

Кинезиологическая гимнастика

февраль, 2016



Определение

« Мы писали, мы писали, наши пальчики устали...» Как хорошо знакомы всем эти слова! Пусть отдохнут пальчики наших детишек!

А помогут сохранить здоровье детей такие веселые и несложные упражнения кинезиологической гимнастики, разработанные А.Л. Сиротюк.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие и повышающий компенсаторные возможности мозга.

Желаю успехов!



Цели кинезиологической гимнастики

- Развитие межполушарной специализации.
- Развитие межполушарного взаимодействия.
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие мелкой моторики.
- Развитие способностей.
- Развитие памяти, внимания.
- Развитие мышления; речи.
- Устранение нарушения процесса чтения.
- Совершенствование графомоторных навыков.
- Предупреждение утомления.

Продолжительность — 3 – 5 - 10 мин.

Периодичность — ежедневно.

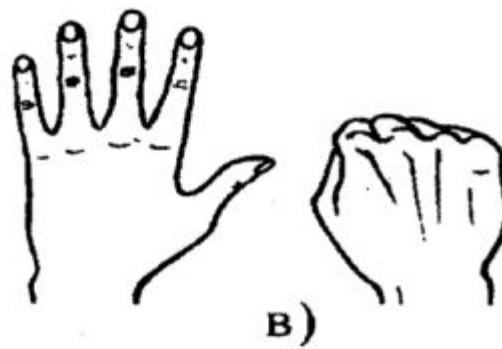
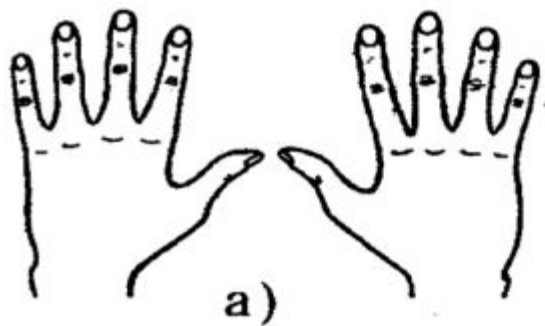
Время занятий — утро, день.



Кинезиологические упражнения

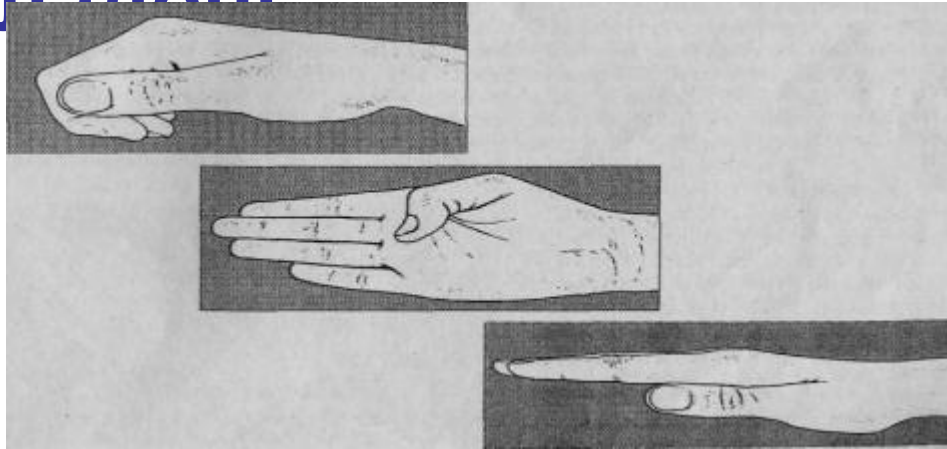
Ладонь-кулак

- Хочешь? Тоже делай так:
- То- ладонь, а то- кулак.



Кинезиологические упражнения

Кулак–ребро – ладонь



На столе последовательно сменяя, выполняются следующие положения рук:

- ❖ ладонь, сжатая в кулак,
- ❖ ладонь ребром на столе,
- ❖ ладонь на плоскости.

Выполнить 8-10 повторений.

Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.



