

«Ожерелье»

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом порядке - от указательного пальца к мизинцу и в обратном - от мизинца к указательному пальцу. Вначале движения выполняются поочередно каждой рукой, затем - двумя одновременно.

*Ожерелье мы составим
Маме мы его подарим.*

«Замок»

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя (только в начале обучения, если не получается выполнить упражнение на зрительном уровне). Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

«Ухо - нос»

Левой рукой возмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

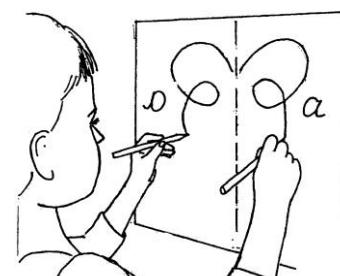
*Ухо, носик мы возьмем,
Хлоп - опять играть начнем*

«Проведи по линии»

- проведи по линии правой рукой;
- проведи по линии левой рукой;
- проведи по линии двумя руками одновременно;
- проведи по линии указательным пальцем (большим, средним, безымянным, мизинцем) правой руки; левой руки;
- провести по линии указательными пальцами (большими, средними, безымянными, мизинцами) обеих рук.

Зеркальное рисование.

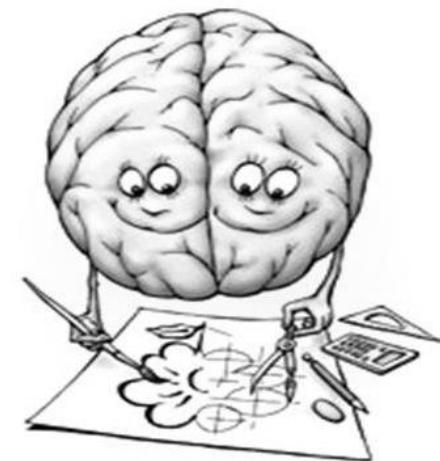
Положите на стол чистый лист бумаги (лист прикрепить к столу). Возмите в обе руки по карандашу или фломастеру (лучше использовать восковые мелки). Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально - симметричные рисунки, буквы, цифры, линии и т. д. При возникновении сложностей, перед выполнением упражнения необходимо прорисовать изображение в воздухе поочередно каждой рукой и двумя руками одновременно.



Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 63 г. Михайловск
(МКДОУ детский сад № 63)

623080, Свердловская область, Нижнесергинский район, г. Михайловск,
ул. Орджоникидзе, 182-а
тел. (343-98) 27-163 эл. адрес: mbdou-ds63@mail.ru

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



2025г.

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения.

«Колечко 1»

Последовательно соединять большой палец сначала с указательным, потом со всеми остальными – это будет прямой порядок. Задание сначала нужно сделать пальцами одной руки, затем другой. Усвоив алгоритм, движения выполняют синхронно обеими руками.

«Колечко 2»

Обратные колечки – самый сложный вариант. Левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая – большой и мизинец. В такт счету левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочередно со средним, безымянным и мизинцем, а правая соответственно с безымянным, средним и указательным. Затем следуют движения в противоположном направлении.

«Кулак - ладонь»

Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. Движения по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатия-

разжатия производились попеременно, не соскальзывая на одновременные.

*Вот ладошка, вот кулак.
Всё быстрей делай так.*

«Фонарики / звездочки»

Руки вытянуты перед собой. Одна ладонь сжата в кулак, вторая – пальцы расставлены в стороны. Ритмичная смена позиций (звездочки зажглись и погасли)

«Оладушки»

Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая – на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая – ладонью вверх, а левая – ладонью вниз. По мере усвоения – движения ускорять.

*Мы играли в ладушки -
Жарили оладушки.
Так пожарим, повернем
И опять играть начнем.*

«Лягушка»

(кулак - ребро - ладонь)

Три положения руки на столе или на колене последовательно сменяют друг друга: кулак (ладонью вниз), ладонь ребром, ладонь вниз:

*Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь),
Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).*

«Ищет птичка»

Поочередное соединение всех пальцев с большим (перебор пальцев). На каждый ударный слог пальцы одной руки соединяются с большим в следующем порядке: 1-2, 1-3, 1-4, 1-5, 1-4, 1-3, 1-2. Затем смена рук.

*Ищет птичка и в траве,
И на ветках, и в листве,
Смена рук.
И среди больших лугов
Мух, червей, слепней, жуков!*

«Лезгинка»

Левая ладонь повернута к себе, пальцы в кулак, а большой – в сторону. Правая рука прямой ладонью вниз прикасается к мизинцу левой. Потом – одновременная смена положений рук.

*Кисть мы в кулачок сжимаем,
А другую разжимаем,
А потом их поменяем.
И лезгинку начинаем.*

«Похлопали – погладили»

Упражнение выполняется в парах. Одна ладонь ложиться на плечо партнеру по игре, вторая – на голову. Необходимо одновременно гладить второго игрока по голове и похлопывать по плечу. Сначала необходимо отработать движение рук на своих коленях, столе или другой поверхности.