

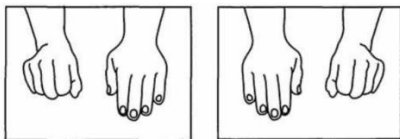
Кинезиология – наука о развитии умственных и творческих способностей через определённые двигательные упражнения. Благодаря этим упражнениям создаются новые нейронные сети и происходит качественное улучшение эффективности взаимодействия полушарий мозга. Повышается уровень развития.

С помощью упражнений ребенок становится более внимательным, быстрее учится читать и писать, улучшается память, повышается стрессоустойчивость.

Правила по применению кинезиологических упражнений:

- Четкое выполнение движений. Вначале сам родитель должен «отчеканить шаг», а потому уже показывать это ребенку.
- Заниматься ежедневно.
- Занятия должны быть оформлены в виде игры.
- Продолжительность занятий от 5 до 20 минут.
- Одно упражнение не должно занимать более 2 минут.
- Постепенно усложнять и увеличивать время и сложность выполнения упражнения.

«Кулачки – ладошки»



Ладони лежат на столе, тыльной стороной вверх, ритмично сжимаем ладони в кулаки, разжимаем (ладони), сжимаем, разжимаем.

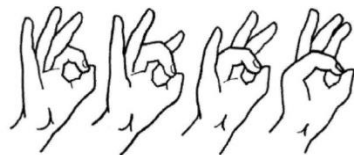
Усложнение:

- одна рука-кулак, вторая- ладонь, одновременно меняем- первая –ладонь, вторая

кулак, ритмично одновременно меняем положение, доводя до автоматизма;

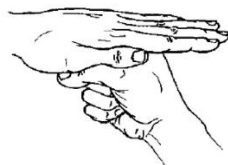
▪ ладонь, ладонь, кулак, кулак. Ладони превращаем в кулаки не одновременно, а поочередно, ритмично, доводя до автоматизма. Вначале образец взрослого необходим, затем постепенно пытаемся предложить ребенку продолжить выполнение упражнения самостоятельно.

«Кулак – кольцо»



Одновременно двумя руками совершают следующие действия: кулак-кольцо (большой и указательный пальцы), кулак-кольцо (большой и средний пальцы), кулак- кольцо (большой и безымянный пальцы), кулак- кольцо (большой палец и мизинец), затем в обратном направлении.

«Кастрюлька – крышечка»



Одна рука в кулаке вертикально («кастрюлька»), другая - «крышечка» - ложится на кастрюльку, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

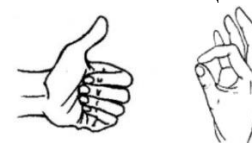
Действия четкие, ритмичные, доводим до автоматизма.

«Блинчики»

Ладони лежат на столе. Одна ладонь лежит тыльной стороной вверх. Начинаем

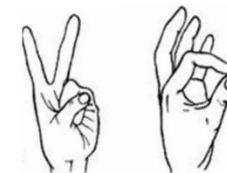
«переворачивать блинчики» - одновременно меняем положение рук. Усложнение- на счет 3-блинчик заворачиваем- превращаем в кулачок.

«Лайк – кольцо»



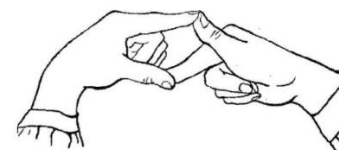
Одна рука – в кулаке, большой палец вверх (лайк), вторая рука- кольцо из большого и указательного пальца, хлопок, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

«Зайчик – кольцо»



На одной руке пальцы в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны. На второй руке кольцо из большого и указательного пальца. Хлопок, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

«Лесенка»



Для этого упражнения нужны большой и указательный пальцы на обеих руках.

Соединяем большой палец с указательным (кончиками), затем вторые пары соединяем, а первые разъединяем, получается, как будто пальцы шагают по ступенькам.

«Два пальца»

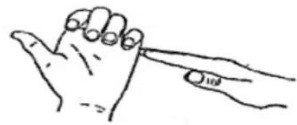
На одной руке показываем мизинец, на другой указательный палец, хлопок, меняем положение рук, теперь на одной руке указательный палец, на другой мизинец.

«Домик»



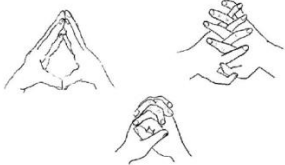
Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки и наоборот. Отрабатывать эти же действия на каждой паре пальцев отдельно.

«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.

«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 руки, замок – ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