Кинезиологические упражнения

Колечко

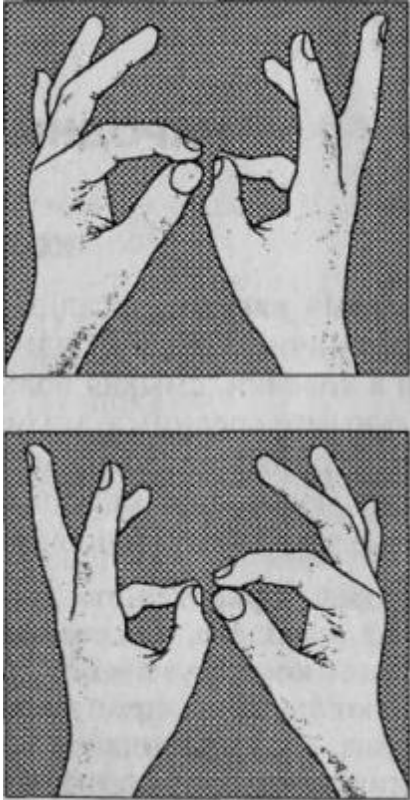
- Пальчики перебираем и колечко получаем.



- ❖ Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец.
- ❖ Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному.
- ❖ Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

Кинезиологические упражнения

Колечки



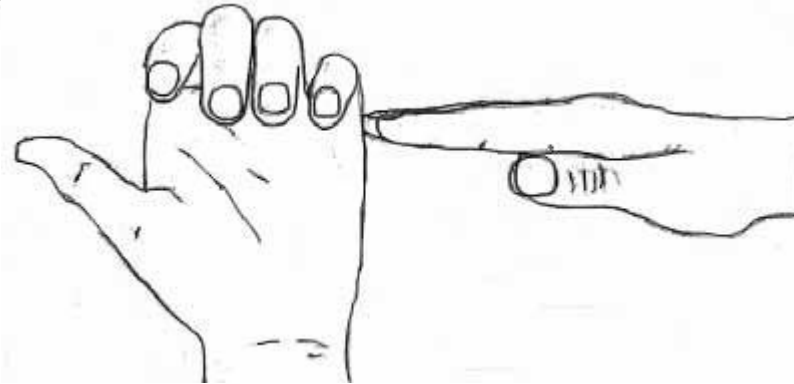
- Пальчики перебираем и колечки получаем.

- ❖ Самый сложный вариант игры — обратные колечки.
- ❖ Левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая — большой и мизинец.
- ❖ В такт счету левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения. Затем следуют движения в противоположном направлении.



Кинезиологические упражнения

Лезгинка



- Лезгинку пальцы танцевали и
нисколько не устали.

- ❖ Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе.
- ❖ Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой.
- ❖ После этого одновременно происходит смена правой и левой руки 6-8 раз.



Кинезиологические упражнения

Зайчик - копцо



- Прыгнул зайчика с крылечка.
И в траве нашел колечко.
- А колечко непростое — Блестит,
словно золотое.

- ❖ Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую:
- ❖ а) пальцы — в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны;
- ❖ б) большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные пальцы развести в стороны.



Кинезиологические упражнения

Коза - корова

- Идет коза рогатая за малыми ребятами.
- Коровушка идет, молоко дает.



- ❖ Внутренняя сторона ладони опущена вниз.

Коза

- ❖ Указательный палец и мизинец выставлены вперед. Средний и безымянный пальцы прижаты к ладони и обхвачены большим.

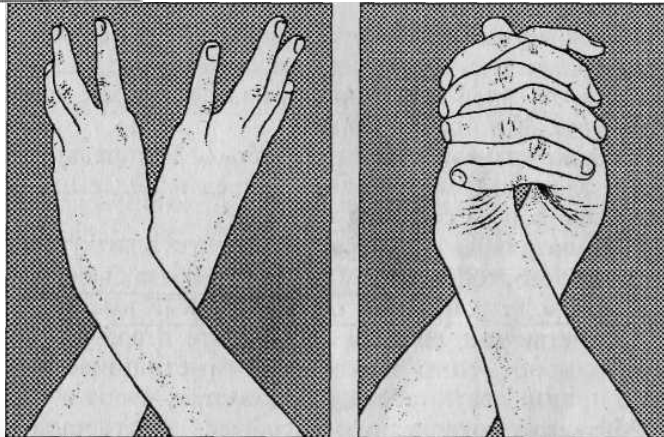
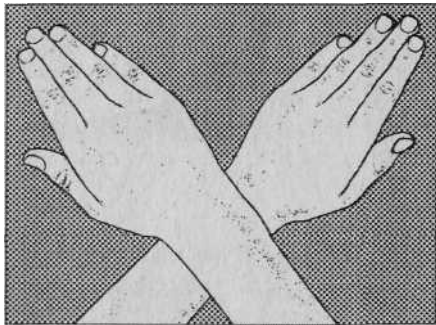
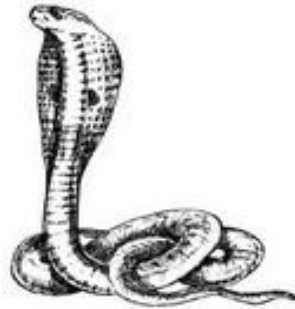
Корова

- ❖ Указательный палец и средний выставлены вперед. Безымянный и мизинец прижаты к ладони и обхвачены большим пальцем.

