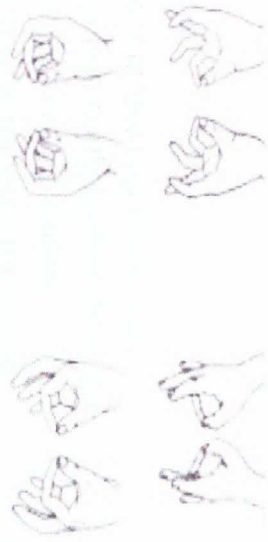


### «Ожерелье»

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.

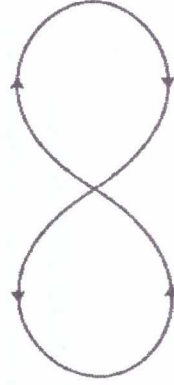


### «Горизонтальная восьмерка»

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку – НАЧАЛО ВСЕГДА ВЛЕВО ВВЕРХ - 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.



### «Лягушка»

#### (кулак - ребро - ладонь)

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



Ладонь, опираясь на стол



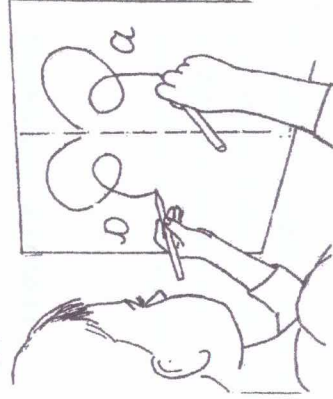
Ладонь ребром



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

### Зеркальное рисование.

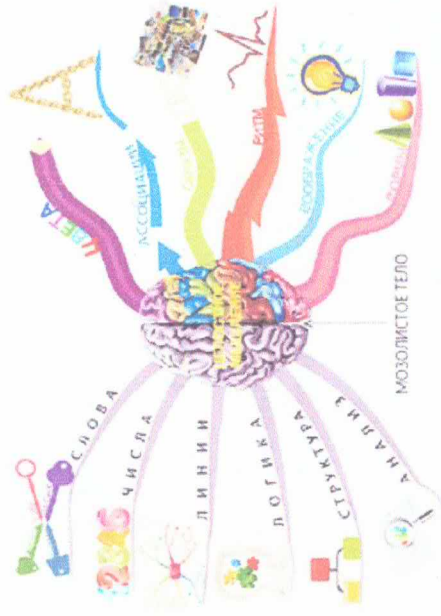
Положите на стол чистый лист бумаги (лист прикрепить к столу). Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру (лучше использовать восковые мелки). Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально - симметричные рисунки, буквы, цифры, линии и т. д. При возникновении сложностей, перед выполнением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



Филиал №1 Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Шалинского городского округа «Детский сад №3»-

«Детский сад п. г. т. Шаля».

## КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

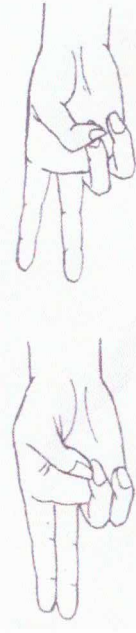


**Кинезиология** - наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения.



### «Ножницы»

Большим пальцем удерживать безымянный и мизинчик, а указательный и средний вытянуть вверх, прижать их плотно друг к другу. Затем разъединить указательный и средний пальцы, имитировать резание ножницами. Сначала выполняется правой рукой, потом левой, затем правой и левой одновременно, а затем на правой руке пальцы сомкнуты, а на левой разомкнуты.

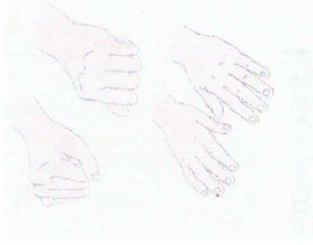


*Режу, режу, ткань верчу,  
Научиться шить хочу!*

### «Кулак - ладонь»

1. Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз. Одновременно сжимать и разжимать кулаки.

2. Обе руки лежат на столе или на коленях одна сжата в кулак, а другая лежит

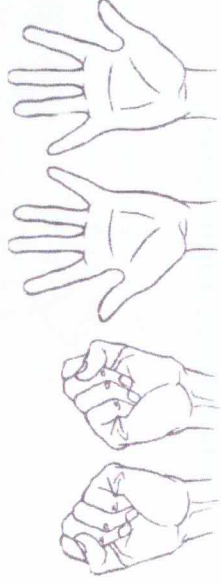


ладошкой. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. Движения по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатия-разжатия производились

попеременно, не соскальзывая на одновременные.  
*Вот ладошка, вот кулак.  
Всё быстрее 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)



*Мы фонарики зажжем,  
А потом гулять пойдем!  
Вот фонарики сияют,  
Нам дорогу освещают!*

### «Оладушки. Блины»

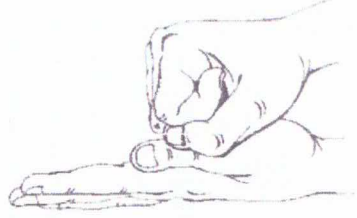
Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая - на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая - ладонью вверх, а левая - ладонью вниз. По мере усвоения - движения ускорять.

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

### «Ладонка»

*С силой на ладошку давим,  
Сильной стать ее  
заставим.*

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки. (10 раз)



### «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»

По животу гладим по часовой стрелке, по голове аккуратно прихлопываем.