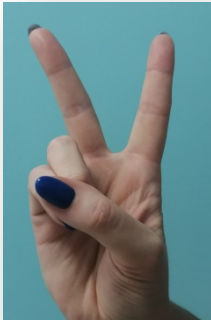


КИНЕЗИОЛОГИЯ



Игры и упражнения

Кинезиология

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения
(Сиротюк А.)



Кинезиология

Кинезиологические упражнения:

- способствуют оптимальной работе мозга;
- развивают двухполушарное мышление;
- способствуют интеллектуальному и творческому развитию;
- снимают мышечное напряжение, расслабляют;
- улучшают память;
- развивают речь;



Кинезиология

Как выполнять:

- занятия проводить ежедневно, без пропусков;
- упражнения выполнять сидя за столом или стоя;
- движения выполнять точно и поэтапно, с постепенным усложнением (совместно со взрослым и вначале под счет);
- длительность занятий составляет от 5-10 минут до 20-25, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка;
- занятия проводить в доброжелательной обстановке.

УПРАЖНЕНИЕ: «ФОНАРИКИ»

ФОНАРИКИ ЗАЖГЛИСЬ



**Фонарики зажглись -
пальцы выпрямить**

ФОНАРИКИ ПОГАСЛИ



**МИГАЮЩИЕ
ФОНАРИКИ**



**Мигающие фонарики.
Попеременно сжимаем и
выпрямляем пальцы рук.**

**МИГАЮЩИЕ
ФОНАРИКИ**



УПРАЖНЕНИЕ: «ЛЯГУШКИ»



Руки положить на стол, колени или любую горизонтальную поверхность. Одну руку сжать в кулак, другую положить ладонь вниз. Одновременно менять положение рук. Для усложнения постепенно увеличиваем темп.

**МЫ ВЕСЕЛЫЕ ЛЯГУШКИ,
ДВЕ ЛЯГУШКИ-ХОХОТУШКИ.**

УПРАЖНЕНИЕ: «ЛОШАДКА»

Правая ладонь на ребре от себя.
Большой палец кверху.
Сверху на нее накладывается левая ладонь под углом, образуя гриву лошадки. Большой палец кверху.
Два больших пальца образуют уши.
Затем ладони поменять.

**У ЛОШАДКИ ВЬЕТСЯ ГРИВА,
БЬЕТ КОПЫТАМИ ИГРИВО.**



УПРАЖНЕНИЕ: «ЦЕПОЧКА»



Поочередно перебирать все пальцы рук, соединяя с большим. Сначала указательный с большим, далее – средний и т.д. Проводить упражнение следует, как от указательного пальца к мизинцу, так и от мизинца к указательному. Вначале упражнение выполняется под счет каждой рукой отдельно, затем пальцы обеих рук соединяем.

Когда ребенок научится легко делать упражнение добавляем стихотворное сопровождение.

**КРУГЛЫЕ КОЛЕЧКИ – ЗВЕНЬЯ ДЛЯ ЦЕПОЧКИ.
МАМЕ МЫ ПОДАРИМ – РАДОВАТЬСЯ СТАНЕМ**

УПРАЖНЕНИЕ: «ДОМ – ЕЖИК – ЗАМОК»



ДОМ

Пальцы рук соединить под углом. Большие пальцы соединить параллельно.



ЕЖИК

Поставить ладони под углом друг к другу, пальцы одной руки расположить между пальцами второй.



ЗАМОК

Ладони прижать друг к другу.
Пальцы переплести.

УПРАЖНЕНИЕ:

«САРАЙ – ДОМ С ТРУБОЙ – ПАРОХОД»



САРАЙ

Пальцы рук соединить под наклоном.
Большие пальцы прижаты к ладоням.



ДОМ С ТРУБОЙ

Пальцы рук соединить под наклоном, большие пальцы соединить.
Указательный палец одной руки выпрямить – «труба».



