



# КАРТОТЕКА КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

## «ГИМНАСТИКА МОЗГА»



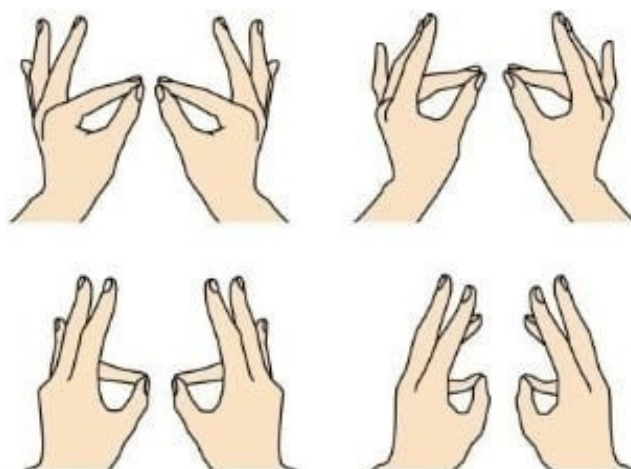


## Цель кинезиологических упражнений :

- ✦ Развитие межполушарного взаимодействия;
- ✦ Развитие мелкой и крупной моторики;
- ✦ Развитие интеллектуальных и творческих способностей;
- ✦ Улучшение работы долговременной и кратковременной памяти;
- ✦ Развитие способностей к обучению и усвоению информации, речи;
- ✦ Восстановление работоспособности и продуктивности;
- ✦ Снятие стресса, нервного напряжения, усталости;
- ✦ Формирование абстрактного мышления.

### Кинезиологические упражнения

#### 1. «Колечко».



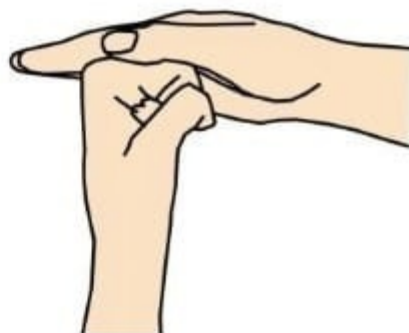
Поочередно перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец.

Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца, а в обратном порядке — от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.



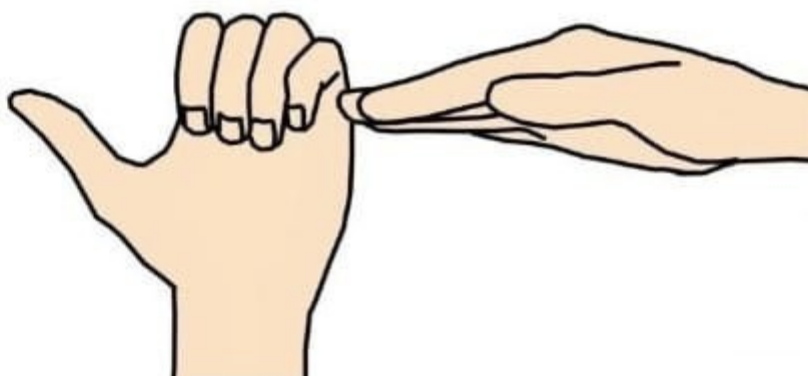


## 2 «Стол/Стул».



Важно: Обязательно нужно менять положение кистей рук одновременно! Повторить 10 раз, затем сменить ведущую руку. Потренируйтесь, добавьте первое упражнение «Колечко». Делайте упражнения под легкую музыку.

## 3. "Лезгинка"



Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой.

После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 10-15 смен позиций. Необходимо добиваться высокой точности и скорости смены положений.



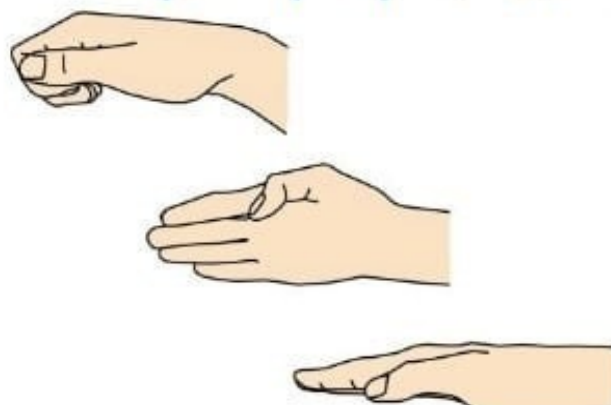


#### 4. "Замок"



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.

