



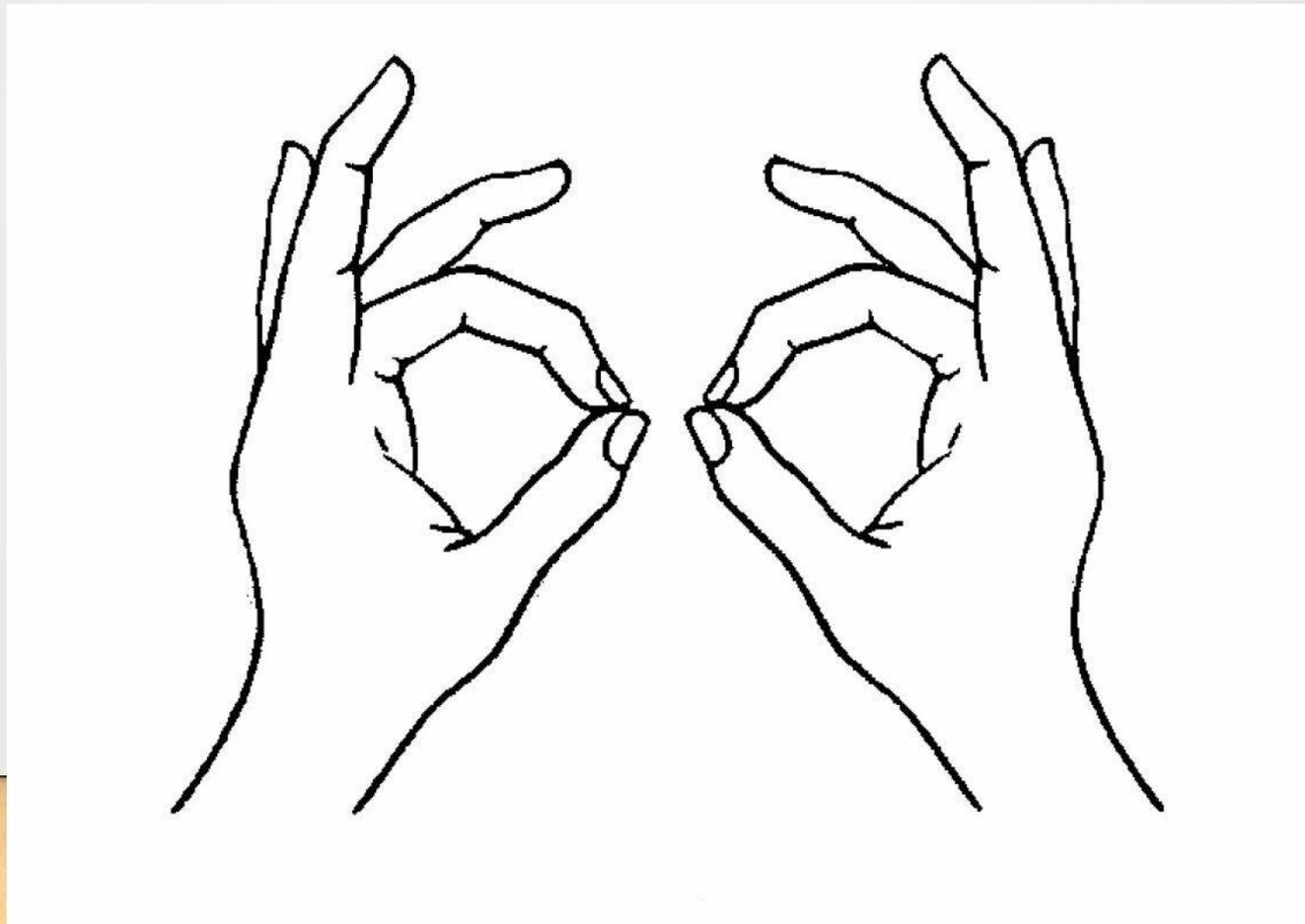
Кинезиологические упражнения

(практическое использование в работе педагога)
учитель-логопед МАДОУ № 184 Ушакова Ю.С.