ПАРОХОД

Обе ладони соединены «ковшиком». Большие пальцы рук подняты вверх – «труба».

УПРАЖНЕНИЕ: «НОЖНИЦЫ – СОБАКА – ЛОШАДКА»



НОЖНИЦЫ

Ладонь поставить на ребро. Мизинец и безымянный палец согнуть, прижав к ладони большим пальцем. Указательный и средний палец рассоединить.

СОБАКА

Ладонь поставить на ребро, пальцы сомкнуть, мизинец отставить вниз. Большой палец выпрямить и поднять вверх.

ЛОШАДКА

Правая ладонь на ребре. Большой палец кверху. Сверху на нее накладывается левая ладонь, образуя гриву. Большой палец кверху. Два больших пальца образуют уши.

УПРАЖНЕНИЕ: «ФЛАЖОК – РЫБКА – ЛОДОЧКА»



ФЛАЖОК

Ладонь поставить на ребро. Большой палец вытянуть вперед.

РЫБКА

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



ЛОДОЧКА

Обе ладони соединены и поставлены ковшиком. Большие пальцы подняты вверх.



УПРАЖНЕНИЕ: «ЗАЯЦ – КОЛЕЧКО – ЦЕПОЧКА»



ЗАЯЦ

Указательный и средний пальцы поднять вертикально и рассоединить. Остальные пальцы прижаты к ладони.



КОЛЕЧКО

Указательный и большой палец соединить в кольцо. Остальные пальцы вытянуты вперед.



ЦЕПОЧКА

Поочередно соединяем большой палец с указательным, средним и т.д. Через них попеременно «пропускаем» пальчики-колечки другой руки.

УПРАЖНЕНИЕ: «ГУСЬ – КУРОЧКА – ПЕТУХ»



ГУСЬ

Ладонь согнуть под прямым углом. Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнуть и примкнуть к большому.



КУРОЧКА

Ладонь немного согнуть. Указательный палец упереть в большой. Остальные полусогнутые пальцы примыкают веером к указательному.



ПЕТУХ

Ладонь поднять вертикально. Указательный палец опереть о большой. Остальные пальцы расставлены и подняты вверх. Это «гребешок».

УПРАЖНЕНИЕ: «ЗАЙЧИК – КОЗА – ВИЛКА»



ЗАЙЧИК

Указательный и средний пальцы выпрямить. Безымянный и мизинец прижать большим пальцем к ладони.



КОЗА

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



ВИЛКА

Указательный, средний и безымянный пальцы выпрямить и расставить. Мизинец прижать большим пальцем к ладони.

УПРАЖНЕНИЕ: «ЗМЕЙКА»

ФИЗМИНУТКА



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. В упражнении должны последовательно участвовать все пальцы рук.

УПРАЖНЕНИЕ: «ЛЕЗГИНКА»

ФИЗМИНУТКА



Темп по мере усвоения увеличивается. Для усложнения при смене положения рук можно добавить хлопок.

Упражнение повторять 6-8 раз.

Проводить желательно под музыкальное сопровождение.

ЛЕЗГИНКА

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Прямой ладонью правой руки, поставленной горизонтально прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой руки.



УПРАЖНЕНИЕ: «УХО – НОС»

