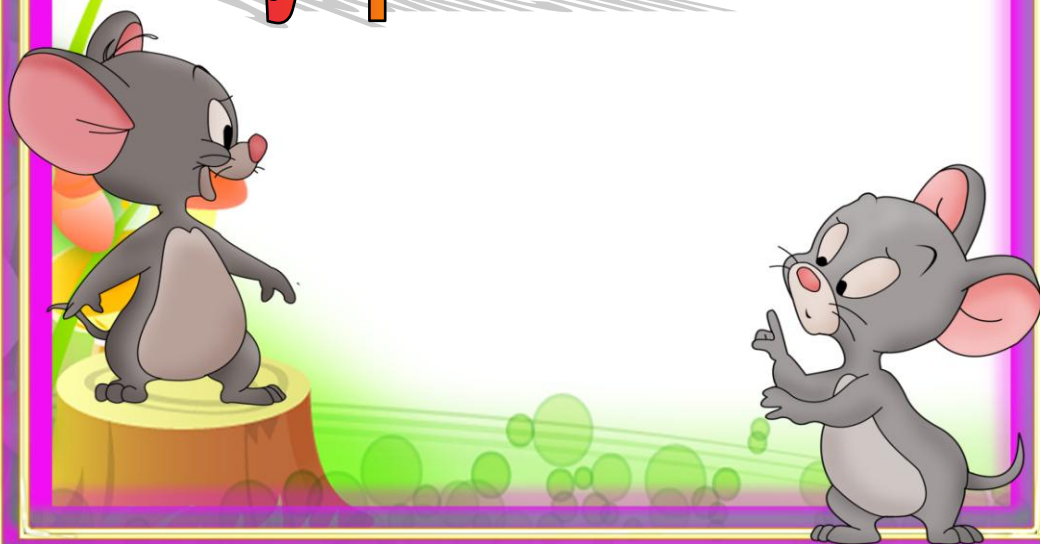




# Картотека

## КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ

## упражнений



### 1. Массаж ушных раковин.

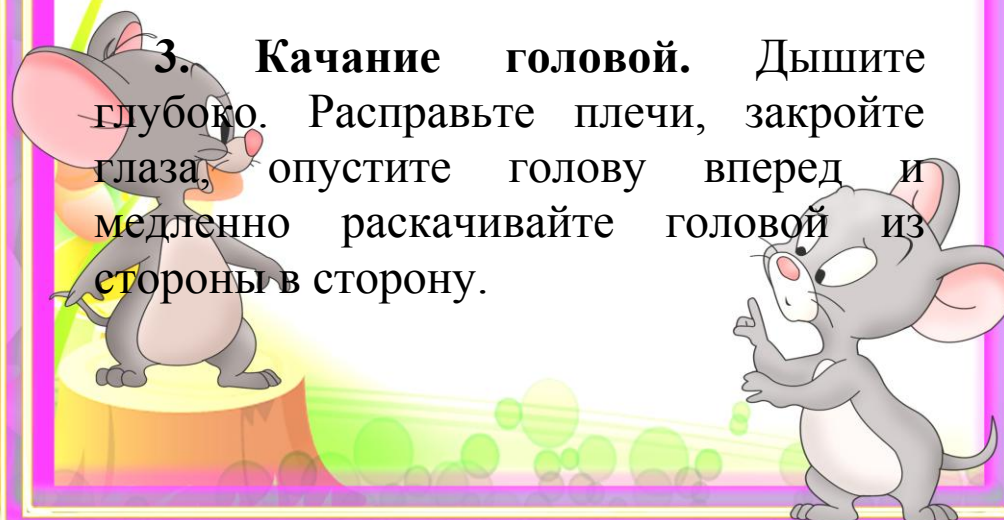
Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

### 2. Перекрестные движения.

Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

### 3. Качание головой.

Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.



#### 4. Симметричные рисунки.

Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать простые геометрические фигуры).

