

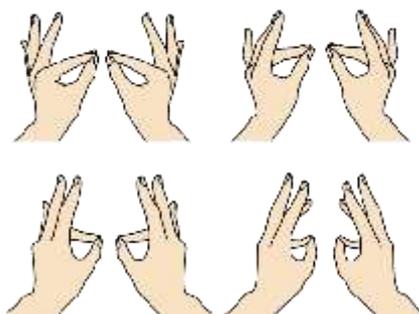
Кинезиологические упражнения

Упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

«Перекрестно-параллельная ходьба на месте»

- 1) **«Перекрестные движения».** Во время ходьбы на месте дотрагиваться ладонью левой руки до колена правой ноги (то есть противоположной), а ладонью правой руки до колена левой ноги. Таким образом, разноименные руки и ноги соприкасаются друг с другом поочередно как бы перекрестно. Сделать 8–12 таких шагов. Во время выполнения упражнения желательно смотреть на нарисованные заранее на бумаге или на классной доске две перекрещенные линии в виде крестика (буквы «Х»);
- 2) **«Параллельные движения».** Во время ходьбы на месте дотрагиваться ладонью левой руки до колена левой же ноги, а ладонью правой руки – до колена правой ноги. Одноименные руки и ноги соприкасаются друг с другом поочередно то с одной стороны тела, то с другой. Сделать 8–12 таких шагов. Во время выполнения упражнения желательно смотреть на нарисованные предварительно на бумаге или на классной доске две вертикальные параллельные линии;
- 3) Повторить «перекрестные движения». Именно перекрестные движения обеспечивают интегрированное состояние головного мозга, поэтому следует заканчивать упражнение перекрестными движениями.

«Колечко»



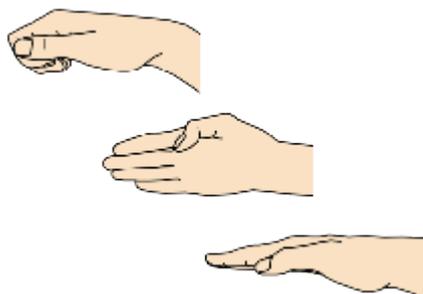
Описание: растереть ладони до ощущения тепла в них, затем выполняя движения одновременно двумя руками: большой палец по очереди «здоровается» (образуя колечко) с указательным, средним, безымянным и мизинцем, а затем снова с мизинцем, безымянным, средним, темп выполнения упражнения.

«Ухо – нос»



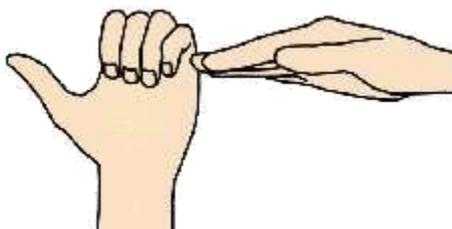
Описание: левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

«Кулак-ребро-ладонь»



Описание: три положения руки 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. Можно давать себе команды (кулак - ребро-ладонь).

«Лезгинка»



Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

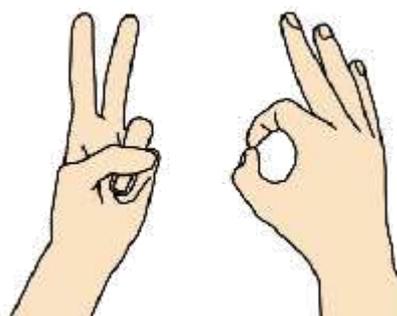
"Двойной рисунок"

Возьмите в каждую руку карандаш или ручку. Изобразите на листе бумаги что угодно, двигая обеими руками одновременно: навстречу друг другу; вверх — вниз, т. е. левой рукой вверх, правой рукой — вниз, и наоборот; разводя в разные стороны.

«Зайчик – Колечко».

Одновременно правой рукой показываем зайчика, а левой рукой колечко. Одновременно меняем положение рук. Повторить 10-15 раз

Включаем музыку, добавляем предыдущие упражнения: «Колечко», «Стол - стул», «Замок», «Лезгинка», «Кулак-ребро-ладонь».



«Ленивые восьмёрки».

Вытяните вперед руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх. Ведите рукой в воздухе от центра влево-вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и снова в центр.

Продолжайте "рисовать" вправо-вверх, возвращаясь в исходную точку. Движение должно быть плавным и непрерывным. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной. Повторить три раза каждой рукой. Соедините руки в замок. Снова рисуем ленивую восьмерку и следим взглядом за пальцами. Повторить три раза.

«Уши»

Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Помассировать ушную раковину.

«Лягушка»

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.

«Стул»



Ножки, спинка и сиденье —

Вот вам стул на удивленье.

Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок большим пальцем к себе. По счету менять положение рук.

«Крюки»

Описание:

1. Скрестите лодыжки.
2. Скрестите руки. Для этого вытяните руки вперед тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Перенесите одну руку через другую и соедините в замок ладонями внутрь. Опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

Прижмите язык к твердому небу за верхними зубами и глубоко дышите. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям.

«Слон»

Описание:

1. Поставьте ноги на ширине плеч, чуточку сколопайте, расслабьте колени. Плотно прижмите левое ухо к левому плечу. Вытяните левую руку, как хобот. Глаза смотрят на пальцы вытянутой руки.
2. Рукой рисуйте ленивую восьмерку, начиная от центра, идя вверх по часовой стрелке. Глаза следят за движением кончиков пальцев. Старайтесь рисовать всем телом, для этого нужно немного присесть и корпусом задавать движение руке. Для того чтобы задействовать аудиальный канал восприятия, одновременно с движением гудите «У», но можно выполнять упражнение без звука. Выполняйте пять раз левой рукой и столько же правой.

«Лучики»

Сидя, согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать пальцы обеих рук постепенно ускоряя темп до максимальной усталости. Затем расслабить руки.

«Замок»

Скручиваем руки в замок. Далее - даем ребенку задания: Пошевелить большим пальцем левой руки. Указательным пальцем правой руки и т.д. Следим за точностью выполнения заданий. Выполняем 10 раз.



«Цепочка»

Пальчики перебираем

И цепочку получаем.

Большой и указательный пальцы левой руки в кольцо.

Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой – указательный, большой – средний и т.д. В упражнении участвуют все пальчики.