнение «Симметричные рисунки»



Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время "рисования" на свою руку). Затем повторить это движение одновременно двумя руками