Кинезиологические упражнения

Змейка

- Змея шипит, шипит, шипит.
- Полгода учит алфавит.

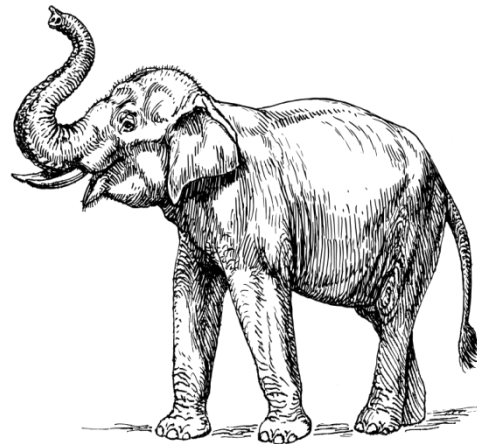
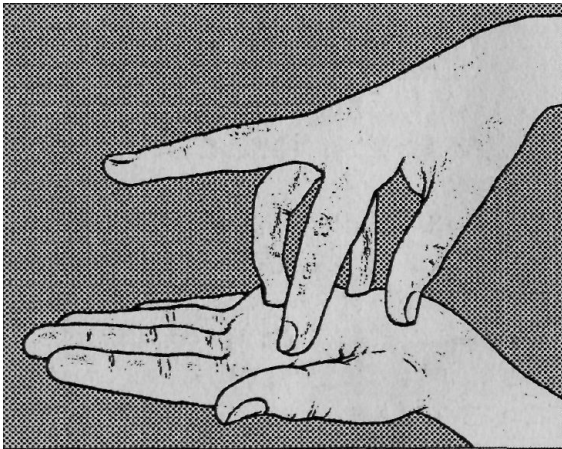


- ❖ Скрестите руки ладо-нями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе.
- ❖ Двигайте пальцем, кото-рый укажет ведущий.
- ❖ Палец должен двигаться точно и четко, не допус-кая синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя.
- ❖ Последовательно в уп-ражнении должны участ-вовывать все пальцы обеих рук.

Кинезиологические упражнения

Слоник

- Настоящий серый слон мне шлет пламенный поклон.



- ❖ Правая рука встает на выпрямленную левую ладонь;
- ❖ указательный и безымянный пальцы — передние ноги слона,
- ❖ большой и мизинец — задние ноги,
- ❖ вытянутый средний палец — хобот.



Кинезиологические упражнения

Ухо - нос

- Вот мой нос, а это ухо.
Раз — хлопок. Наоборот.
- Хлоп — туда, хлоп — сюда
Без особого труда.



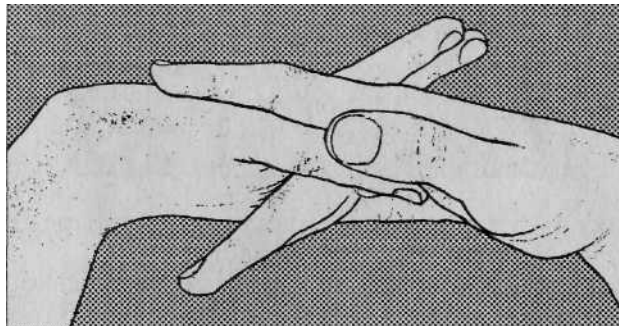
- ❖ Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо.
- ❖ Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши.
- ❖ Поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».



Кинезиологические упражнения

Тяни - толкай

- Кто такой Тяни – толкай?
- Ты попробуй угадай.



- ❖ Руки, направленные тыльными сторонами друг к другу, сплетаются так:
- ❖ средний и безымянный пальцы нижней руки направлены вверх,
- ❖ а те же пальцы верхней руки — вниз.



Послесловие

Эти пальчиковые игры интересны и полезны всем. В них можно играть на занятиях и после, в выходные и праздники.
Спасибо за внимание!

