

Кинезиологические игры и упражнения для детей дошкольного возраста

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 быстрее делай так.

«Фонарики / звездочки»

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

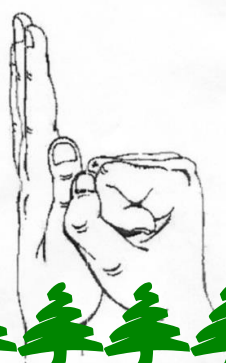
Три положения руки на столе или на колене последовательно сменяют друг друга: кулак (ладонью вниз), ладонь ребром, ладонь вниз:

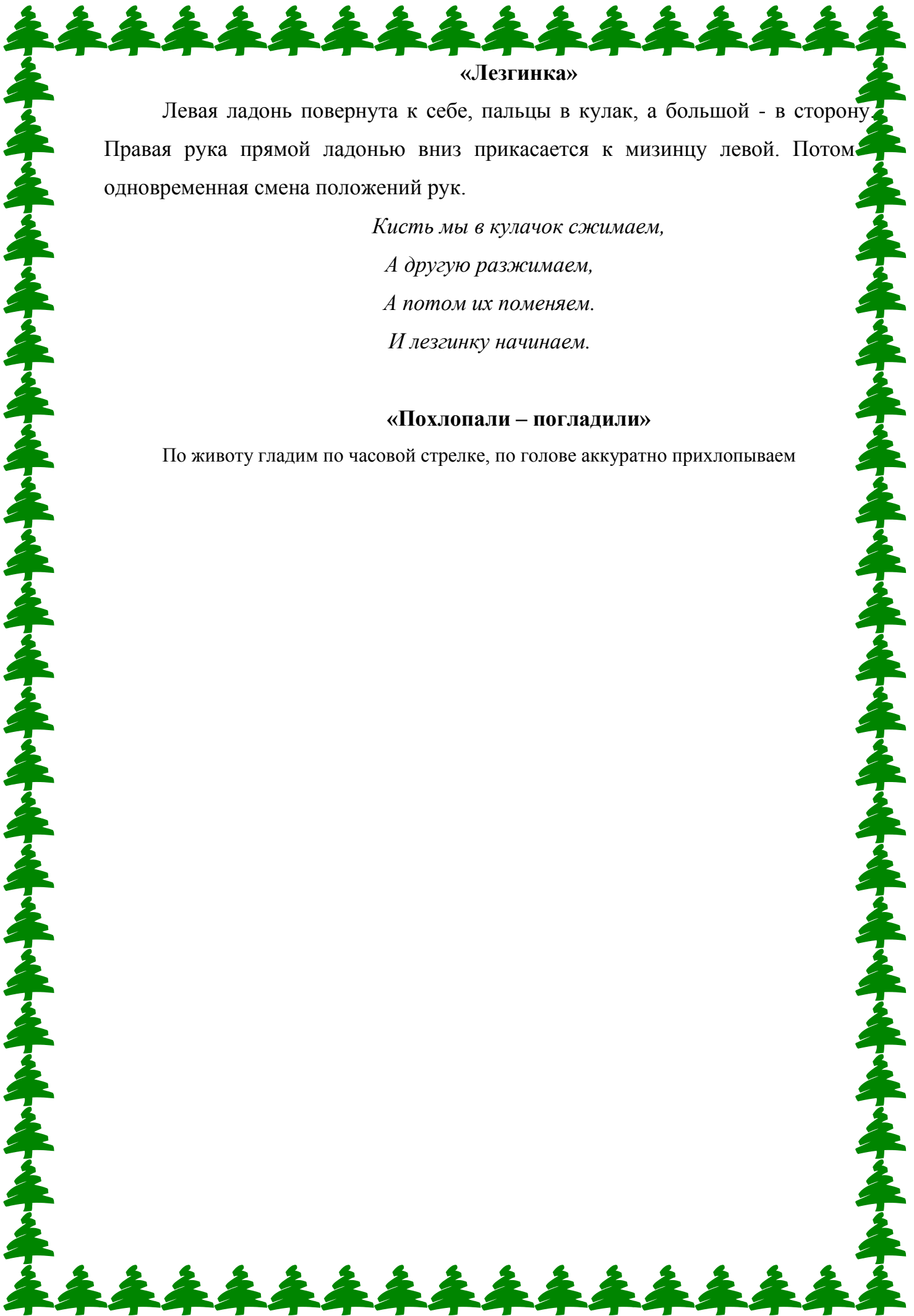
Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь),

Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).

«Ладонь»

«Ладонь» С силой на ладонь 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