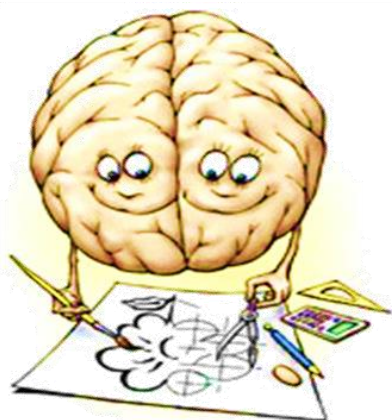


**КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ
ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**



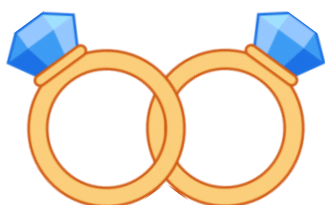
Колечко 1

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

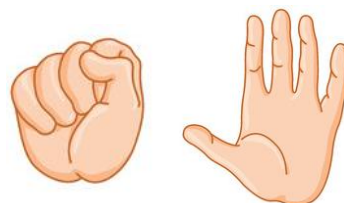
Обратные колечки – самый сложный вариант. Левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая – большой и мизинец. В такт счету левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочередно со средним, безымянным и мизинцем, а правая соответственно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



«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, 1-5, 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 ложится 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.

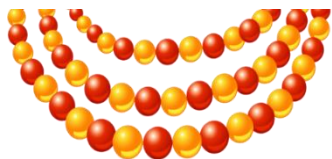


«Ожерелье»

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 возьмитесь 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**



«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 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.



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.

