

# Кинезиологические упражнения

Учитель-логопед

Е.В. Яковлева



**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».

**6.** Расправьте пальцы левой руки, слегка нажав точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторите это 5 раз. При нажатии сделайте выдох, а при ослаблении вдох. Потом сделайте то же самое для правой руки.

### -Замок.

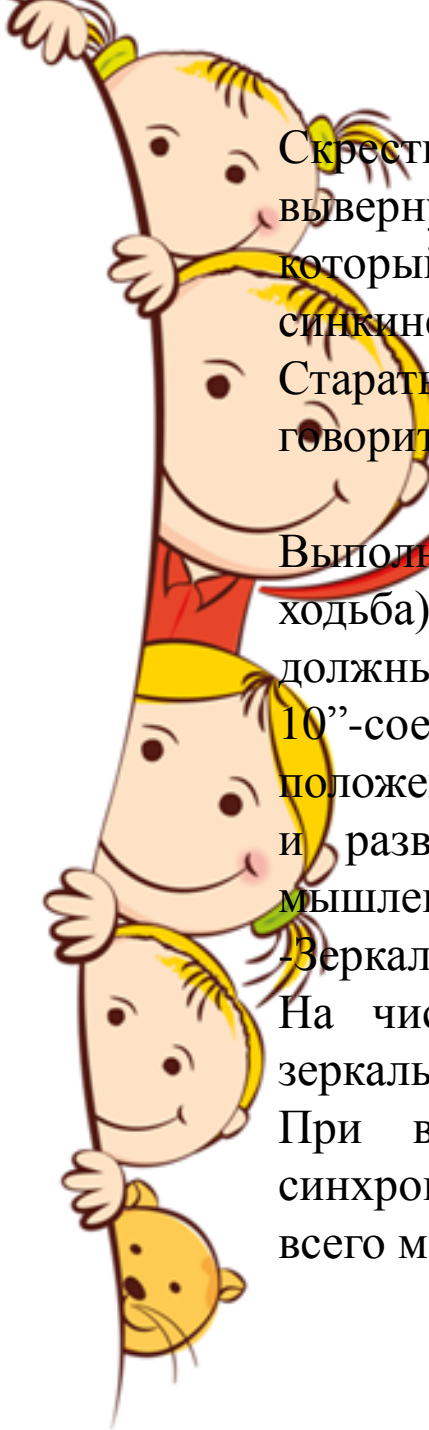
Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. По сигналу ведущего двигать тем пальцем, который он назовёт. Палец должен двигаться чётко и точно, не допуская синкинезий (содружественных движений рядом расположенных пальцев). Стараться выполнять в быстром темпе, можно парами: один ребёнок говорит и контролирует правильность выполнения, другой – выполняет.

### -Перекрёстные шаги.

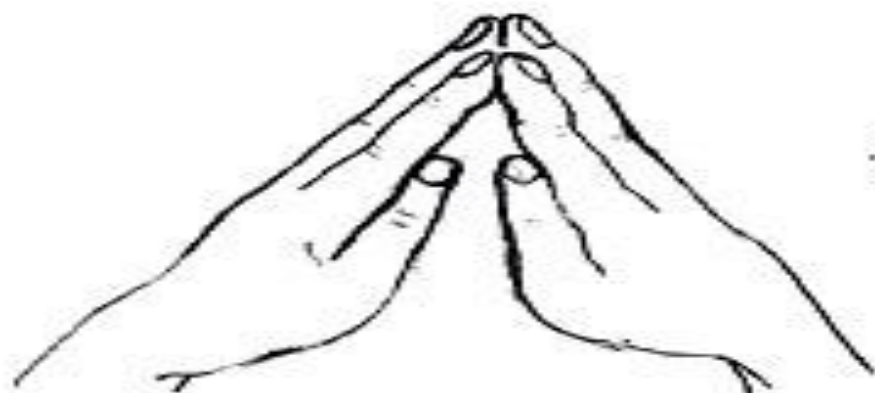
Выполняется перекрёстно-латеральная ходьба на месте (осознанная ходьба). Соединить правое колено с левым локтем и наоборот. Шаги должны выполняться очень медленно, сохраняя равновесие, на счёт “1-10”-соединить колено и локоть, за такое же время вернуться в исходное положение. Это задействует максимально большое количество мышц тела и развивает, активизирует лобную долю мозга, ответственную за мышление.

### -Зеркальное рисование.

На чистом листе бумаги, одновременно двумя руками, нарисовать зеркально-симметричные рисунки: буквы, геометрические фигуры и т.п. При выполнении этого **упражнения** расслабляются глаза, руки, синхронизируется деятельность обоих полушарий, активизируется работа всего мозга.