#### 5. Дыхательная гимнастика.

Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

6. Качаем палочку. Упираясь концами палочки в центр ладоней, вращать кисти рук перпендикулярно палочке, стараясь не уронить ее. Медленно поднимать руки над головой и опускать их вниз, продолжая удерживать палочку (2-3 раза).



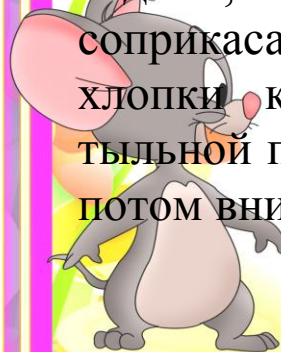
#### 7. Потряхивание. Зажать шар в руке


и производить максимально свободные движения в лучезапястном суставе.

8. Дышите только через одну ноздрю (сначала левую, затем правую).

9. Яйцо. Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

10. Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.

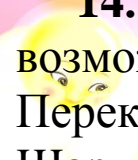




**11.** Закройте глаза. Попробуйте опознать небольшой предмет, который дадут вам в руку (ключ, пуговица, скрепка и т.д.).

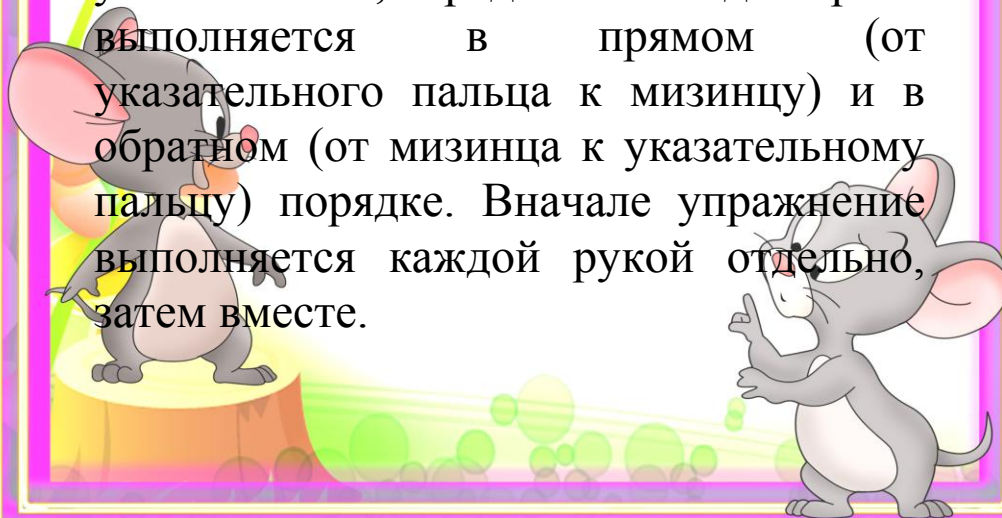
**12.** Упражнения в парах: встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движение руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.

**13. Вращаем палочку.** Зажать конец палочки средним и указательным пальцами правой руки. Длинный конец палочки должен находиться дальше от груди. Перевернуть палочку и вложить ее длинным концом в левую руку (между указательным и средним пальцами). Очередным поворотом вложить ее в правую руку и т.д. Происходит вращение палочки.



