

# "Кинезиологические упражнения"



**Кинезиологические упражнения** – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.



## **ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ КИНЕЗИОЛОГИИ:**

Развитие межполушарного воздействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

## **ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ МЕЖПОЛУШАРНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ:**

синхронизация работы полушарий;

развитие мелкой моторики;

развитие способностей;

развитие памяти, внимания, речи;

развитие мышления.



# Упражнение "Ухо - нос"

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".



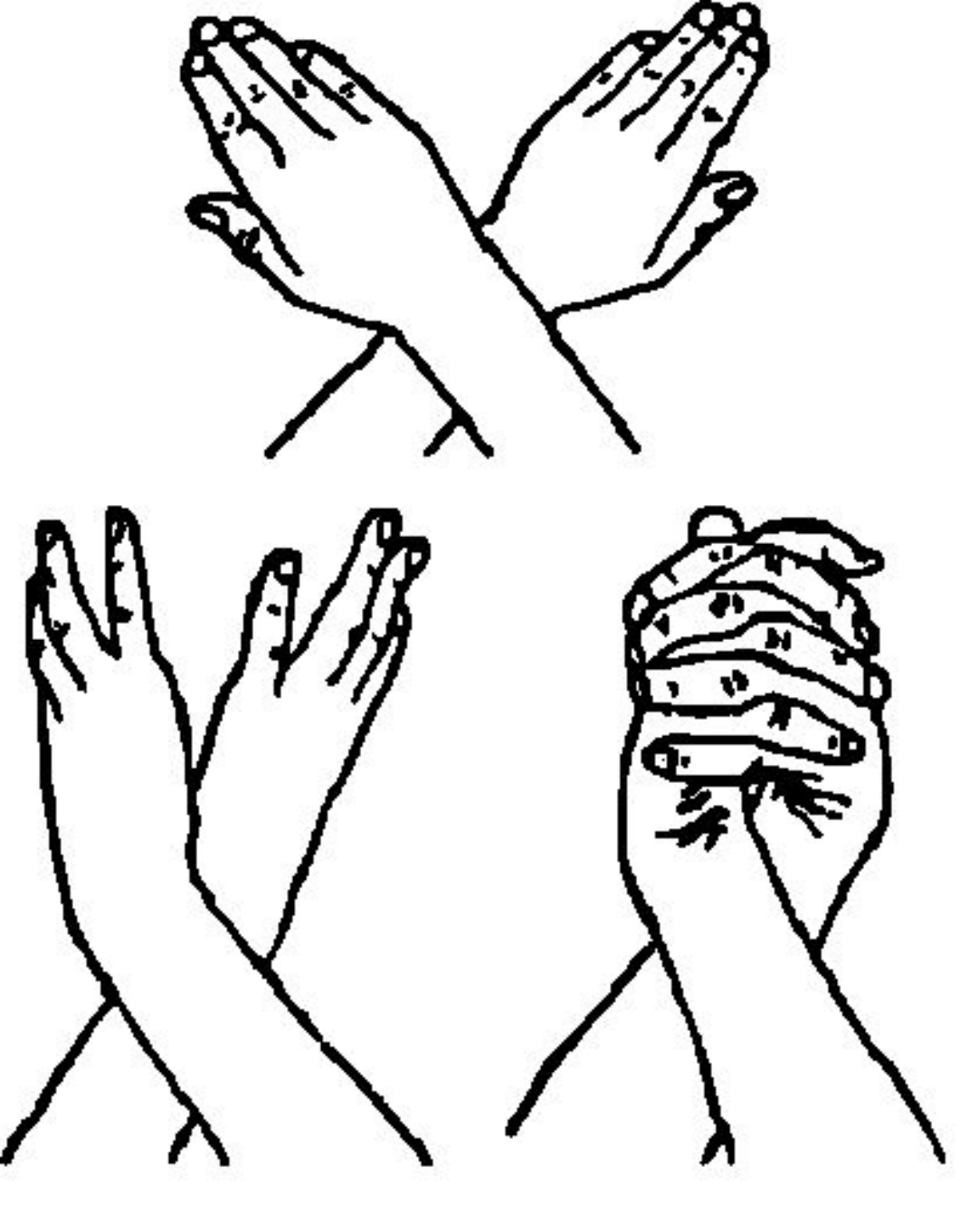
# Упражнение "Змейка"

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе.

1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся педагог.

2 вариант: точно и четко двигать пальцем, который называет педагог. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.

