Упражнение: «Ножницы – собака – лошадка»

НОЖНИЦЫ
Ладонь поставить на ребро. Мизинец и безымянный палец согнуть, прижав к ладони большим пальцем. Указательный и средний палец рассоединить.

СОБАКА
Ладонь поставить на ребро, пальцы сомкнуть, мизинец отставить вниз. Большой палец выпрямить и поднять вверх.

ЛОШАДКА
Правая ладонь на ребре Большой палец кверху. Сверху на нее накладывается левая ладонь, образуя гриву. Большой палец кверху. Два больших пальца образуют уши.

Упражнение: «Фонарики»

ФОНАРИКИ ЗАЖГЛИСЬ

Фонарики зажглись – пальцы выпрямить

ФОНАРИКИ ПОГАСЛИ

МИГАЮЩИЕ ФОНАРИКИ

Мигающие фонарики. Попеременно сжимаем и выпрямляем пальцы рук.

МИГАЮЩИЕ ФОНАРИКИ

Упражнение: «Лягушки»

Руки положить на стол, колени или любую горизонтальную поверхность.
Одну руку сжать в кулак, другую положить ладошкой вниз.
Одновременно менять положение рук.
Для усложнения постепенно увеличиваем темп.

МЫ ВЕСЕЛЫЕ ЛЯГУШКИ,
ДВЕ ЛЯГУШКИ-ХОХОТУШКИ.

Упражнение: «Зайчик – коза – вилка»

ЗАЙЧИК
Указательный и средний пальцы выпрямить. Безымянный и мизинец прижать большим пальцем к ладони.

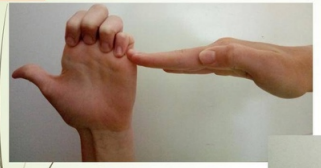
КОЗА
Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный – прижать большим пальцем к ладони.

ВИЛКА
Указательный, средний и безымянный пальцы выпрямить и расставить. Мизинец прижать большим пальцем к ладони.

Упражнение: «Колечко» Физминутка

КОЛЕЧКО
Последовательно соединяйте с большим пальцем указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнение выполняется в прямом и обратном порядке. Сначала одной рукой, затем двумя. Темп выполнения постепенно увеличивается.

Упражнение: «Лезгинка» Физминутка



ЛЕЗГИНКА
Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Прямой ладонью правой руки, поставленной горизонтально прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой руки.

Темп по мере усвоения увеличивается. Для усложнения при смене положения рук можно добавить хлопок.
Упражнение повторять 6-8 раз.
Проводить желательно под музыкальное сопровождение.

г. Горно-Алтайск,
пр-т Коммунистический, д.113
8(388 22) 6-46-64
8(388 22) 6-37-52

http://ppms-ra.ru/

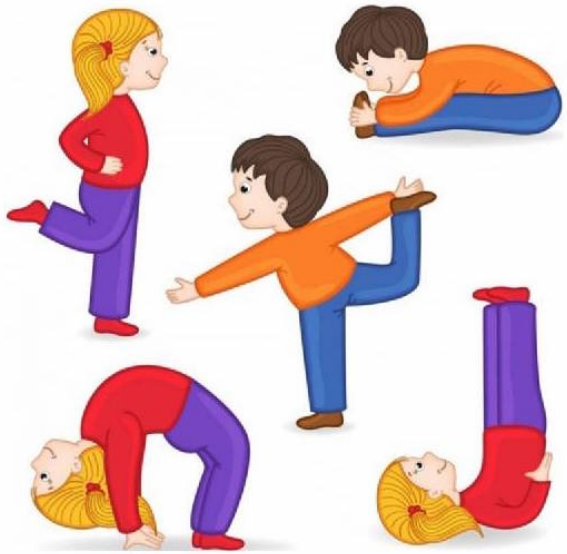
@CENTRPPMS

@KONSULTANT04

Подготовила:
учитель-дефектолог Черникова А.А.

БУ РА «Центр психолого-медико- социального сопровождения»

Польза кинезиологических упражнений



Правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие.

Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон *(мозолистое тело)*.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

Кинезиологические упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга.

Признаки несформированности межполушарного взаимодействия:

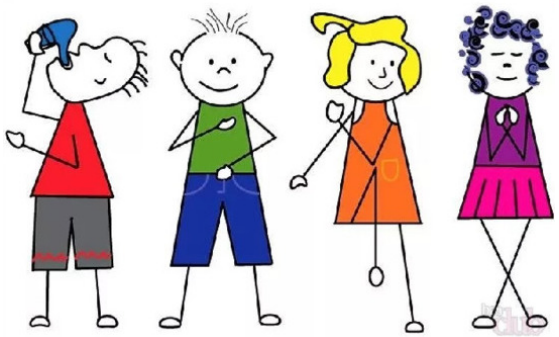
- зеркальное написание букв и цифр;
- логопедические отклонения;
- неловкость движений;
- агрессия;
- плохая память;
- отсутствие познавательной мотивации;
- инфантильность.

Польза кинезиологических упражнений:

- повышают стрессоустойчивость;
- улучшают мыслительную деятельность;
- синхронизируют работу полушарий;
- формируют пространственные представления;
- развивают речь, а также мелкую и крупную моторику;
- снижают утомляемость
- повышают способность к произвольному контролю;
- облегчают процесс чтения и письма.

Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, то есть накапливающий эффект.

При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения.

Основные правила использования кинезиологических упражнений:

- упражнения лучше проводить в маленьких подгруппах или индивидуально;
- важно начинать с самого простого, увеличивая сложность и темп;
- заниматься ежедневно;
- соблюдать эмоциональную комфортную обстановку для ребёнка.