ФИЗМИНУТКА



УХО – НОС

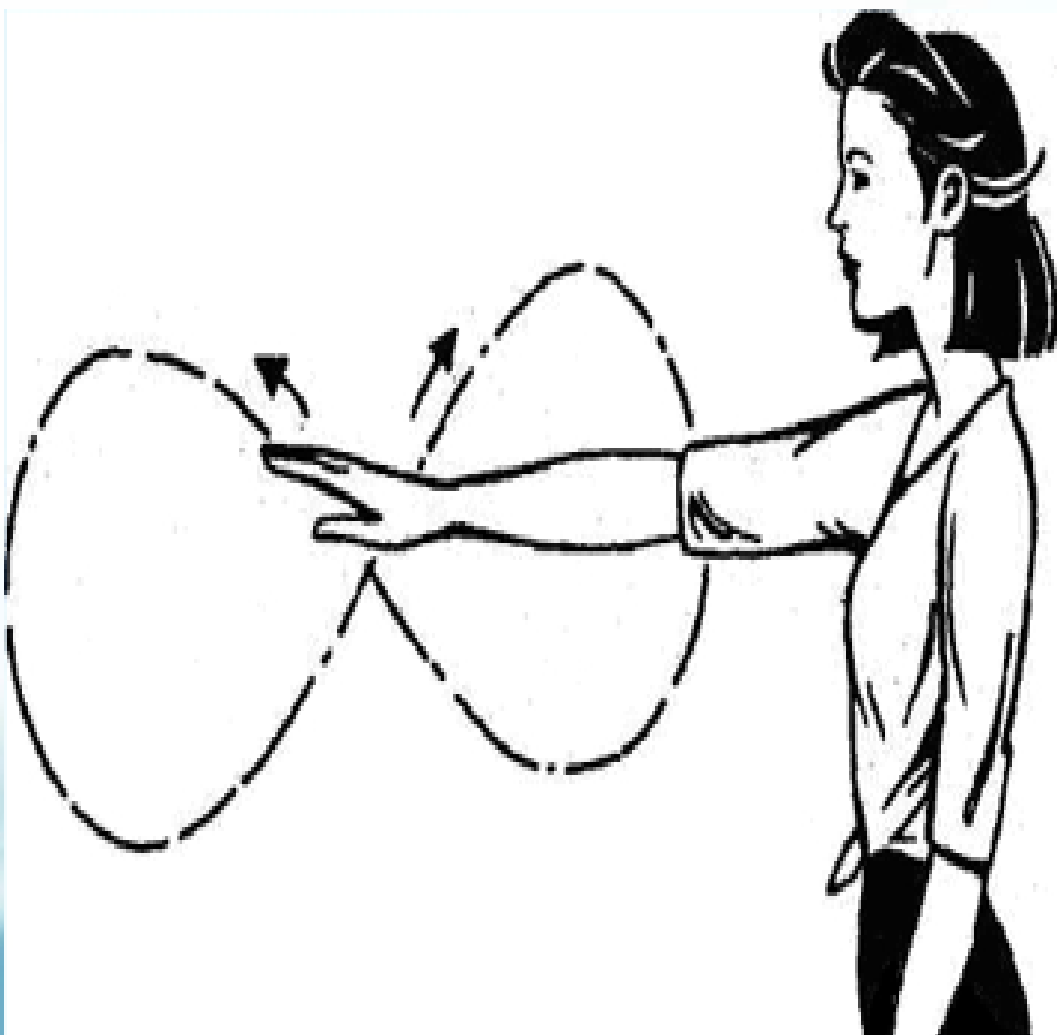
Скрестите руки. Лево́й руко́й возьмитесь за кончик носа, а право́й – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши. Поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

РУЧНОЙ МАССАЖ КИСТЕЙ И ПАЛЬЦЕВ РУК



- 1. Расслабление кистей и пальцев рук.**
- 2. Растирание ладоней (движения вертикальные).**
- 3. Поглаживание и растирание каждого пальчика.**
- 4. Круговые растирания (одна рука сжата в кулак, вторая – на ней. Положение рук постоянно меняется).**

УПРАЖНЕНИЕ: «ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ВОСЬМЕРКА»



**ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ВОСЬМЕРКА
УПРАЖНЕНИЕ ПРОВОДИТСЯ В
НЕСКОЛЬКО ЭТАПОВ:**

1-2 недели. Упереться языком в сомкнутые зубы, стараться их вытолкнуть. Расслабить язык. Повторить 10 раз.

3-4 недели. Вытянуть руку вперед на уровне глаз. Сжать руку в кулак, оставив вытянутыми указательный и средний. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Обязательно следить глазами за движение пальцев руки. Повторить 3-4 раза.

