

Кинезеологические упражнения для детей

Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Их необходимо проводить ежедневно в течение шести-восьми недель по 15-20 минут в день. Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

- ускорение темпа выполнения
- выполнение с слегка прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);
- Подключение движений глаз и языка к движениям рук;
- Подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.

«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.

«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.

«Ищет птичка" (колечко)» Поочередное соединение всех пальцев с большим (перебор пальцев). На каждый ударный слог пальцы одной руки соединяются с большим в следующем порядке: 1—2, 1—3, 1—4, 1—5, 1—5, 1—4, 1—3, 1—2. Затем смена рук.

Ищет птичка и в траве,

И на ветках, и в листве,

Смена рук.

И среди больших лугов

Мух, червей, слепней, жуков!

«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).

«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.

Вертишейки, вертихвостки

Не хотят носить обноски —

Им бы праздничные блески

Да высокие прически!

«Ухо — нос» Лево́й 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».

«Змейка» Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепив 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.

«Паучок» Соединить мизинец левой руки с большим пальцем правой руки; большой палец левой руки с мизинцем правой руки. Поочередно разъединять нижние пальцы, сделав оборот соединять их сверху. Повторять с перемещением рук вверх.

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки.