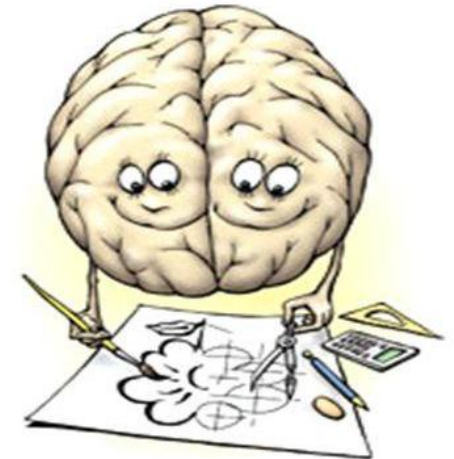


## КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



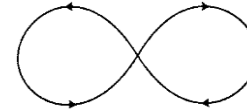
**Кинезиология** - наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения.

Подготовила: М.В.Шестакова

ТАГАРА, 2019

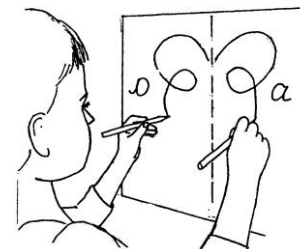
### «Горизонтальная восьмерка»

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 вверху – 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.

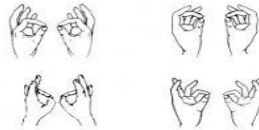
Положите на стол чистый лист бумаги (лист прикрепить к столу). Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру (лучше использовать восковые мелки). Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально - симметричные рисунки, буквы, цифры, линии и т. д. При возникновении сложностей, перед выполнением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



### «Ожерелье»

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим 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*



### «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»

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 - ладонь»

Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. Движения по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатия-разжатия производились попеременно, не соскальзывая на одновременные.

*Вот ладошка, вот кулак.*

*Всё быстрее делай так.*

### «Фонарики / звездочки»

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.*

### «Лягушка»

#### (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).*

### «Ладощка»

«Ладощка» С силой на ладошку 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.*

### «Похлопали – погладили»

По животу гладим по часовой стрелке, по голове аккуратно прихлопываем, меняем руки.

### Прочие