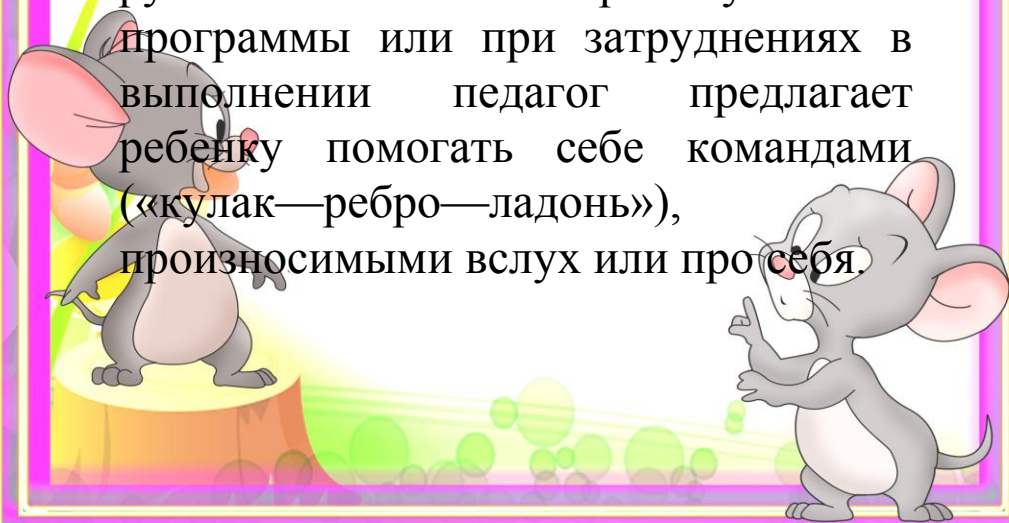
**14. Перекаты** (выполняется по возможности расслабленной кистью). Перекатывать шарик между пальцами. Шарик помещается между большим и указательным пальцами. Указательный палец перекатывает шарик как вдоль, так и поперек большого пальца. Повторить упражнение остальными пальцами.

**15. 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 (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



### 16. Кулак—ребро—ладонь.

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок 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 ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



### 17. 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 в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

### 18. Сядьте на пол «по-турецки»,

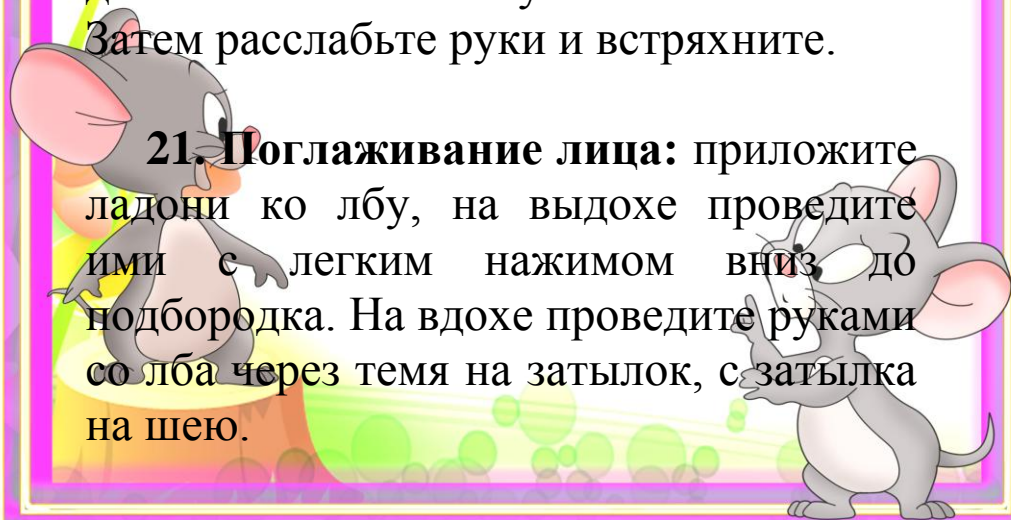
положите руки на диафрагму. Поднимая руки вверх, сделайте вдох, опуская руки, — выдох.



**19. Снеговик.** Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.

**20.** Сидя, согните руки в локтях, сжимайте и разжимайте кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполняйте до максимальной усталости кистей. Затем расслабьте руки и встряхните.