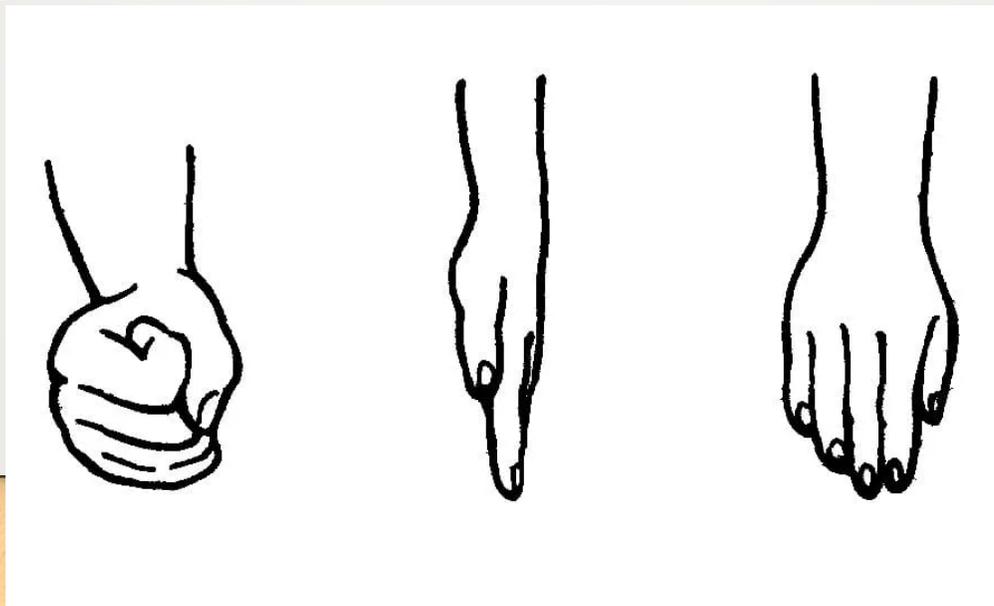
1. «Колечки»

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



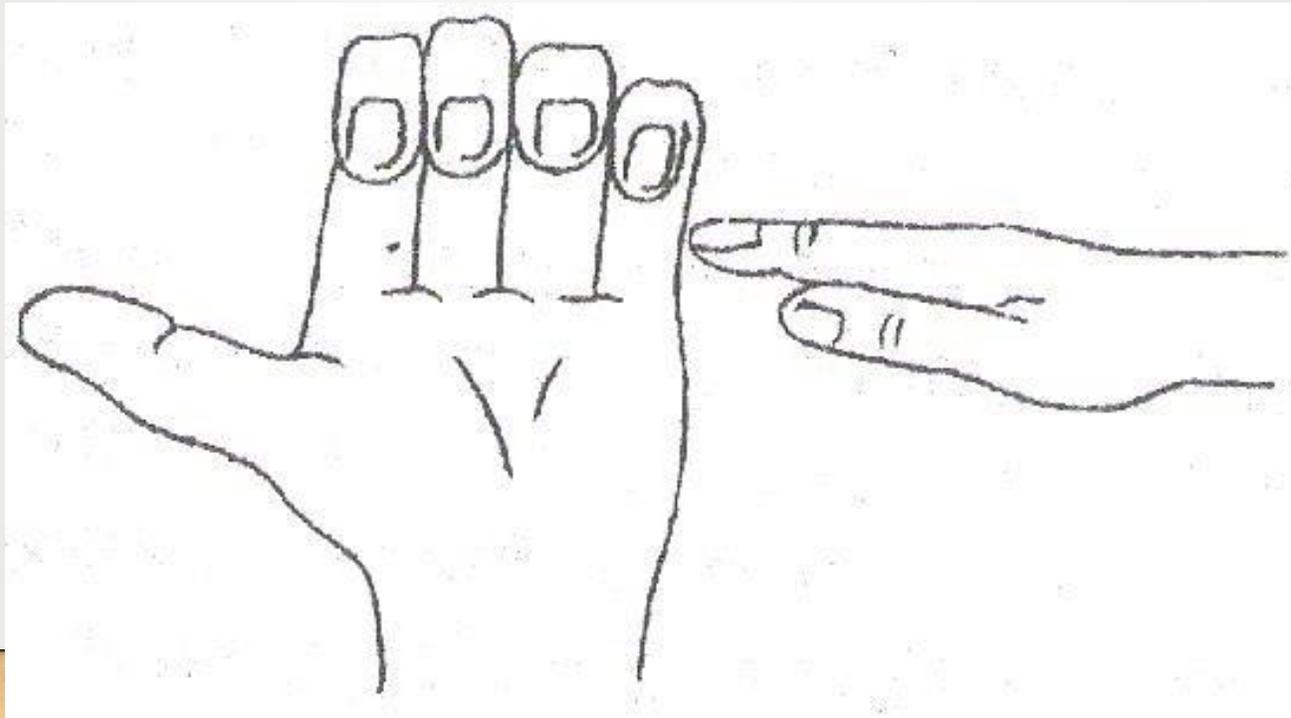
2. «Кулак-ребро-ладонь»

