



Кинезиологич еские упражнения







***Упражнения для развития
межполушарного взаимодействия.***



***Улучшают мыслительную
деятельность, способствуют
улучшению запоминания, повышают
устойчивость внимания, облегчают
процесс письма.***





Массаж ушных раковин.

Помассировать мочки
ушей, затем всю ушную
раковину.





Качание головой-

«Покачаем головой - неприятности
дойой».

Дышать глубоко. Расправить плечи,
закрывать глаза, опустить голову
вперед и медленно раскачивать
головой из стороны в сторону.





Кивки

«Покиваем головой, чтобы был в душе покой».

Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад.



«Домик»



«Мы построим крепкий дом,
жить все вместе будем в нем».

Соединить фаланги выпрямленных
пальцев рук. Пальцами правой руки с
усилием нажать на пальцы левой руки.
Отработать эти движения для каждой
пары пальцев.



«Колечко»



«Ожерелье мы составим,
маме мы его подарим».

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом и обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



«Внимание»



«Чтоб внимательными быть
нужно на ладонь давить».

Большим пальцем правой руки нажать на
середину ладони левой руки, где находится
точка внимания (10 с). То же самое сделать для
правой руки (10с).



«Поворот»



«Ты головку поверни,
за спиной что, посмотри?»

Повернуть осторожно голову назад и
постараться увидеть предметы, находящиеся
сзади.



«Ладони»



«Мы ладошки разотрем,
силу пальчикам вернем».



«Танцы»



«Любим все мы танцевать,
руки-ноги поднимать».

Поднять (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене. И кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой.



«Дерево»



«Мы растем, растем, растем
и до неба достаем».

Медленно встать на носки,
распрямить туловище, вытянуть руки
вверх.



«Водолазы»



«Водолазами мы станем,
жемчуг мы со дна достанем».

Лечь на спину, вытянуть руки. По команде
одновременно поднять прямые ноги, руки,
голову. Держать позу максимально долго.



«Очищение»



«Нужно правильно дышать,
чтоб внутри все очищать».

Вдыхать левой ноздрей, выдыхая через
правую ноздрю. Затем вдыхать правой
ноздрей, а выдыхать левой. Цикл
повторить три раза.



«Отдохни»

(для снятия эмоционального напряжения)

«Сам себя ты успокой,
тихо песенку пропой».

Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