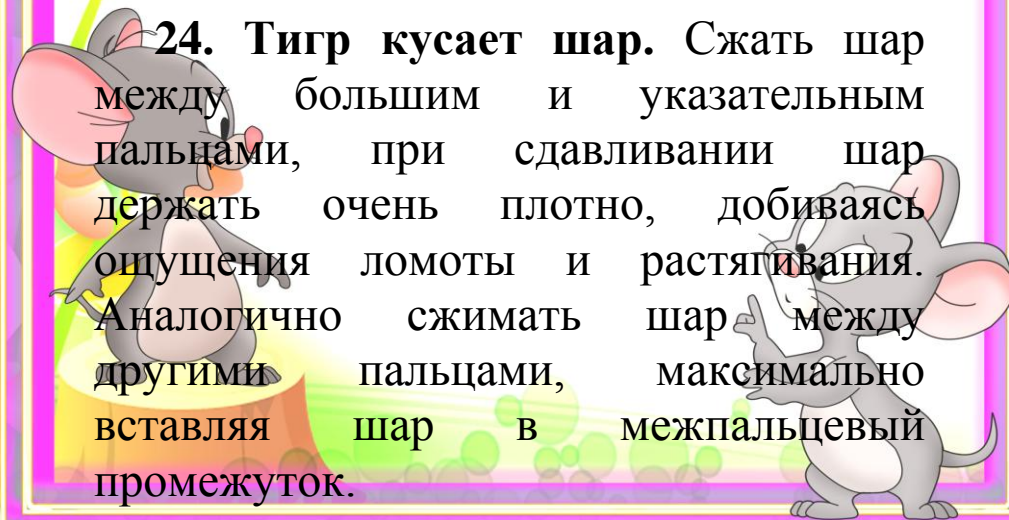
**21. Поглаживание лица:** приложите ладони ко лбу, на выдохе проведите ими с легким нажимом вниз, до подбородка. На вдохе проведите руками со лба через темя на затылок, с затылка на шею.



**22.** Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями по и против часовой стрелки (сначала однонаправлено, затем разнонаправлено), сводите и разводите пальцы обеих рук. Попробуйте одновременно с движениями рук широко открывать и закрывать рот.

**23. Бегущие пальцы.** Перебирать всеми пальцами вдоль карандаша (палочки) от одного конца до другого вперед и назад.

**24. Тигр кусает шар.** Сжать шар между большим и указательным пальцами, при сдавливании шар держать очень плотно, добиваясь ощущения ломоты и растягивания. Аналогично сжимать шар между другими пальцами, максимально вставляя шар в межпальцевый промежуток.

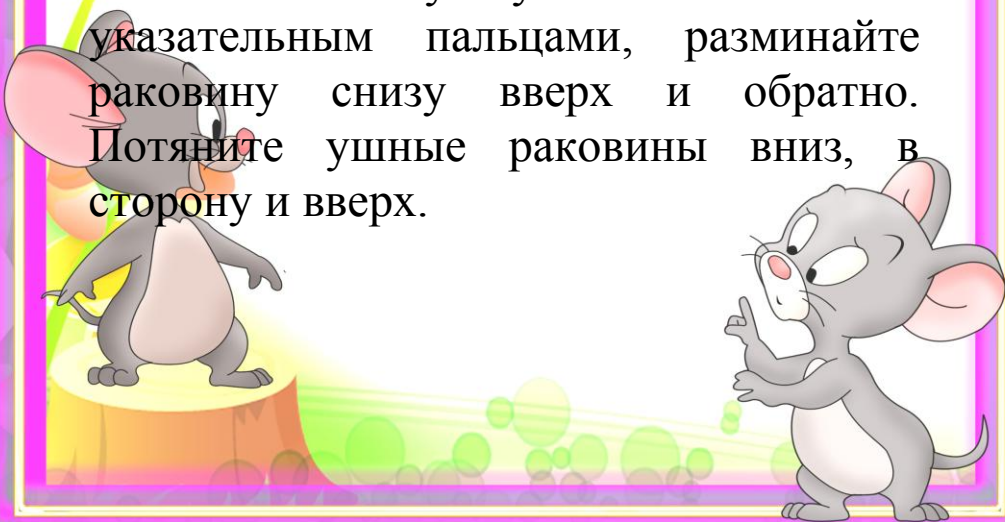


**25. Задержка дыхания.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести элемент соревнования в группе.

**26.** Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат) или цифры.

**27.** Делайте движения челюстью в разных направлениях.

**28.** Самомассаж ушных раковин: зажмите мочку уха большим и указательным пальцами, разминайте раковину снизу вверх и обратно. Потяните ушные раковины вниз, в сторону и вверх.