- 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 пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8–10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак–ребро–ладонь»), произносимыми вслух или про себя



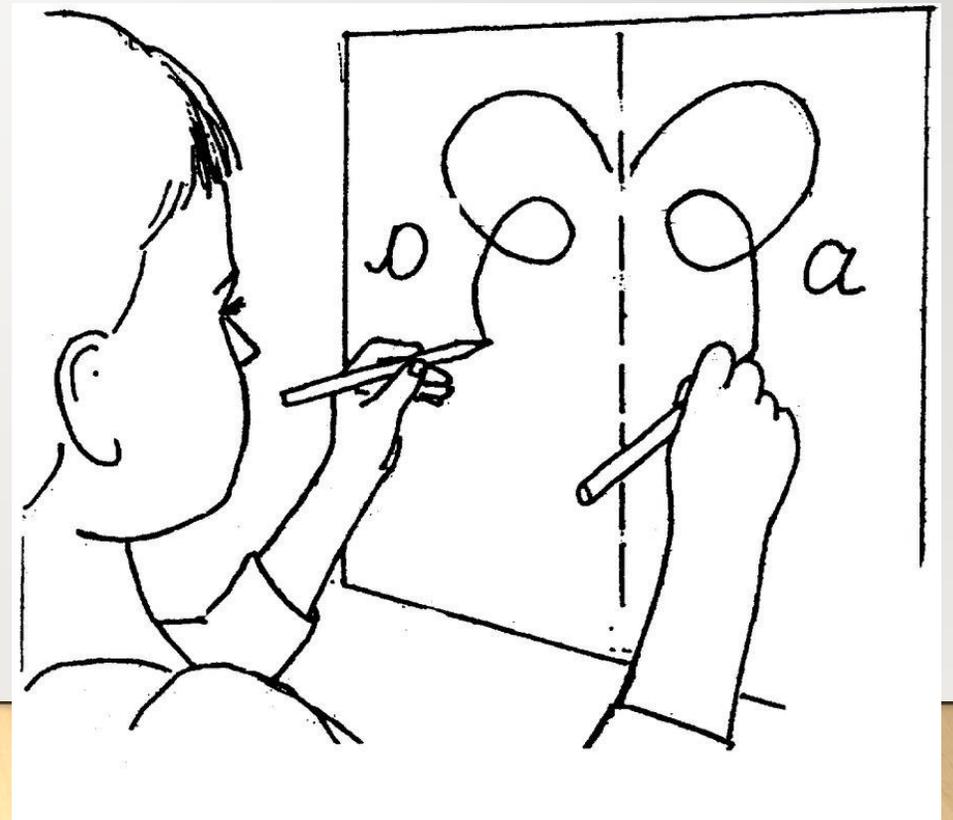
3. «Лезгинка»

- 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. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6–8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений



4. «Зеркальное рисование»

- Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.