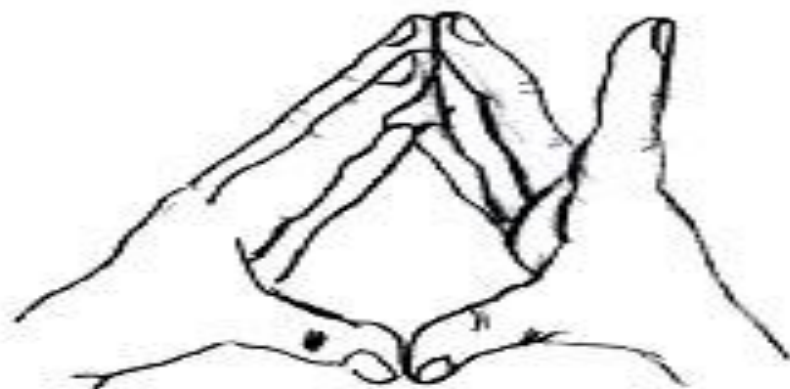
## Упражнение: "Сарай-дом с трубой-пароход"



### Сарай.

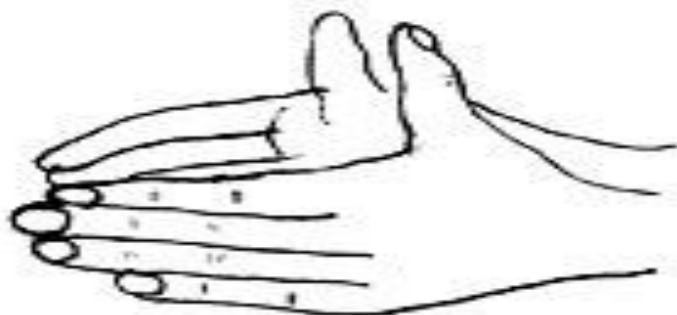
Пальцы рук соединить под углом - "крыша". Большие пальцы прижаты к ладоням.

**Дом с трубой.**  
Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить друг с другом. Указательный палец одной руки выпрямить - это "труба".



### Пароход.

Обе ладони соединены "ковшиком", большие пальцы подняты вверх - это "труба".



## Упражнение: "Ножницы-собака-лошадка"



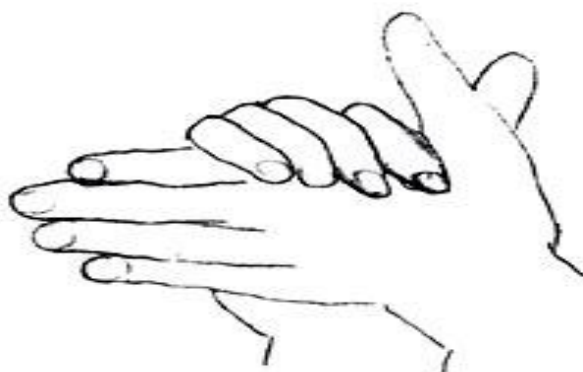
### **Собака.**

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

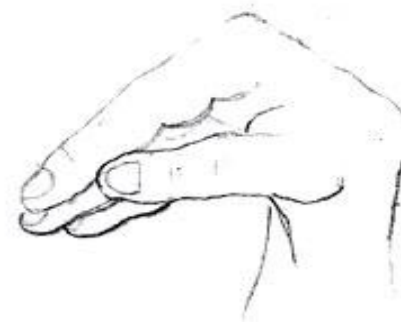


### **Лошадка.**

Большой палец правой руки поднять вверх сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх.

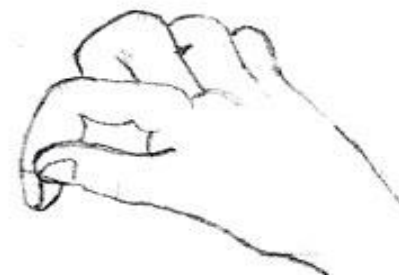


## Упражнение: "Гусь-курица-петух"



**Гусь.**  
Ладонь согнуть под прямым углом, Пальцы вытянуть прижать друг к другу. Указательный палец согнут опирается на большой.