**29.** Упражнения в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.

**30. Ползущий карандаш.** Удерживая карандаш между пальцами, ослабить зажим настолько, чтобы карандаш медленно сполз вниз.

**31. Обезьяна хватает персик.** С силой сжимать в руке шар, который располагается прямо в середине ладони.

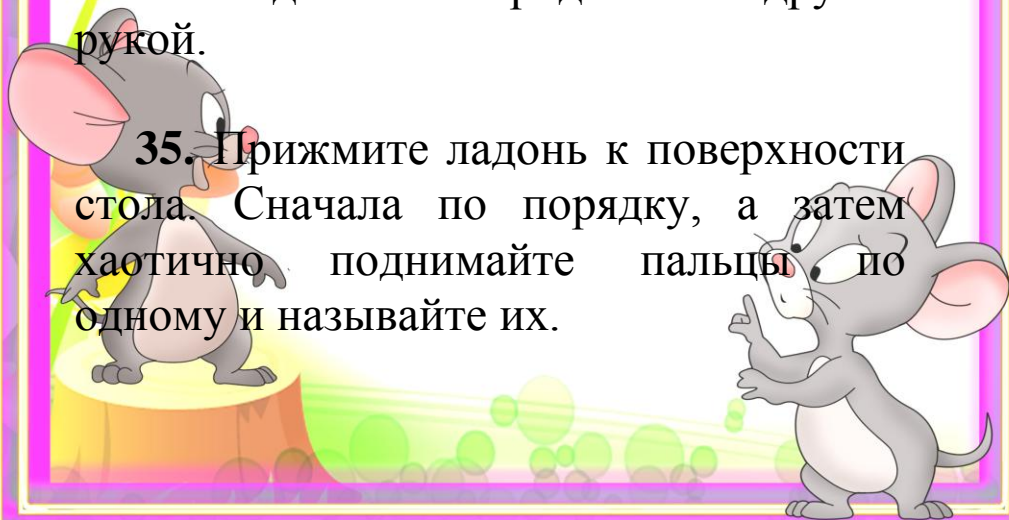


**32.** Стоя, опустите руки, сделайте быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам, ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустите руки вдоль тела ладонями вниз.

**33. Полет.** Стоя. Сделайте несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны.

**34.** Правой рукой массируйте левую руку от локтя до запястья и обратно. Затем от плеча до локтя и обратно. То же самое движение проделайте с другой рукой.