5. «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»*



6. «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, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



7. «Перекрестные шаги»

- способствует развитию интегрированных связей обоих полушарий и формированию причинно-обусловленного уровня мышления



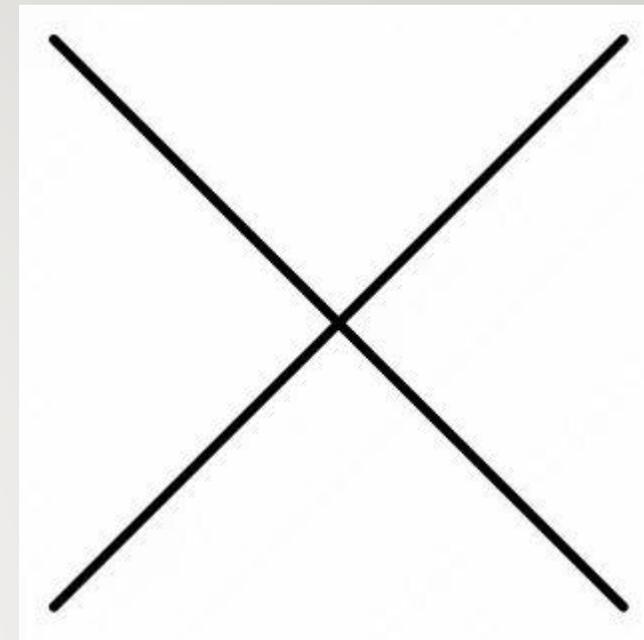
8. «Гимнастика для глаз»

- Выполните плакат-схему зрительно-двигательных траекторий в максимально возможную величину (лист ватмана, потолок, стена и т.д.). На ней с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вверх-вниз, влево-вправо, по часовой стрелке и против нее, по траектории «восьмерки». Каждая траектория имеет свой цвет: № 1,2 – коричневый, № 3 – красный, № 4 – голубой, № 5 – зеленый. Упражнения выполняются только стоя.