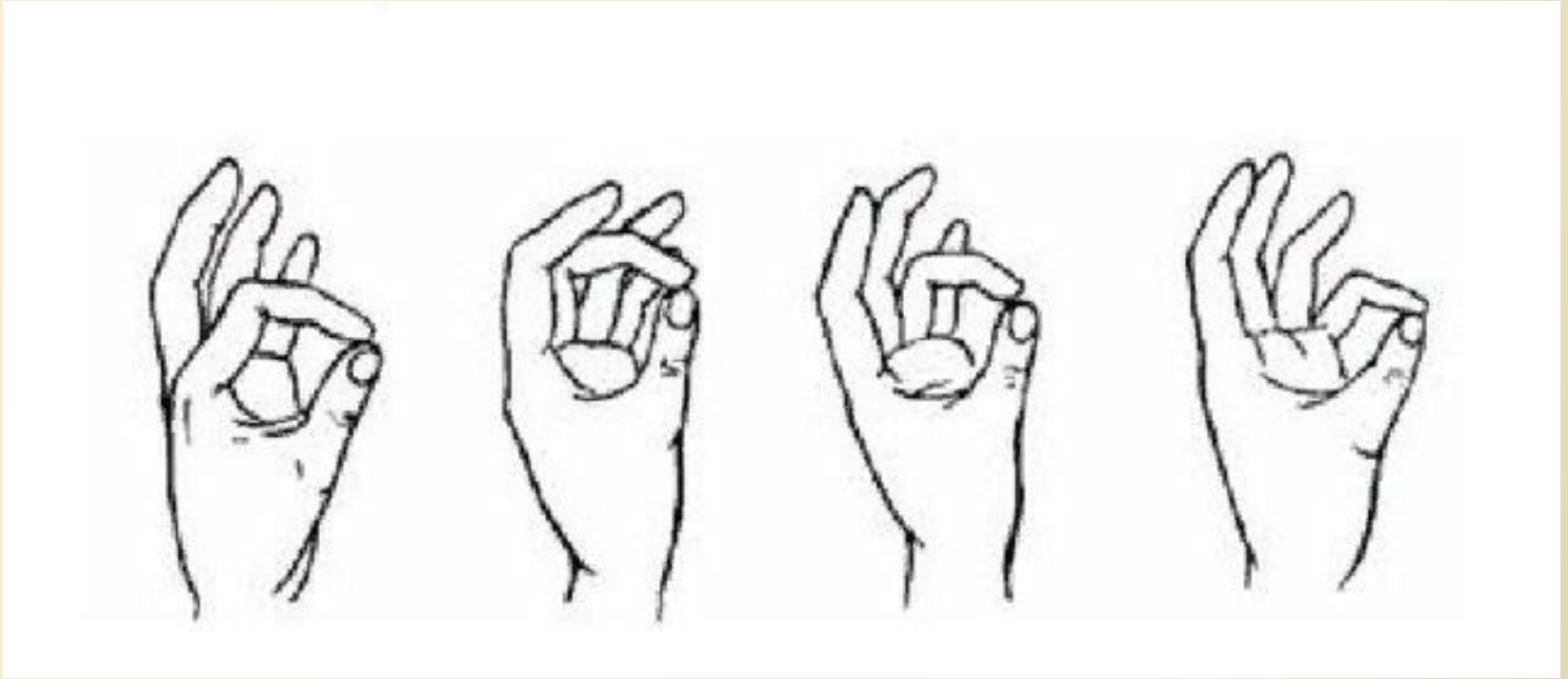




# Колечко.

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.





