



Исходная поза – обе руки свободно выпрямлены перед собой. Представьте, что в руках по карандашу, а перед вами – холст.

Одновременно двумя руками от центра начинайте рисовать на воображаемом холсте зеркальные изображения.

Сюжет не имеет значения, но рисунки должны располагаться в верхней и нижней частях холста.

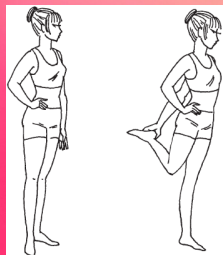
Тело расслаблено, дыхание в естественном темпе, движения рук свободные.

Это упражнение улучшает работу глазных мышц, укрепляет связь «рука–глаз», стимулирует желание фантазировать и активно творить.

Улучшает учебные навыки чтения, письма, слушания, усвоения информации.

Интегрирует работу обоих полушарий мозга, способствует развитию координации движений всего тела, улучшению ориентации в пространстве, прорабатывает стрессовые зажимы глазных мышц.

## ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ШАГИ



Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Это упражнение способствует развитию координации и ориентации в пространстве.

## Цель кинезиологических упражнений:

- Развитие межполушарного взаимодействия;
- Развитие мелкой и крупной моторики;
- Развитие интеллектуальных и творческих способностей;
- Улучшение работы долговременной и кратковременной памяти;
- Развитие способностей к обучению и усвоению информации, речи;
- Восстановление работоспособности и продуктивности;
- Снятие стресса, нервного напряжения, усталости;
- Формирование абстрактного мышления и др.

Кинезиологические упражнения проводятся в начале учебного дня, как утренняя гимнастика и на всех занятиях без исключения в качестве физкультминуток и динамических пауз.

Муниципальное  
бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
Детский сад общеразвивающего вида № 50

## КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА



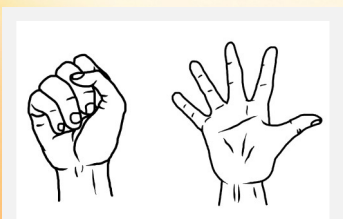
## ПЕРВАЯ ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ

Составитель: учитель—логопед Тополевская С.П.

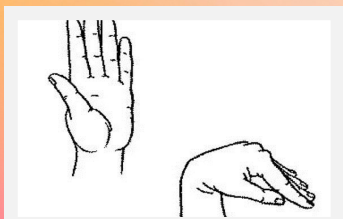


**Первая группа кинезиологических упражнений** включает движения, пересекающие среднюю линию тела, (образованную его левой и правой половинами); они стимулируют работу как крупной, так и мелкой моторики. Ведущий механизм, лежащий в основе этих упражнений, - механизм единства мысли и движения, способствующих совершенствованию интегрированных связей между левым и правым полушариями головного мозга, полноценному восприятию материала, как на аналитическом уровне, так и на уровне обобщения.

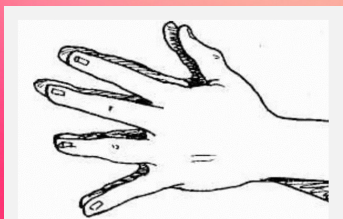
### ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА



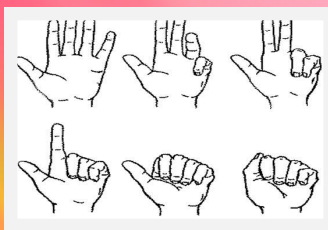
Сжимание пальцев в кулак и разжимание обеих рук одновременно: ладонями вверх; ладонями вниз.



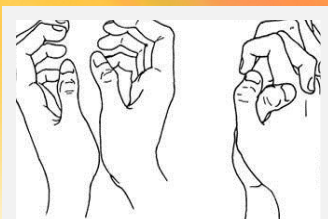
Вращение кистями рук: вовнутрь - наружу.



Разведение пальцев рук: правой, затем левой рукой; обеих рук одновременно.

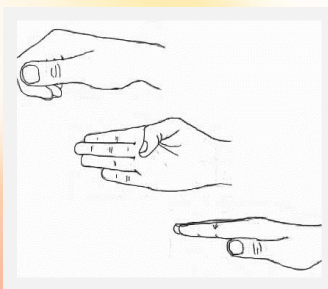


Сгибание и разгибание пальцев: правой рукой, начиная с большого пальца; левой рукой, начиная с большого пальца; начиная с мизинца; одновременно обеими руками.



Упражнение с «замком» (ладони вместе, пальцы переплетены): сдавливание ладоней с силой; вращение вправо-влево; разворачивание ладоней наружу и выворачивание в обратную сторону (пальцы переплетены).

### КУЛАК - РЕБРО - ЛАДОНЬ



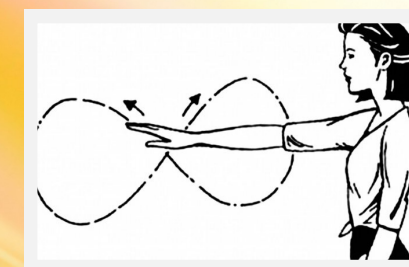
Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости стола; распрямлённая ладонь на плоскости стола.

Сгибание и разгибание пальцев: правой рукой, начиная с большого пальца; левой рукой, начиная с большого пальца; начиная с мизинца; одновременно обеими руками.

Проба выполняется сначала правой рукой, затем - 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.

Упражнение развивает межполушарные связи, улучшает память, концентрирует внимание. Можно проводить при организации непосредственно образовательной деятельности по развитию элементарных математических представлений, после выполнения детьми задания.

### ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ



Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку (знак бесконечности).

Ее центр проходит на уровне перепоны. Вытяните вперед руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх. Ведите рукой в воздухе от центра влево вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и снова в центр. Продолжайте "рисовать" вправо-вверх, возвращаясь в исходную точку. Движение должно быть плавным и непрерывным. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной. Повторить три раза каждой рукой.