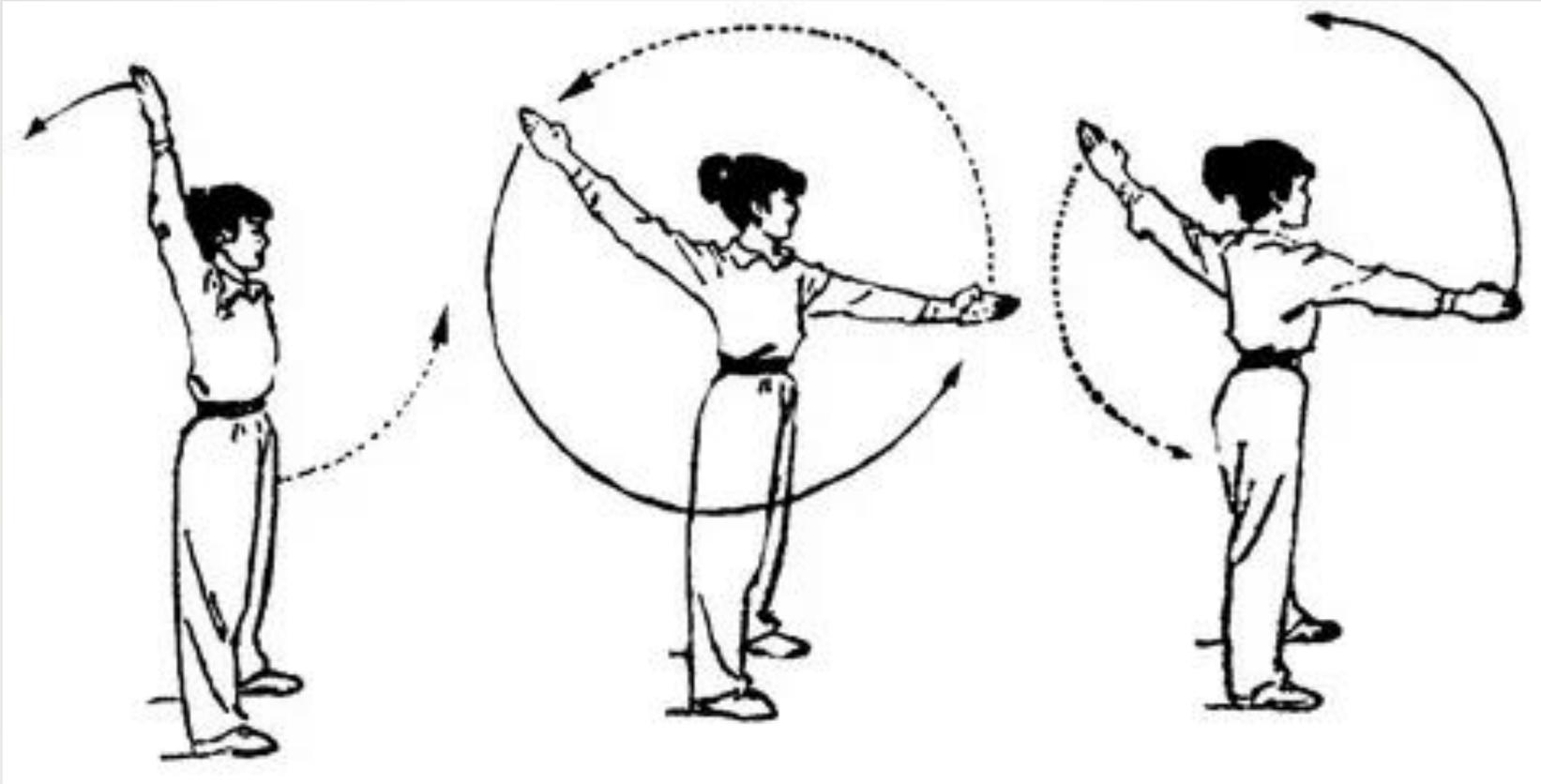
9. «Взгляд на крестик»

- Предварительно нарисуйте на карточке (размером с почтовую открытку) две пересекающиеся линии в виде символа X. Зафиксируйте взгляд на пересечении этих линий, выполняя при этом следующие упражнения:
- РУКА-КОЛЕНУ. Стоя. Поднимите (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене, и кистью (локтем) правой руки дотроньтесь до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой. Повторите упражнение 7 раз. Когда рука касается противоположного колена, а взгляд в этот момент сконцентрирован на пересечении линий буквы X, как бы «пересекается» средняя линия левого и правого полушария мозга. Упражнение помогает двум полушариям работать согласованно
- РУКА-БЕДРО. Делайте 6 пар перекрестных движений, «маршируя» на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот. Повторите «маршировку», выполняя односторонние подъемы бедра-руки вверх. Затем снова повторите упражнение перекрестно. Смотрите при этом на пересечение линии буквы X. Упражнение повторите 7 раз. Разновидность этого упражнения – ходьба с высоким подниманием рук и ног