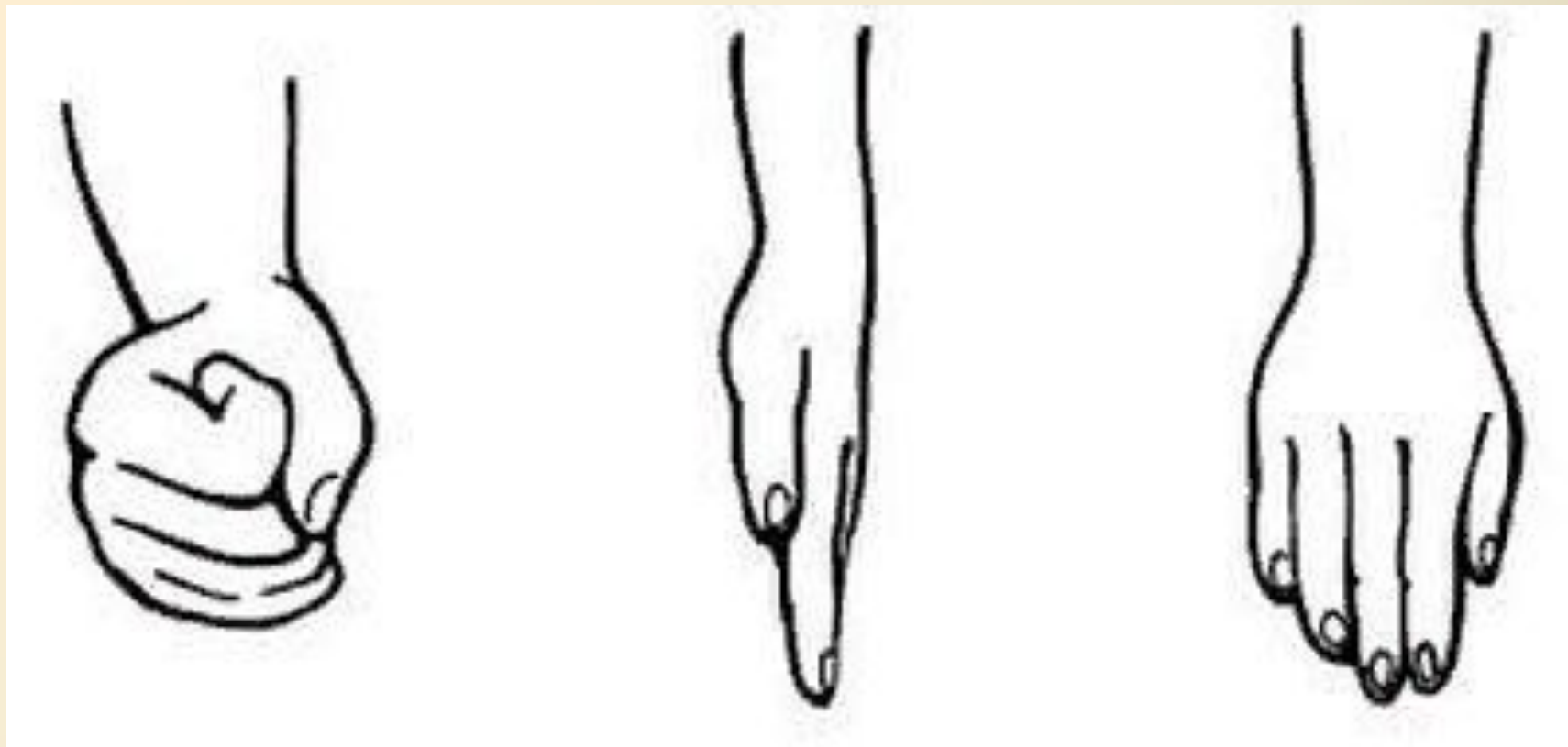
**Ожерелье мы составим,  
маме мы его подарим.**



# Кулак-ребро-ладонь.

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)





**Кулак**

**Ребро**

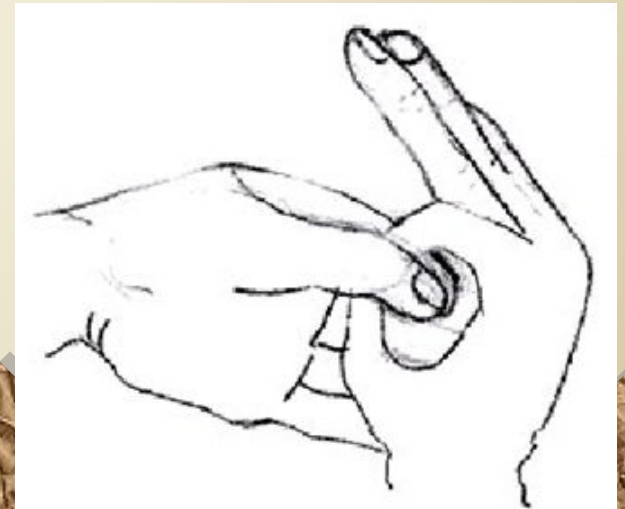
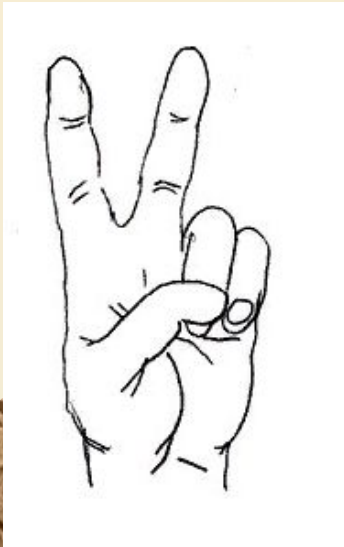
**Ладонь**

