

Пальчиковые кинезиологические упражнения ("гимнастика мозга").

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 взаимодействие. Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель.

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

Пальчиковые кинезиологические упражнения можно использовать для развития мышц руки и развития межполушарного взаимодействия коры головного мозга ребенка. Упражнения необходимо проводить ежедневно, учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры с пяти лет даем комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящих из трех положений рук последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе.

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



«Кулак - ребро – ладонь» — последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь на плоскости стола (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

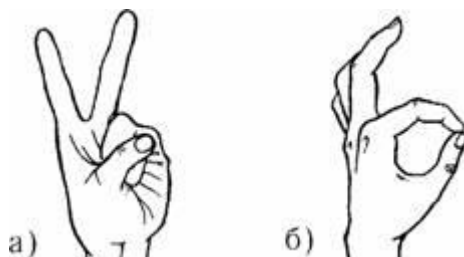


«Зайчик – кольцо» - упражнение основано на переходе из одной позиции в другую:

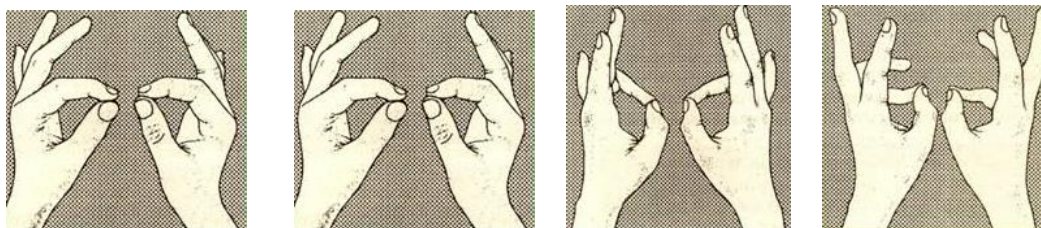
а) пальцы — в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны;

б) большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные пальцы развести в стороны.

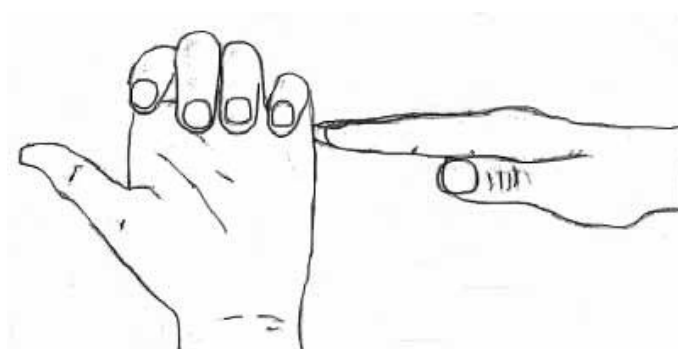
- Прыгнул зайчика с крылечка. И в траве нашел колечко. А колечко непростое — Блестит, словно золотое.



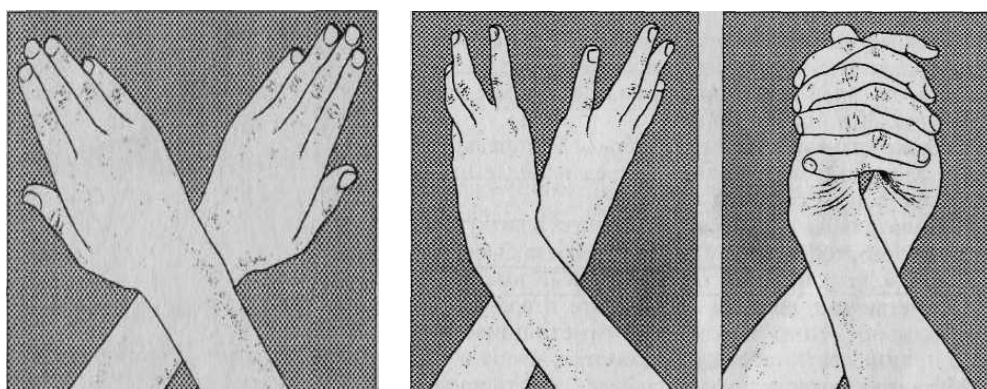
«Колечко» — поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Выполняется в прямом и в обратном порядке. Вначале каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



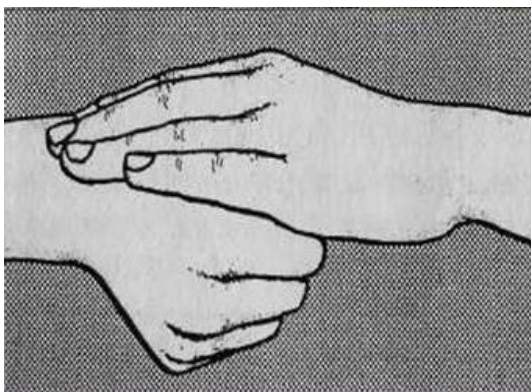
«Лезгинка» - левую руку сложить в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой руки. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз.



«Змейка» - скрестите руки ладонями друг другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы рук.



«Столик» - накрыть ладонью левой руки вертикальный Кулак правой руки, затем поменять.

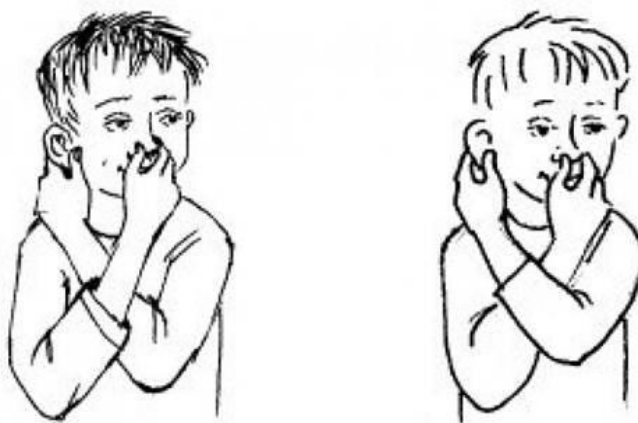


«Симметричные рисунки» - рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т.д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время "рисования" на свою руку).

«Горизонтальная восьмерка» - нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза – сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками.

«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».

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



«Голова-живот» - правой рукой гладить по голове, левой - похлопывать по животу. Поменять руки.левой гладить по голове, правой хлопнуть по животу.