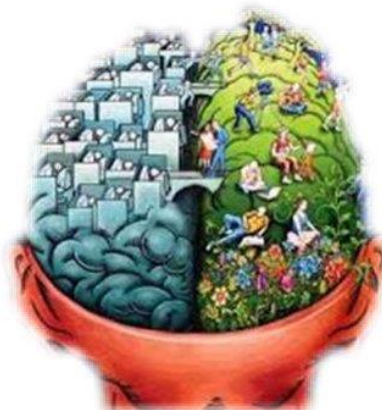


КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**– это комплекс движений,
позволяющих активизировать
межполушарное воздействие.**



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

РАСТЯЖКИ

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ**

**УПРАЖНЕНИЯ
НА
РЕЛАКСАЦИЮ**

**ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ**



Упражнение «Фонарик»



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ЛЯГУШКИ (снятие мышечного напряжения кистей рук, улучшение внимания).

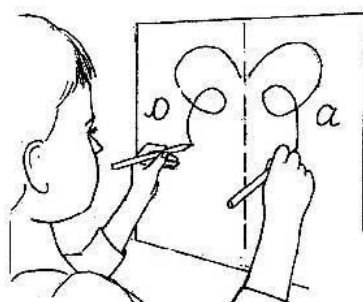
Положить руки на стол (колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонка). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

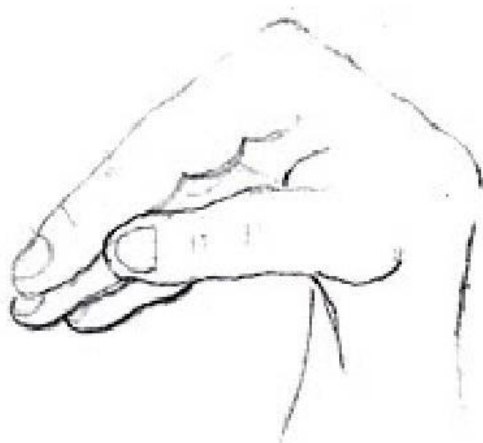
«СИММЕТРИЧНЫЕ РИСУНКИ»

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).



27

УПРАЖНЕНИЕ «ГУСЬ-КУРИЦА-ПЕТУХ»



Гусь.

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

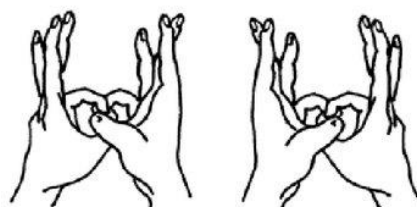
28

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

" ЦЕПОЧКА "

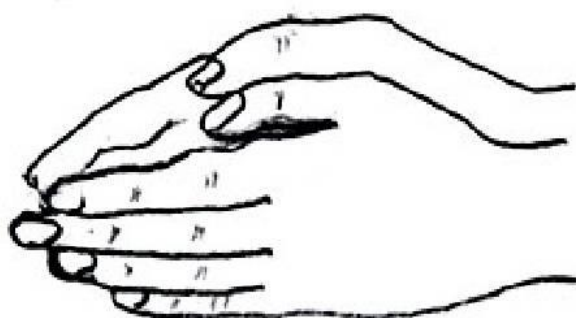
Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Круглые колечки-звенья для цепочки
Маме мы подарим: радоваться станет!



24

УПРАЖНЕНИЕ «ФЛАЖОК-РЫБКА-ЛОДОЧКА»

