

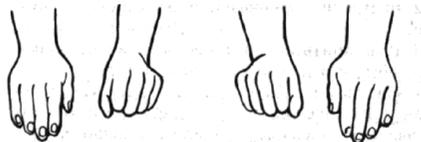
### Ухо- нос

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



### Лягушка

Положить руку на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.



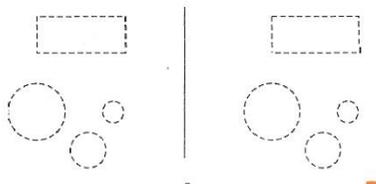
### Кулак- ребро-ладонь

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой, а потом двумя одновременно.

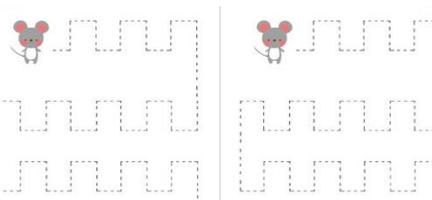


### Рисование двумя руками

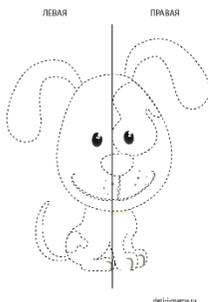
- Начать можно с рисования геометрических фигур одновременно двумя руками.



- Графомоторные дорожки



- Усложненные упражнения



## Кинезиология



Подготовила: старший воспитатель  
Лукина Юлия Викторовна

## Что такое кинезиология?

**Кинезиология** – в переводе кинезис – движение, логос – наука, то есть наука о движении

Кинезиологические упражнения еще называют нейрогимнастикой, то есть гимнастикой для мозга.

Преимущества кинезиологических упражнений:

- стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности;
- помогает получить энергию, необходимую для обучения;
- снижает утомляемость;
- улучшает моторику, как мелкую, так и крупную;
- благоприятно сказывается на процессе письма и чтения;
- повышает продуктивную работоспособность.

**При выполнении таких упражнений нужно придерживаться следующих несложных правил:**

- ❖ **заниматься каждый день, не пропуская, но без принуждения.**
- ❖ **лучше сделать меньше, но качественнее.**
- ❖ **продолжительность гимнастики – не более 5-7 минут.**
- ❖ **не стоит ограничиваться стандартными рамками.**

**Удобство комплекса и состоит в том, что тренировка не привязана к месту и временному промежутку.**

**В зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует:**

- ❖ **постепенно усложнять задание**
- ❖ **ускорить темп выполнения**
- ❖ **важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно**
- ❖ **чтобы дети не утрачивали интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами**

**Кинезиология состоит:**

- 1. кинезиологические упражнений;**
- 2. рисование двумя руками.**

### Колечко.

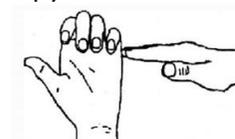
Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний, безымянный и т.д.



Выполняется упражнение вначале каждой рукой отдельно, затем вместе.

### Лезгинка.

Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.



### Змейка.

Скрестите руки ладонями друг к 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 почувствовать все пальцы.