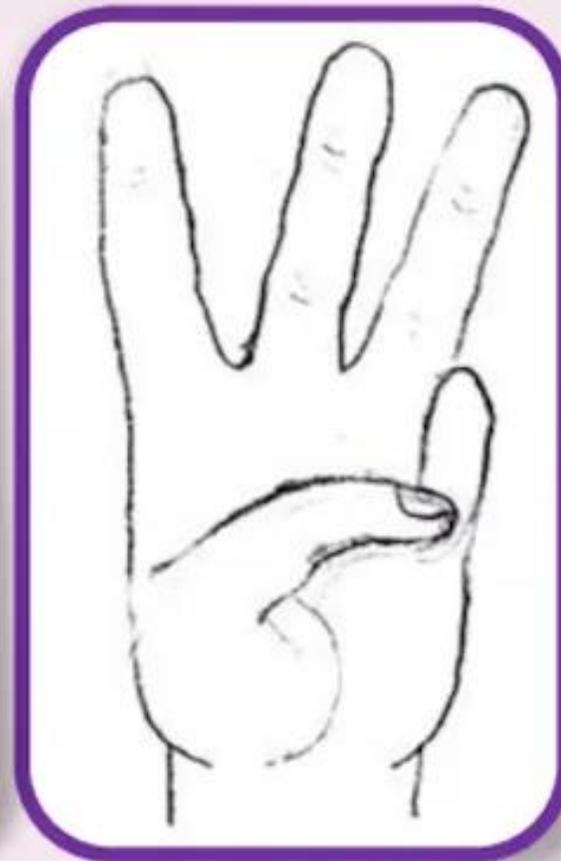
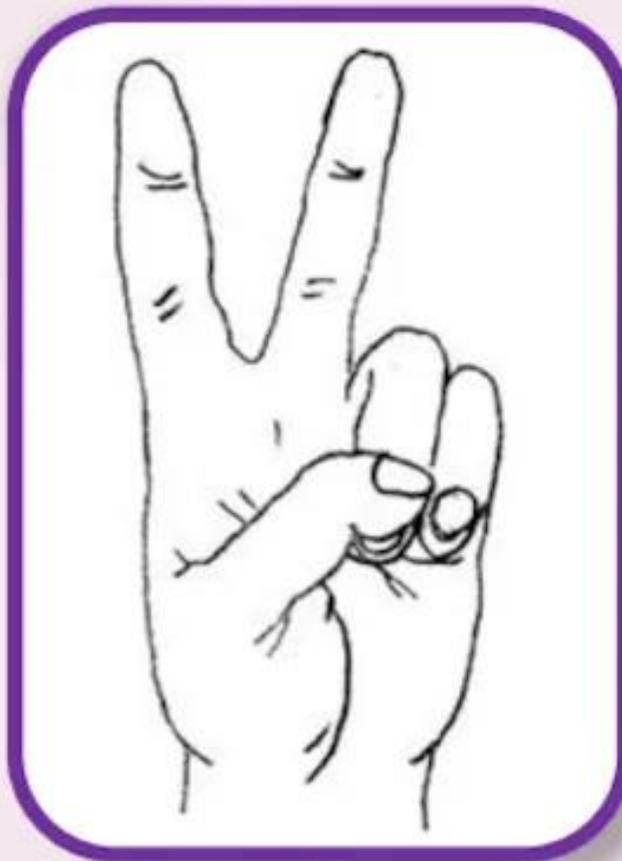
10. «Вращение руками»

- Вращать руками сначала вперед, затем назад. Далее усложнить: Правая-вперед, левая – назад и наоборот.



11. «Зайчик-коза-вилка»

Зайчик-коза-вилка



12. Коммуникативное упражнение «ИМЯ»

- Дети встают в круг и первый произносит свое имя, делая при этом какое-либо упражнение руками-ногами-телом. Вся группа хором повторяет имя и движение.

13. «Организация рабочего места»

- Формирование умения следовать правилам, контролировать свою деятельность, осуществлять перенос способа действия из одной ситуации в другую.

Перед занятием и в конце дети должны подготовить свое рабочее место, о структуре которого рассказывает учитель.

14. «Руки-ноги»

- Ребенок делает прыжки с продвижением, используя в качестве ориентира полосу на полу, между стопами ног.
- Ноги вместе– руки врозь
- Ноги врозь – руки вместе
- Ноги вместе– руки вместе
- Ноги врозь– руки врозь.