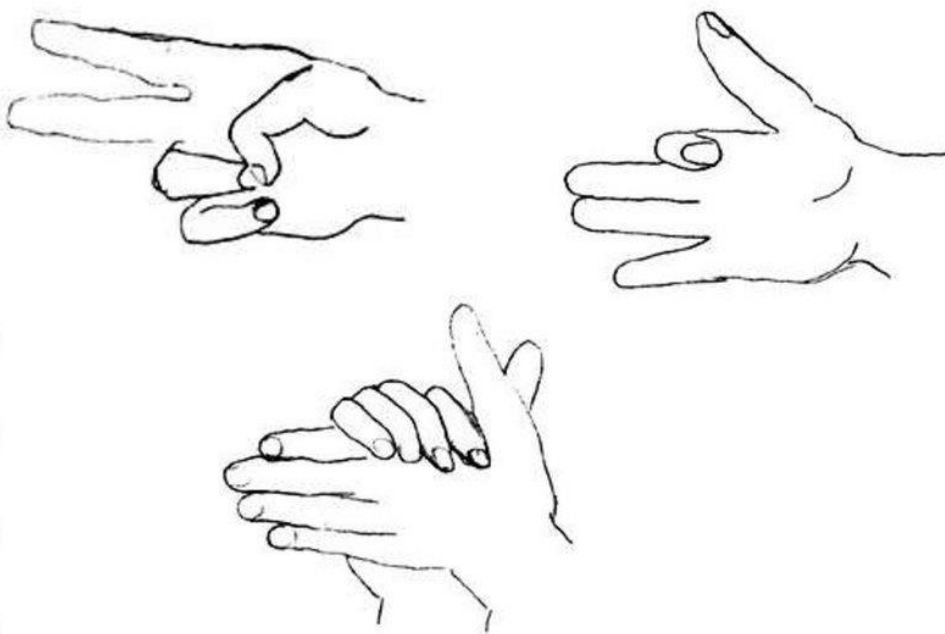


Лодочка.

Обе ладони поставлены на ребро и соединены "ковшиком", большие пальцы прижаты к ладони.

45

УПРАЖНЕНИЕ «НОЖНИЦЫ-СОБАКА-ЛОШАДКА»



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

улучшают ритмику организма,
развивают самоконтроль и
произвольность.

Упражнения:

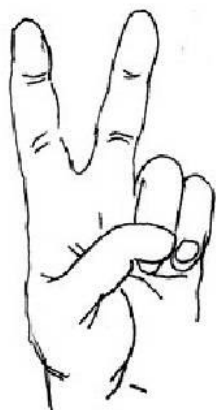
«Свеча»

«ДЫШИМ НОСОМ»

«Нырятьщик»



УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЙЧИК-КОЛЕЧКО-ЦЕПОЧКА»



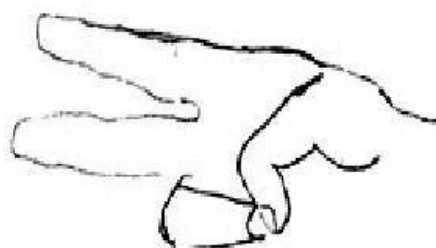
Заяц.



Колечко

Указательный и большой пальцы соединяются.
Средний, безымянный, мизинец вытянуты
вперед.

УПРАЖНЕНИЕ «НОЖНИЦЫ-СОБАКА-ЛОШАДКА»



Собака.

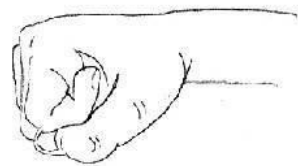
Ладонь поставить на ребро, большой
палец выпрямить и поднять вверх.
Остальные пальцы сомкнуть.
Указательный палец согнуть.



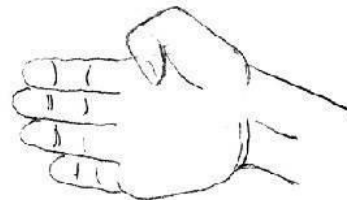
КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«КУЛАК –РЕБРО –ЛАДОНЬ»

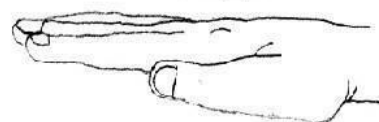
Три положения на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз.



Ладонь, сжатая в кулак



Ладонь ребром



Распрямленная ладонь

22

Упражнение «Дом-ёжик-замок»

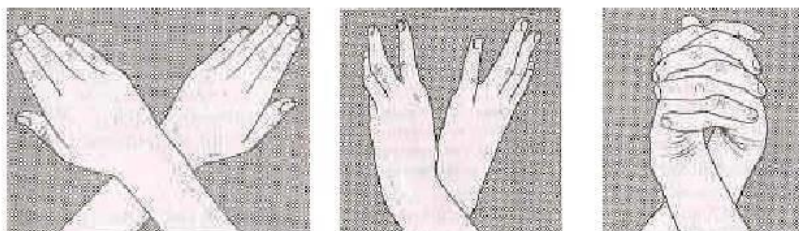


23

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«ЗМЕЙКА»

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы рук.