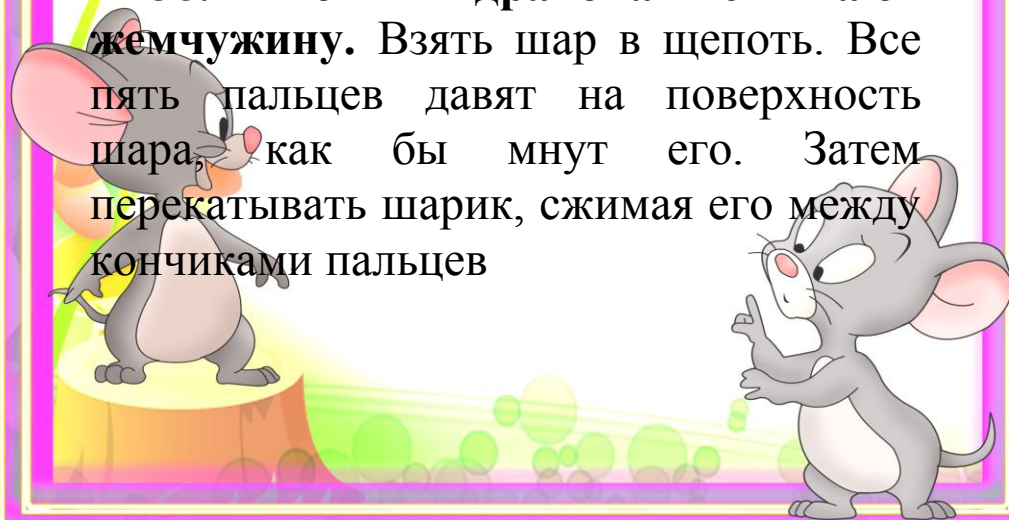
**35.** Прижмите ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимайте пальцы по одному и называйте их.



**36.** Сидя на полу, вытяните ноги перед собой. Совершайте движения пальцами обеих ног, медленно сгибая и выпрямляя их сначала вместе, затем поочередно. Добавьте синхронные движения кистями рук.

**37. Шаги.** Зажать карандаш между вторыми фалангами указательного и среднего пальцев и делать шаги по столу. Следить, чтобы карандаш не выпал из пальцев.

**38. Когти дракона сжимают жемчужину.** Взять шар в щепоть. Все пять пальцев давят на поверхность шара, как бы мнут его. Затем перекачивать шарик, сжимая его между кончиками пальцев

