

ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ

Кинезиологические упражнения — это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

«ГИМНАСТИКА МОЗГА - КЛЮЧ К РАЗВИТИЮ СПОСОБНОСТЕЙ РЕБЁНКА»

Кинезиология помогает скоординировать работу левого и правого полушария мозга, улучшает настроение и повышает способность к обучению. А еще это просто забавные игры, в которые можно играть, например, перед ужином.

Колечко

Нужно в темпе перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно каждый палец: указательный, средний, безымянный, мизинец.

Для тренировки упражнение сначала выполняют правой, потом левой рукой. Затем двумя руками сразу. Причем перебирают пальцами сначала вперед (от указательного пальца к мизинцу), затем назад (от мизинца к указательному пальцу).

Восьмерки

На первый взгляд это довольно простая игра, но и в ней легко заблудиться. Нужно нарисовать ладонью в воздухе лежащую восьмерку. Рисуем двумя руками. Сначала рисуем внутренние восьмерки (движение рук начинается внутрь), затем внешние (движение рук идет вовне).

Время от времени ведущий говорит: "Поменялись!"

Ребенок должен быстро сориентироваться и начать рисовать восьмерки в другую сторону. Если упражнение выполнять одной рукой, то сбиться сложно. Но когда рисуешь двумя руками, изменить направление движения не очень просто.

Ящерица

Сначала сооружаем замысловатую конструкцию из пальцев. Скрещиваем руки в кистях таким образом, чтобы пальцы были внизу, а ладони повернуты друг к другу, сцепляем пальцы в замок и выворачиваем руки к себе. Ведущий должен указать какой палец следует поднять игроку. Очень важно не дотрагиваться до пальца, а только указывать на него.

"Подними мизинец правой руки. А теперь безымянный пальчик левой руки", - можно комментировать задание.

Последовательно в игре должны быть задействованы пальцы обеих рук.

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)

Колено – локоть

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

Восьмерка глазами

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

Графические упражнения на развитие межполушарного взаимодействия

Дидактический материал: Трясорукова Т.П. «Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Рабочая тетрадь», Нищева Н.В. «Рисуем двумя руками. Домашняя тетрадь»

Подобные изображения можно найти в интернете и распечатать ребенку.

Цветными карандашами одновременно двумя руками обведи рисунки по пунктирным линиям в заданном направлении. Старайся не отрывать карандаши от бумаги.

