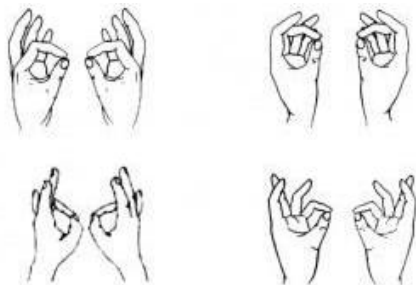
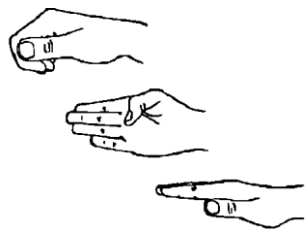


Комплекс кинезиологических упражнений составлен по методическим разработкам А. Л. Сиротюк «Коррекция развития интеллекта дошкольников» и рассчитан на работу с детьми старшего дошкольного возраста (можно использовать отдельные упражнения и в более младшем дошкольном возрасте).

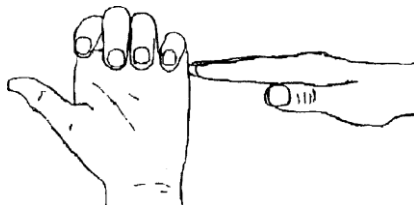
1. Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале, упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя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



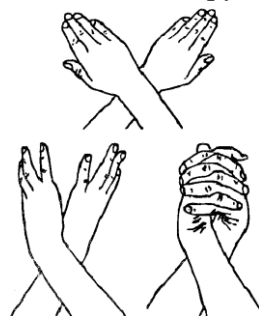
2. Кулак - ребро - ладонь. Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак - ребро - ладонь).



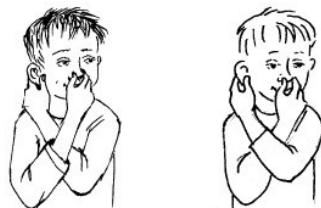
3. Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.



4. 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 участвовать все пальцы обеих рук.



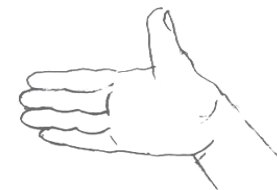
5. Ухо - нос.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот».



Упражнение «Флажок-рыбка-лодочка»

Флажок

Ладонь ребром, большой палец вытянут.



Рыбка

Пальцы вытянуты и прижаты друг другу. Указательный палец опирается на большой палец.



Лодочка.

Обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладони.



Упражнение «Зайчик-коза-вилка»

Зайчик.

Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем



Коза.

Указательный и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.



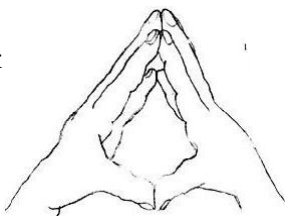
Вилка

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.



Упражнение «Дом-ежик-замок»

Дом.
Пальцы соединить под углом, большие пальцы соединить.



Ежик.
Поставить ладони под углом друг другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.

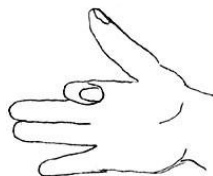
Замок.
Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести.



Упражнение «Ножницы-собака-лошадка»

Ножницы.
Ладонь ребром указательный и средний пальцы выпрямить. Большой безымянный и мизинец прижаты к ладони.

Собака.
Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть.

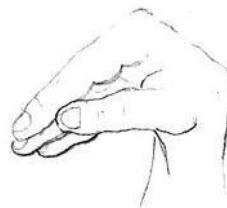


Лошадка.
Большой палец правой руки поднять вверх, сверху обхватить эту ладонь другой ладонью

под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх.

Упражнение «Гусь-курица-петух»

Гусь.
Ладонь согнуть под прямым углом. Пальцы вытянуть и прижать друг другу. Указательный палец согнуть и опирается на большой палец.



Курочка.
Ладонь немного согнуть. Указательный палец упирается в большой. Остальные пальцы накальваются друг на друга в полусогнутом положении.

Петух.
Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой палец. Остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх – это «гребешок».

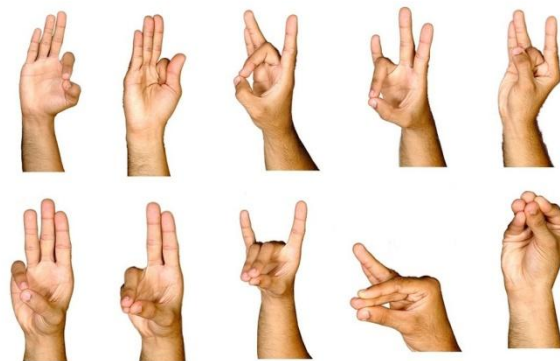


Хотелось бы обратить ваше внимание на то, что желаемый эффект не достигается после одного-двух занятий. Чтобы появился устойчивый результат, необходимо проводить их регулярно, как минимум в течение месяца-двух и более.

Желаю успехов!

ТМБ ДОУ «Дудинский
детский сад
комбинированного
вида «Рябинка»»

**«Комплекс кинезиологических
игр и упражнений для детей
дошкольного возраста»**



Подготовила учитель дефектолог:
Старикова Л.И.