# Зайчик-колечко-цепочка

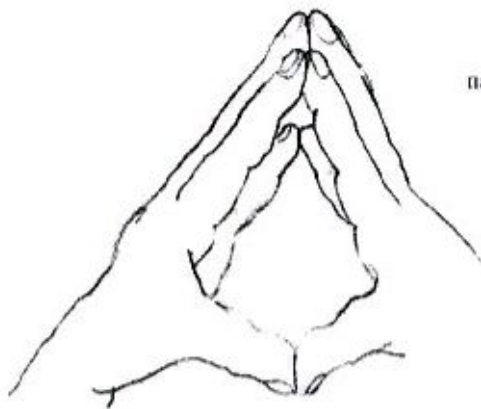
**Зайчик:** указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

**Колечко:** указательный и большой пальцы соединяются. Средний, безымянный, мизинец вытянуты вперед.

**Цепочка:** поочередно соединяем большой палец с указательным, со средним и т. д. и через них попеременно «пропускаем» «колечки» из пальчиков другой руки.



# Дом-ёжик-замок



## Дом.

пальцы рук соединить под углом,  
большие пальцы соединить.



## Ёжик.

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



## Замок.

Ладони прижать друг к другу.  
Пальцы переплести.

# Лезгинка

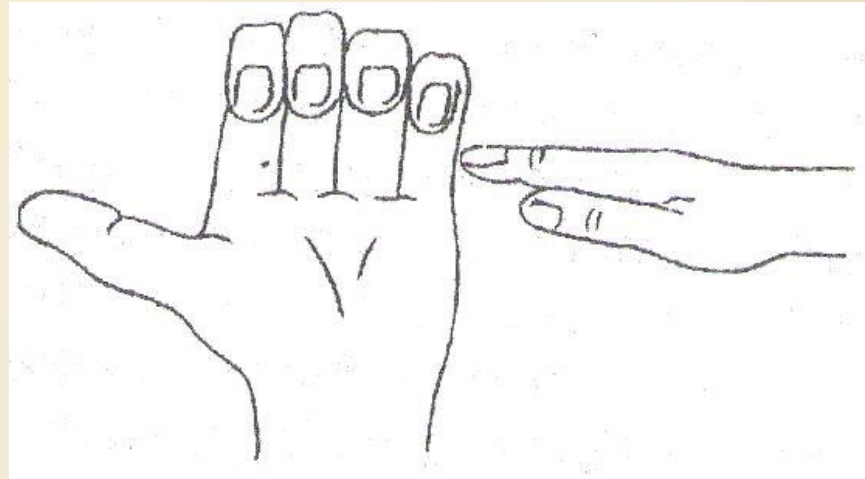
## ЛЕЗГИНКА

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.

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

Упражнение повторять 6-8 раз.

Проводить желательно под музыкальное сопровождение.



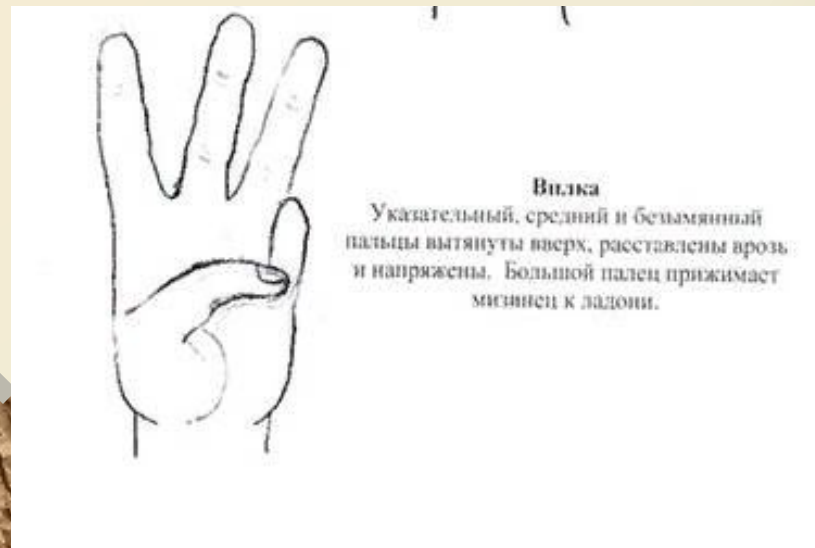
# Заяц- коза- вилка



**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.