

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

*Рука является вышедшим наружу
головным мозгом.
И. Кант*

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.

ПРИМЕНЕНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПОЗВОЛЯЕТ

- ◉ улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику,
- ◉ снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю, улучшить мыслительную деятельность, облегчить процесс чтения и письма,
- ◉ улучшают психоэмоциональное здоровье школьников, способствуют снятию эмоционального стресса,
- ◉ также поддерживают и усиливают у школьников позитивное восприятие мира и самого себя.

Колечко

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



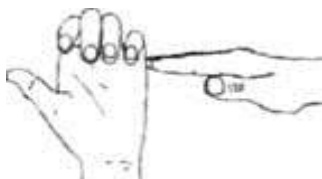
Кулак-ребро-ладонь

Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок 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 ребёнку помогать себе командами («кулак - ребро - ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



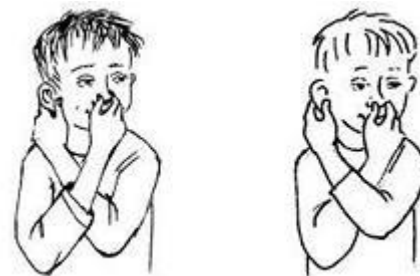
Лезгинка

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. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.



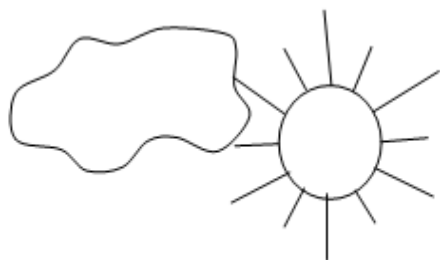
Ухо – нос

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».

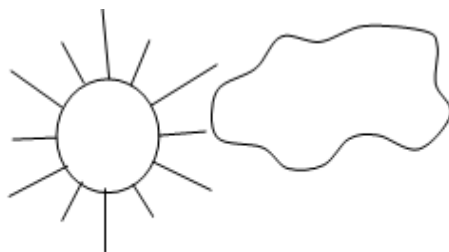


Зеркальное рисование

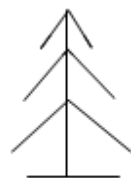
Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально - симметричные рисунки, буквы.



левая рука



правая рука



левая рука



правая рука