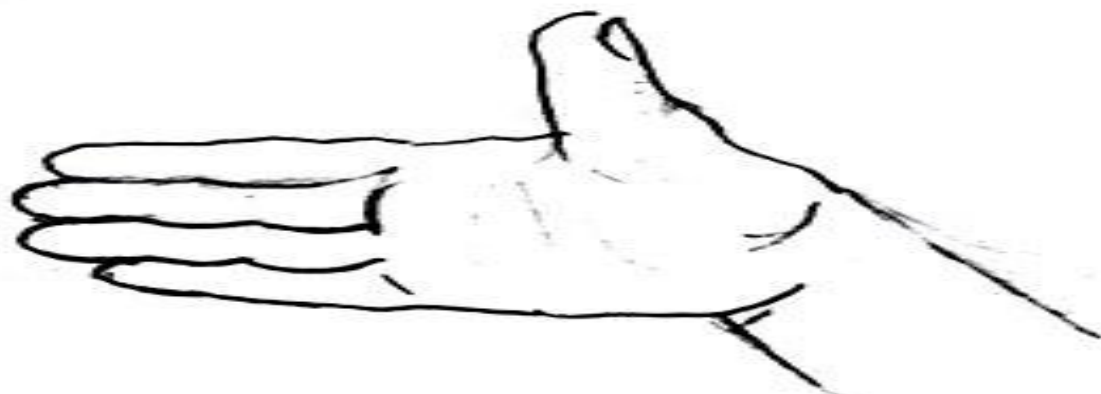
**Курочка.**  
Ладонь немного согнуть. Указательный палец опирается в большой. Остальные пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении.



**Петух.**  
Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх - это "гребешок".



## 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.

## Комплекс упражнений, пальчиковых гимнастик с элементами кинезиологии.

### Упражнение для развития памяти

Открывайся, третий глаз,  
Научи скорее нас. *(массажуем точку на переносице)*  
Лучше станет наша память.  
Вы проверьте это сами. *(массажуем точки на висках)*  
Предлагается несколько слов или цифр, дети повторяют.

### Пальчиковая гимнастика

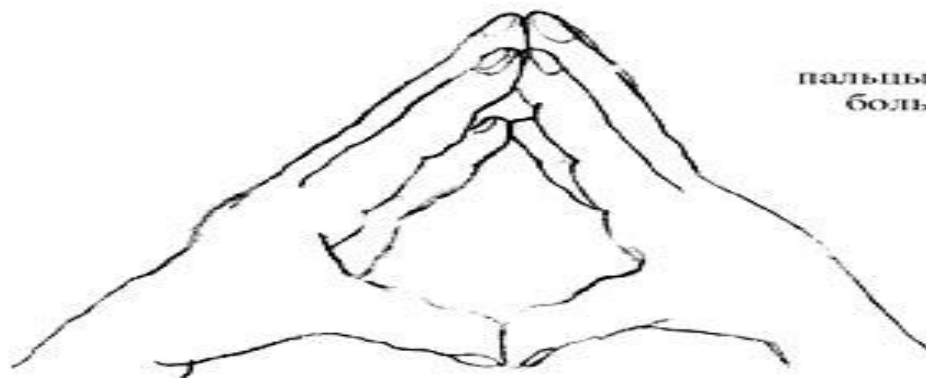
Если пальчики грустят –  
Доброты они хотят. *(пальцы плотно прижимаем к ладони)*  
Если пальчики заплачут –  
Их обидел кто-то значит. *(трясем кистями)*  
Наши пальцы пожалеем –  
Добротой своей согреем. *(«моем» руки, дышим на них)*  
К себе ладошки мы прижмем, *(поочередно, 1 вверху, 1 внизу.)*  
Гладить ласково начнем. *(гладим ладонь другой ладонью)*  
Пусть обнимутся ладошки,  
Поиграют пусть немножко. *(скрестить пальцы, ладони прижать)*  
пальцы двух рук быстро легко стучат  
Каждый пальчик нужно взять  
И покрепче обнимать. *(каждый палец зажимаем в кулачке)*

### Точечный массаж

На полянке стоит дом.  
В этом доме умный гном. *(массажуем точку между бровей)*  
Он в окошечки глядит,  
Что увидит — говорит. *(массажуем точки на висках)*



## Упражнение: "Дом - ежик - замок"



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

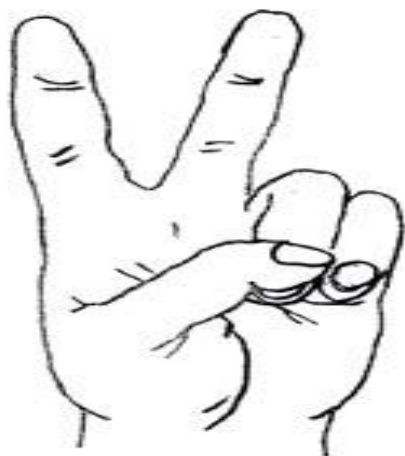
**Ежик.**  
Поставить ладони под углом  
друг к другу. Расположить  
пальцы одной руки между  
пальцами другой.



**Замок.**  
Ладони прижать друг к другу.  
Пальцы переплести.



## 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.