#### 5. «Кулак-ребро-ладонь»



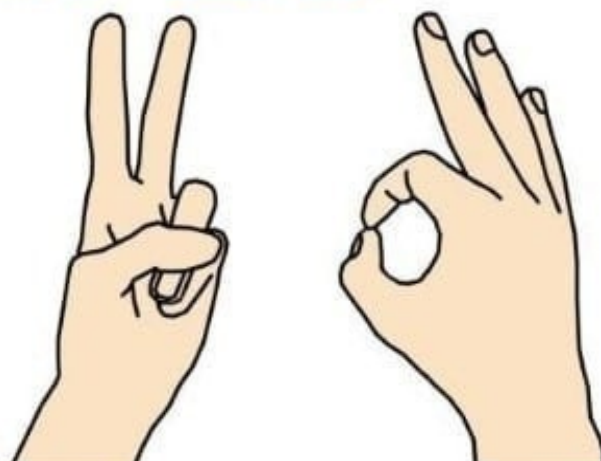
Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга.

Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8-10 повторений. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. Повторить 10 раз.



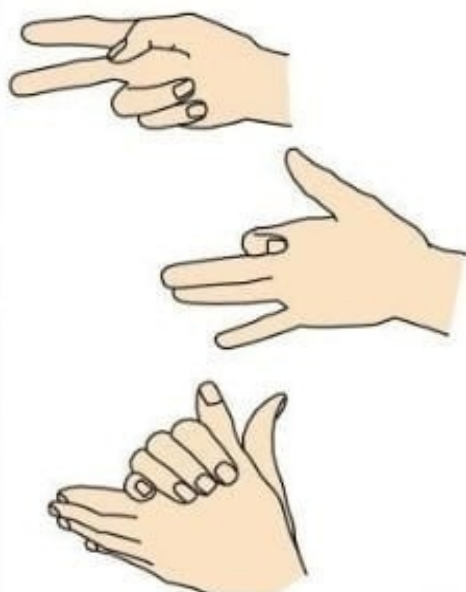


## 6. «Зайчик – Колечко».



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

## 7. «Ножницы-собака-лошадка».



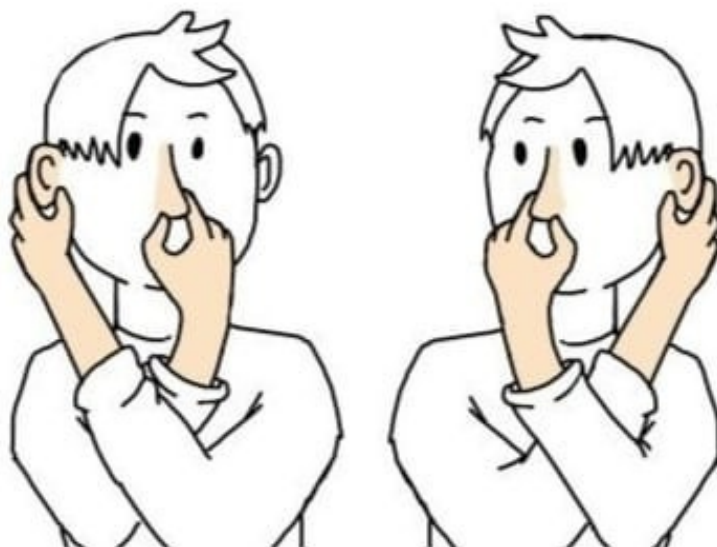
Сначала выполняем упражнение правой рукой 10 раз, затем делаем левой рукой 10 раз.

Затем одновременно меняем положение рук, левой рукой показываем «ножницы-собака-лошадка», а правой рукой «лошадка-собака-ножницы». Повторить 10-15 раз.





## 8. «Ухо-нос»



Левой рукой возьмитесь за кончики носа, а правой рукой — за левое ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с точностью до наоборот.

Повторить 10-15 раз.