5-6 недели. Одновременно с глазами следить за движением руки высунутым горизонтально языком.

В дальнейшем рисовать восьмерки сначала вытянутой левой рукой, затем правой и одновременно двумя. Повторять движения по 3 раза.

УПРАЖНЕНИЕ: «ВОСЬМЕРКИ»

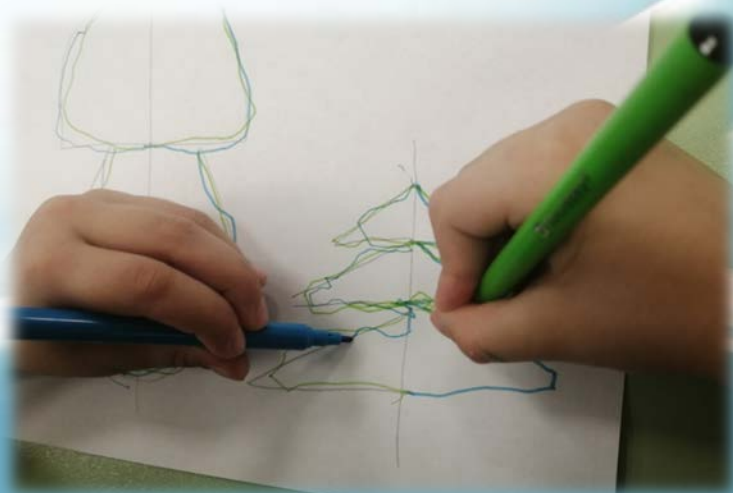
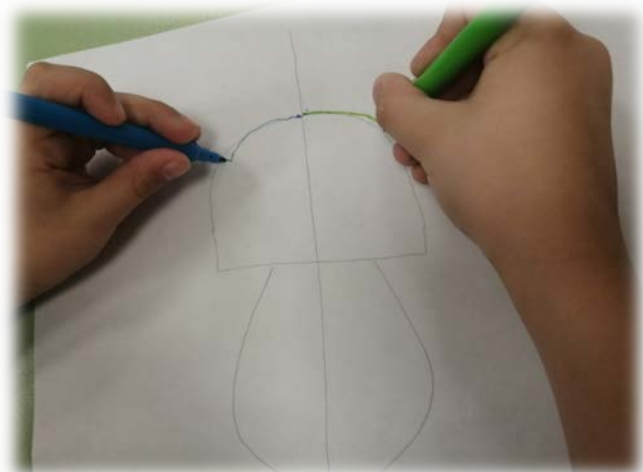


После того, как ребенок освоил «рисование в воздухе», переходим на рисование на листах бумаги на столе. Положите на стол чистый лист. Возьмите два карандаша или фломастера. Сначала рисуем восьмерку одной рукой (ведущей). Для младших детей могут быть уже нарисованные контуры, ребенку только стоит обводить восьмерку, не отрывая руки от плоскости.

Далее рисуем второй рукой и соединяем две руки вместе (рисуем на двух листах).

Восьмерки могут быть как горизонтальные, так и вертикальные. Это очень увлекательное занятие для ребят. Оно стимулирует и одновременно расслабляет мозг, т. к. задействует оба полушария одновременно.

УПРАЖНЕНИЕ: «ЗЕРКАЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ»



Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите два карандаша или фломастера. Начните одновременно двумя руками рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы. Мозг при этом работает особенно, задействуются два полушария, поэтому вы почувствуете расслабление.

КИНЕЗИОЛОГИЯ

Вывод:

- регулярное выполнение кинезиологических упражнений способствует развитию двух полушарий мозга и их активному взаимодействию;
- развивает речь и интеллект ребенка;
- улучшает физическое и эмоциональное состояние, снижает утомляемость;
- является не только полезным, но интересным занятием взрослого с ребенком

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

