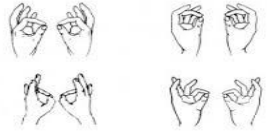


«Ожерелье»

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы соединяя большим пальцем



рук, в кольцо с пальцем

последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом порядке - от указательного пальца к мизинцу и в обратном - от мизинца к указательному пальцу. Вначале движения выполняются поочередно каждой рукой, затем - двумя одновременно.

*СКОРО В ШКОЛУ МЫ ПОЙДЕМ
И ПЯТЕРКИ ПРИНЕСЕМ*

«Замок»

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя (только в начале обучения, если не получается выполнить упражнение на зрительном уровне). Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



«Ухо - нос»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо.

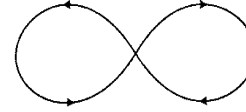


Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

*Ухо, носик мы возьмем,
Хлоп - опять играть начнем*

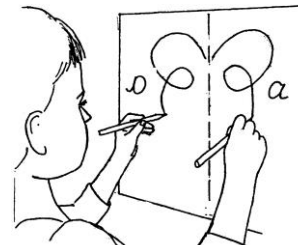
«Горизонтальная восьмерка»

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку - начало ВСЕГДА влево вВЕРХ - как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком.



Зеркальное рисование.

Положите на стол чистый лист бумаги (лист прикрепить к столу). Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру (лучше использовать восковые мелки). Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально - симметричные рисунки, буквы, цифры, линии и т. д. При возникновении сложностей, перед выполнением упражнения необходимо прорисовать изображение в воздухе поочередно каждой рукой и двумя руками одновременно.



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



*Педагог-психолог
Степкина Е.Е*

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения.

«Колечко 1»

Последовательно соединять большой палец сначала с указательным, потом со всеми остальными – это будет прямой порядок. Задание сначала нужно сделать пальцами одной руки, затем другой. Усвоив алгоритм, движения выполняют синхронно обеими руками.

«Колечко 2»

«Колечка 1-3, 2-4» Соединять одновременно на обеих руках указательный и большой палец, безымянный палец и большой палец, средний и большой, мизинец и большой.

«Обратные колечки» – самый сложный вариант. Левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая - большой и мизинец. В такт счету левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочередно со средним, безымянным и мизинцем, а правая соответственно с безымянным, средним и указательным. Затем следуют движения в противоположном направлении.

«Кулак – ребро - ладонь»

Три положения руки на столе или на колене последовательно сменяют друг друга: кулак (ладонью вниз), ладонь ребром, ладонь вниз:

Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь),

Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).

«Фонарики»

Руки вытянуты перед собой. Одна ладонь сжата в кулак, вторая - пальцы расставлены в стороны. Ритмичная смена позиций (звездочки зажглись и погасли)



«Оладушки»

Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая - на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая - ладонью вверх, а левая - ладонью вниз. По мере усвоения - движения ускорять.

Мы играли в оладушки -

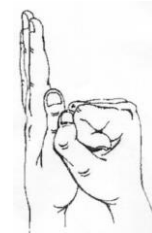
Жарили оладушки.

Так пожарим, повернем

И опять играть начнем.

«Ладонь»

«Ладонь» С силой на ладонь давим, Сильной стать ее заставим. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки. (10 раз)



«Лезгинка»

Левая ладонь повернута к себе, пальцы в кулак, а большой - в сторону. Правая рука прямой ладонью вниз прикасается к мизинцу левой. Потом - одновременная смена положений рук.

Кисть мы в кулачок сжимаем,

А другую разжимаем,

А потом их поменяем.

И лезгинку начинаем.