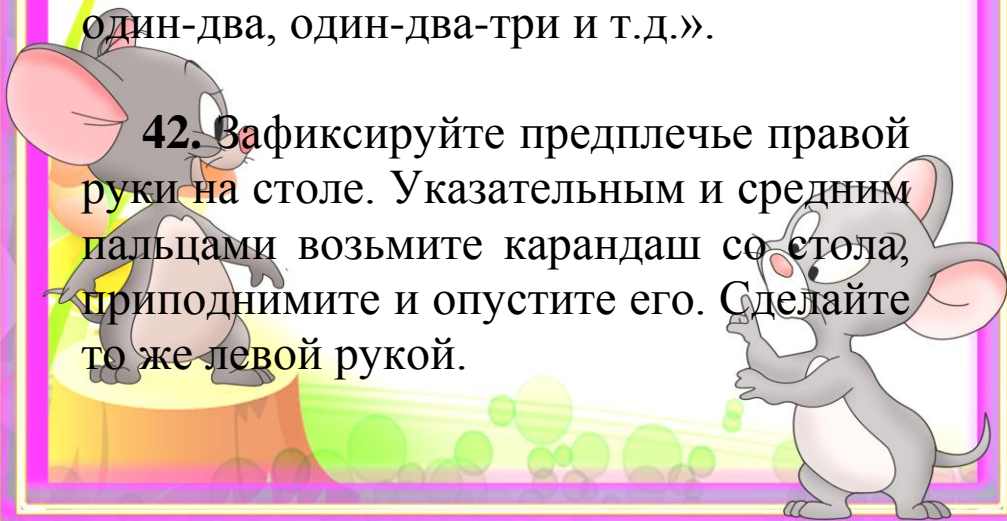


**39.** Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое левой рукой.

**40. Домик.** Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

**41.** Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет «один, один-два, один-два-три и т.д.».

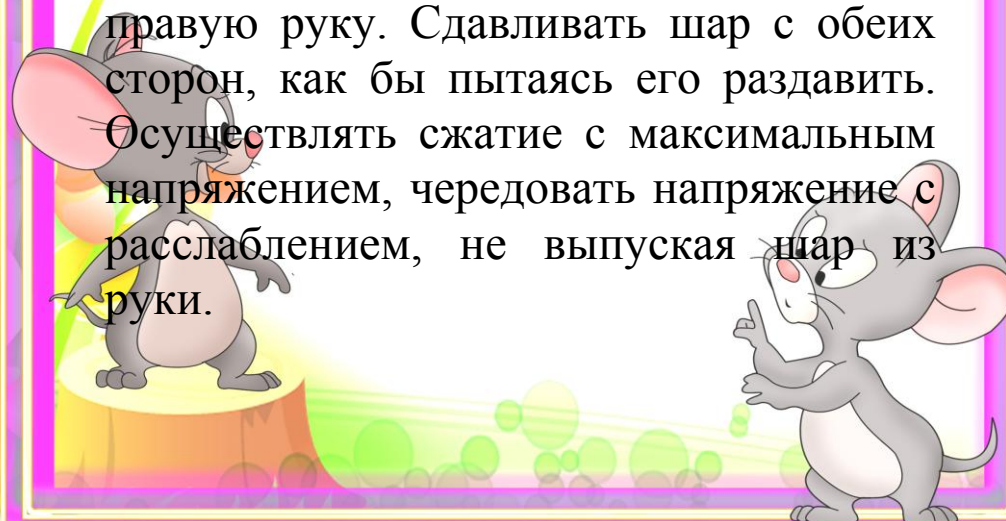
**42.** Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, приподнимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.



**43.** Раскатывайте на столе небольшой воображаемый комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой.

**44. Удерживаем палочку.** Брать палочку за концы и удерживать ее на весу поочередно указательными пальцами обеих рук, средними пальцами и т.д.

**45. Раздавим орех.** Положить шар в центр ладони левой руки, а сверху положить центром ладони на шар правую руку. Сдавливает шар с обеих сторон, как бы пытаешься его раздавить. Осуществлять сжатие с максимальным напряжением, чередовать напряжение с расслаблением, не выпуская шар из руки.

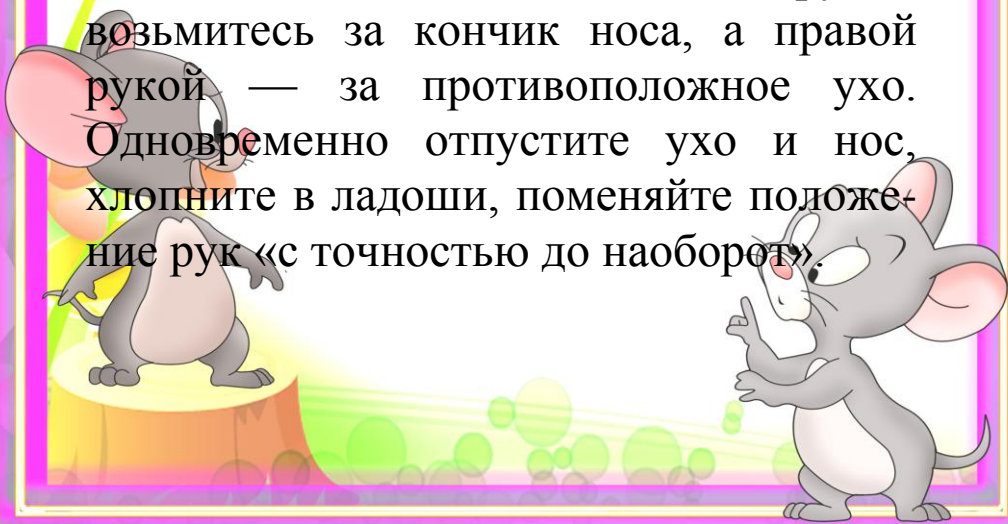




**46. Зеркальное рисование.**

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга

**47. Ухо — нос.** Лево́й 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»



**48. Добываем огонь.**

С напряжением прокатывать палочку между соединенными ладонями.

**49. Уголек на ладони.**

Подбрасывать шар на ладони попеременно левой и правой рукой. Затем подбрасывать два шара двумя руками одновременно.