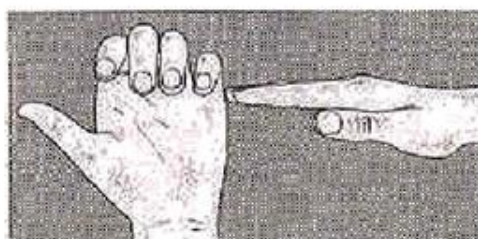


24

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

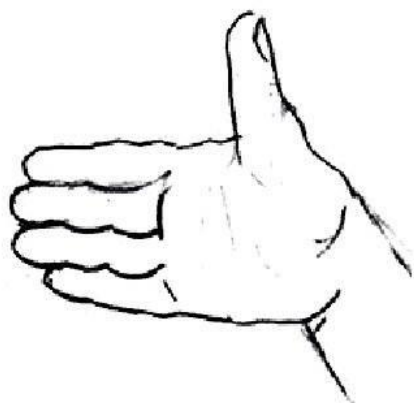
«ЛЕЗГИНКА»

Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.



25

УПРАЖНЕНИЕ «ФЛАЖОК-РЫБКА-ЛОДОЧКА»



Флажок

Ладонь, ребром, большой палец вытянут.

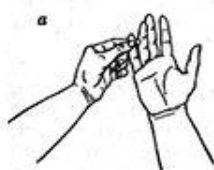
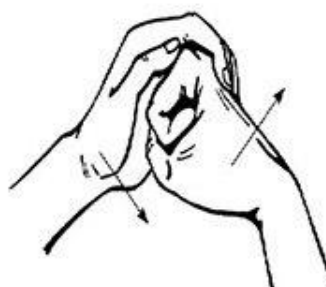


Рыбка

Пальцы вытянуты и прижаты друг другу, Указательный палец опирается на большой палец.

РУЧНОЙ МАССАЖ КИСТЕЙ И ПАЛЬЦЕВ РУК

Массируйте пальцы рук



ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

“ВЗГЛЯД ВЛЕВО ВВЕРХ”

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой” (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

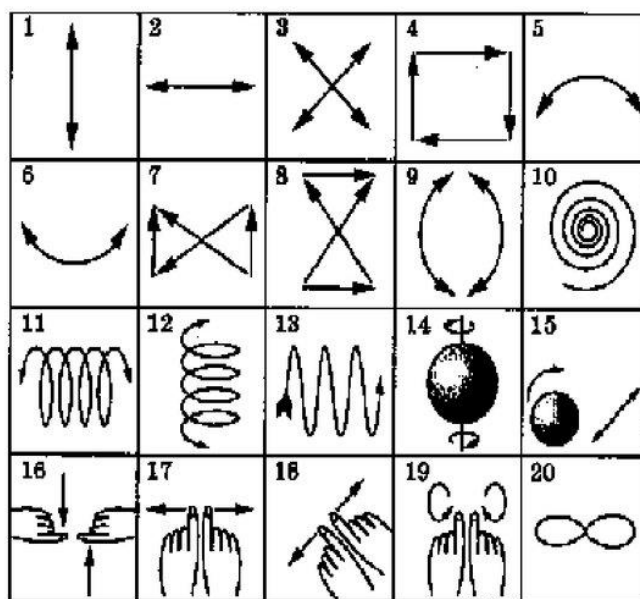
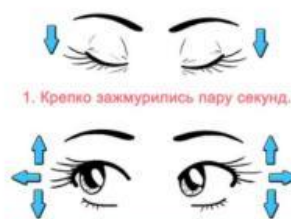


Рис. 1. Упражнения для снятия напряжения с глаз и гармонизации межполушарного взаимодействия.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

позволяют расширить поле зрения, улучшить зрительное восприятие, укрепить глазные мышцы.



1. Крепко зажмуриться пару секунд.

3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



2. Быстро моргаем минутку.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

«ЦВЕТОЧЕК»

Потянуться вверх, подняв руки и напрягая мышцы всего тела, изображая, как «цветочек растёт и тянется к солнышку». Затем последовательно уронить кисти, изображая, что «солнышко спряталось, и головка цветка поникла», расслабить предплечья, согнув руки в локтях - «стебелек сломался», и, сбросив напряжение с мышц спины, шеи и верхнего плечевого пояса, пассивно наклониться вперёд, подогнув колени - «цветочек завял».

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«УХО – НОС»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».



