

Кинезиологические упражнения для детей

Кинезиологические упражнения направлены на развитие межполушарного взаимодействия в коре головного мозга у детей. Это, в свою очередь, благоприятно сказывается на физическом и интеллектуальном развитии дошкольников, обеспечивая слаженную работу правого и левого полушарий. Мозг детей становится более подготовленным для сложной умственной деятельности, мышление – более «пластичным».

Данные упражнения рекомендуется выполнять в течение 5 -10 минут, сначала медленно, затем постепенно увеличивая темп выполнения.

1. Массаж ушных раковин

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

2. 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 в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

3. 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».

4. Зеркальное рисование

Возьмите в обе руки тонкие веточки или палочки и начните рисовать на земле или песке одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы, цифры и т.д. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки.

5. «Горизонтальная восьмерка».

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставить вытянутыми указательный и средний. Нарисовать в воздухе этими пальцами знак бесконечности (горизонтальную восьмерку) как можно большего размера. Затем также левой рукой. В конечном итоге ребенок должен научиться рисовать «восьмерки» обеими руками.

6. «Рука-нога».

Стоя, поднять (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 7 по 7 раз.

7. «Паровозик».

Правую руку положить на левое предплечье, одновременно делая 10—12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

8. «Перекрестное марширование».

Сделать 6 пар перекрестных движений, «маршируя» на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот. Повторить «маршировку», выполняя односторонние подъемы бедра—руки вверх. Упражнение повторять 7 по 7 раз. Разновидность этого упражнения — ходьба с высоким подниманием одноименных рук и ног.

9. «Мельница».

Выполнять так, чтобы рука двигалась одновременно с вращением глаз. При этом касаться рукой противоположного колена, «пересекая среднюю линию». Время упражнения 1—2 мин. Дыхание произвольное.