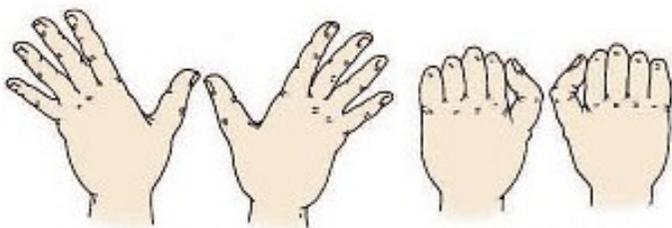


Упражнение «Фонарики»

Вариант 1.

Исходное положение. Расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы. Сжимать и разжимать пальцы на обеих руках одновременно, сопровождая движения соответствующими фразами.



Фонарики зажглись!
(пальцы выпрямить)

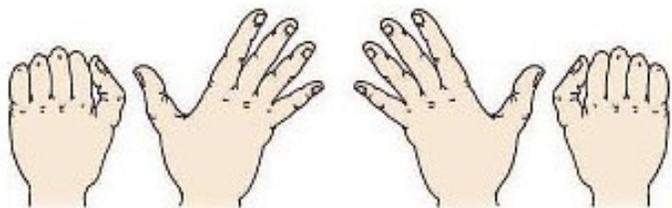
Фонарики погасли!
(пальцы сжать)

Упражнение выполнять несколько раз

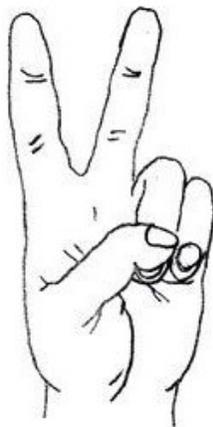
Вариант 2 (усложненный).

Поочередно сжимать и разжимать пальцы рук на счёт «раз-два». На «раз»: пальцы правой руки выпрямлены, пальцы левой руки сжаты. На «два»: пальцы левой руки выпрямлены, пальцы правой руки сжаты. Выполнять упражнение сначала медленно, затем ускорить темп. Упражнение можно выполнять сначала на счёт, а потом—сопровождая движения ритмично проговариваемыми строчками:

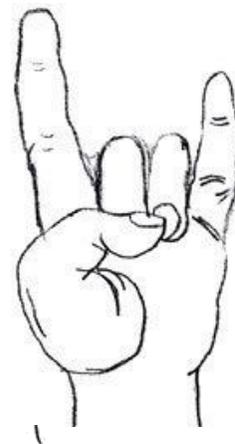
«Мы фонарики зажжём, а потом гулять пойдём!»



Упражнение «Зайчик-коза-вилка»



Зайчик - указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.



Коза.
Указательный палец 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.

Наш адрес: Саратовская область,
г. Вольск, пл. Юности, д..5а
Тел. 8 (84593) 4-55-15

Министерство труда и социальной
защиты Саратовской области

ГБУ СО «Вольский реабилитационный
центр для детей и подростков с
ограниченными возможностями»

Кинезиологические упражнения для развития внимания



г. Вольск
2022 год

Что такое кинезиологические упражнения?

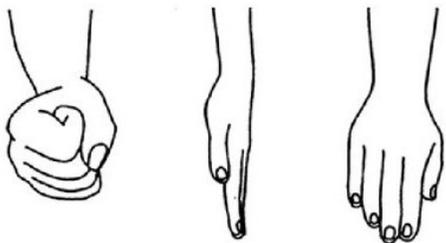
Наш мозг состоит из двух полушарий – левого и правого. Когда ребенок растет, его мозг развивается поэтапно, с каждым годом улучшая межполушарные связи. У детей до 5 лет за восприятие мира отвечает эмоциональное правое полушарие, а левое, логическое, с этого возраста только-только начинает подключаться, продолжая созревать до 18 лет. Для обучения чтению и письму, как и другим наукам, нужно, чтобы у ребенка хорошо взаимодействовали между собой левое и правое полушария. Кинезиологические упражнения помогают синхронизировать работу полушарий через определенные физические действия (упражнения), в результате чего у ребенка улучшается внимание, память, пространственное мышление и речь.

Несмотря на столь необычное название, кинезиологические упражнения простые, веселые и эффективные и ребенок с удовольствием будет выполнять их вместе с вами.

Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»

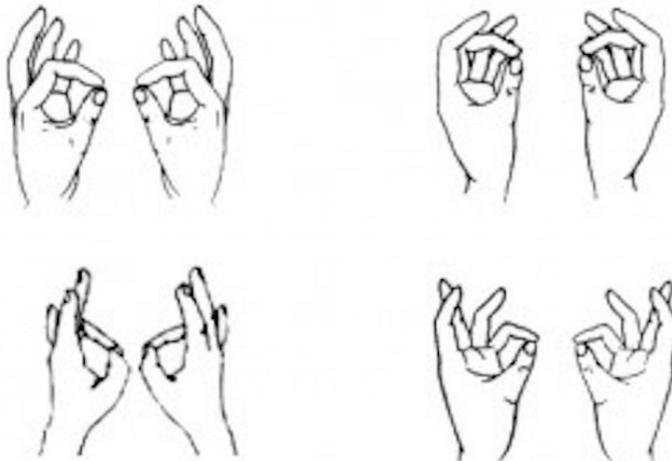
Выполнять последовательно движения. Меняется лишь поза, сама рука не меняет место расположения. Задания выполнять сначала устно проговаривая команду, потом молча, начать медленно, постепенно увеличивая темп.

Поменять последовательность движений: например, «ребро-ладонь-кулак»



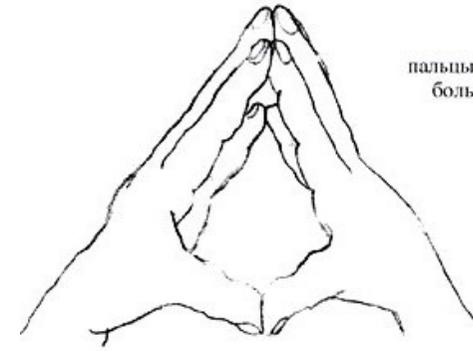
Упражнение «Колечко»

Нужно всеми пальцами одной руки по очереди сложить колечко с большим пальцем. Попросите ребенка пройти сначала в одну сторону, потом в другую. Чем быстрее будет получаться, тем лучше. Когда движения будут отработаны каждой рукой, можно усложнить задачу и делать двумя руками одновременно.



Важно! Чем быстрее ребенок будет выполнять кинезиологические упражнения без ошибок, тем более заметным будет прогресс. Занимайтесь с ним по 10 – 15 минут каждый день и скоро заметите результат.

Упражнение: "Дом -ежик-замок"



Дом.
Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить.

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



Замок.
Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести.