24

УПРАЖНЕНИЕ «САРАЙ- ДОМ С ТРУБОЙ-ПАРОХОД»

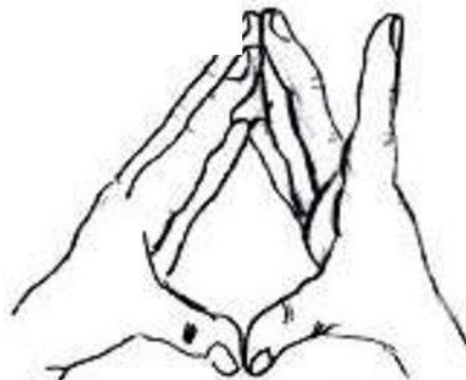


Дом с трубой.

Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить друг с другом. Указательный палец одной руки выпрямить - это 2 трубы.

Сарай.

Пальцы рук соединить под углом - "крыша". Большие пальцы прижаты к ладоням.



27

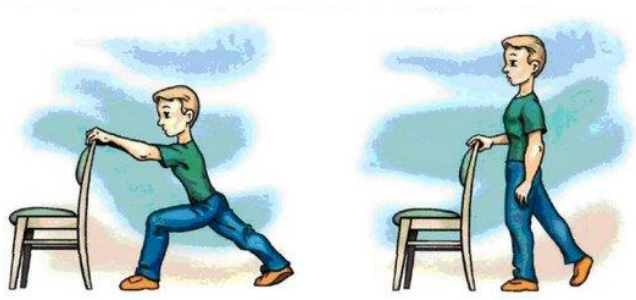
ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ (ЛЕНИВАЯ) ВОСЬМЕРКА

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, потом другой, а потом двумя руками вместе.



ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, вбок, назад). Потом сделайте тоже самое левой рукой и правой ногой.



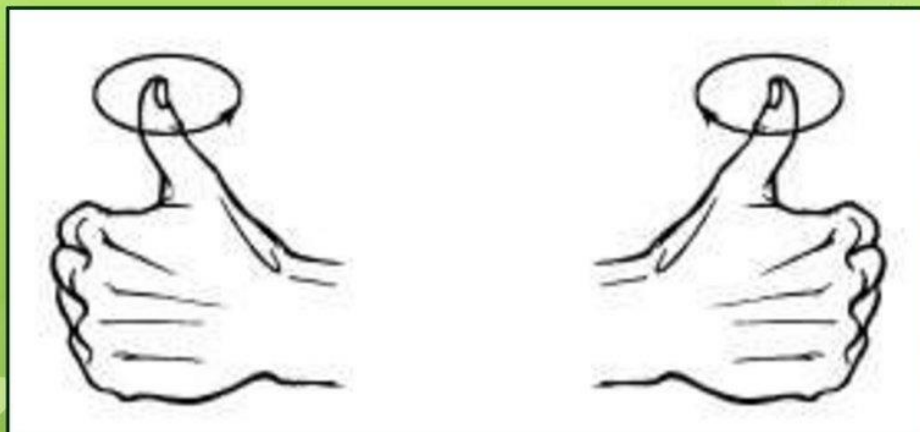
"ПЕРЕКРЕСТНОЕ МАРШИРОВАНИЕ"

Любим мы маршировать,
Руки, ноги поднимать.

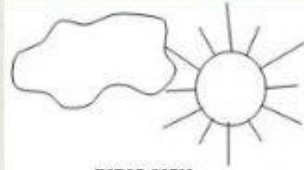
Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать, касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге

Круговые движения пальца

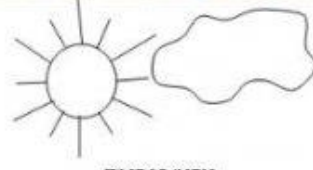
Обе ладони сжаты в кулачок, большие пальцы подняты вверх, выполняются круговые движения большими пальцами.



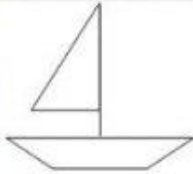
Примеры схем для зеркального рисования



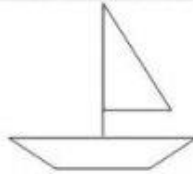
левая рука



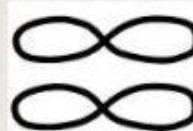
правая рука



левая рука



правая рука



левая рука



правая рука



левая рука



правая рука



левая рука



правая рука