

Кинезиологические
упражнения
для моторики рук

Предлагаемые упражнения синхронизируют работу полушарий, способствуют развитию межполушарного взаимодействия; улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20–30 мин. в день.

Общие рекомендации к проведению упражнений:

1. Упражнения проводятся стоя или сидя за столами.
2. Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.
3. Задания выполняются последовательно, от простого к сложному.
4. Начинать выполнять упражнение с «удобной» руки –ведущей (правой или левой). От детей добиваться точного выполнения движений.
5. Повторяем выполнение заданий удобной рукой, другой рукой, двумя руками одновременно; с закрытыми глазами.
6. При выполнении «неудобной» рукой допустимы отклонения ритма, позы, линии...
7. Отработав одно упражнение (позу), добавляем упражнения, которые чередуются попеременно (н-р, сжатие и разжатие кулачка и ладошки)
8. Выполняем упражнения под ритм, проговариваем звуковой или слоговой ряд, слова, стихи.

ВАЖНО!!! ВО ВСЕХ ИГРАХ ДЕЙСТВИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ СНАЧАЛА ОДНОЙ РУКОЙ, ЗАТЕМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДРУГОЙ РУКОЙ.




Максимальная эффективность достигается в момент одновременной активности правого и левого полушарий.

1.	<p>Сжимаем и разжимаем мячик для того, чтобы тонус пальчиков был достаточным.</p>	
2.	<p>Постучите по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки. Стучим попеременно правой левой рукой. По мере усвоения - движения ускорять.</p>	
3.	<p>Правая рука лежит ладонью вниз, левая —ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая — ладонью вверх, а левая — ладонью вниз. По мере усвоения движения ускорять темп.</p>	
4.	<p>Правая рука лежит ладонью вниз, левую руку повернуть ребром. Одновременная смена: теперь правая — ребром, а левая — ладонью вниз. По мере усвоения — движения ускорять</p>	

5.	<p>Правая и левая рука сжаты в кулак. Правая рука лежит пальцами вниз, левая пальцами вверх. Одновременная смена положения рук. По мере усвоения — движения ускорять.</p>	
6.	<p>Фонарики Сжимайте и разжимайте кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполняйте до максимальной усталости кистей. Затем расслабьте руки и встряхните.</p> <p>Вариант Поочередно сжимать и разжимать пальцы рук на счет «раз-два». На раз: пальцы правой руки выпрямлены, пальцы левой руки сжаты. На два: пальцы левой руки выпрямлены, пальцы правой руки сжаты.</p>	
7.	<p>Правая рука зажата в кулак, пальцы левой руки распрямить и повернуть ладонью вверх. По сигналу происходит смена положения рук.</p>	

8.	<p>Правая рука зажата в кулак, левую руку повернуть ребром. Одновременная смена: теперь правая — ребром, а левая — сжата в кулак. По мере усвоения — движения ускорять.</p>	
9.	<p>Правая рука зажата в кулак, левую руку сжать в кулак и повернуть ребром. Одновременная смена положения рук. По мере усвоения — движения ускорять.</p>	
10.	<p>Правая рука лежит ладонью вверх, пальцы распрямить, левая — ладонью вверх, пальцы чуть-чуть сжать. Сжимайте и разжимайте кисти рук, постепенно убыстряя темп. По мере усвоения — движения ускорять.</p>	
11.	<p>Правая рука сжата в кулак, повернуть пальцами вверх, левая — ладонью вверх, пальцы чуть-чуть сжать. Сжимайте и разжимайте кисти рук, постепенно убыстряя темп. По мере усвоения — движения ускорять.</p>	

12.	<p>Правая рука сжата в кулак, повернуть пальцами вниз, левая — ладонью вверх, пальцы чуть-чуть сжать. Одновременная смена положения рук.</p> <p>По мере усвоения — движения ускорять.</p>	
13.	<p>Правая рука ладонью вниз, пальцы распрямить, левая рука сжата в кулак и повернута на ребро.</p> <p>Одновременная смена положения рук.</p> <p>По мере усвоения — движения ускорять.</p>	
14.	<p>Правая и левая рука сжаты в кулак, Правая лежит пальцами вверх, левая рука стоит поперек на ребро.</p> <p>Одновременная смена положения рук.</p> <p>По мере усвоения — движения ускорять.</p>	
15.	<p>Правая рука ладонью вниз, пальцы распрямлены, левая рука ладонью вверх, положение поперек (средний палец левой руки соприкасается с большим пальцем правой руки).</p> <p>Одновременная смена положения рук.</p> <p>По мере усвоения — движения ускорять.</p> <p>Меняем положение правой руки в кулак, на ребро.</p>	

16.	<p>Правая рука ладонью вниз, пальцы распрямлены, большой и указательный пальцы левой руки выставлены, остальные сжаты, положение поперек (указательный палец левой руки соприкасается с большим пальцем правой руки). Одновременная смена положения рук.</p> <p>По мере усвоения — движения ускорять.</p> <p>Меняем положение правой руки в кулак, на ребро.</p>	
17.	<p>Правая рука ладонью вниз, пальцы распрямлены, указательный палец левой руки выставлен, остальные сжаты. Одновременная смена положения рук.</p> <p>По мере усвоения — движения ускорять.</p> <p>Меняем положение правой руки в кулак, на ребро.</p>	
18.	<p>Кулак-ребро-ладонь</p> <p>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. Можно давать команды (кулак – ребро - ладонь)</p>	

19.	<p>Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями по часовой, и против часовой стрелки (сначала однонаправленно, затем разнонаправленно).</p>	
20.	<p>Упражнение в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.</p>	
21.	<p>Упражнение в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонью правой руки левой (правой) ладони партнера, затем повторите левой. Меняйте позу через хлопок. Совершайте движения, постепенно ускоряя темп.</p>	
22.	<p>Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочередно, последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному) порядке. Вначале методика выполняется каждой</p>	

	рукой отдельно, затем вместе.	
23.	Правая рука сжата в кулак, левую руку выпрямить и положить сверху. Одновременная смена положения рук. По мере усвоения — движения ускорять.	
24.	Правая и левая рука в положении прямо, перед собой – хлопок и меняем положение рук в перекрест, продолжаем менять положение рук через хлопок, чередуя верхнее положение то правой, то левой руки.	
25.	Лезгинка Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук.	
26.	Указательный и средний пальцы правой руки вытянуты, остальные сжаты. Указательный палец левой руки вытянут, остальные сжаты. Одновременная смена положения рук, через хлопок.	

	По мере усвоения — движения ускорять.	
--	---------------------------------------	--

Литература:

1. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика мозга. М., 1997.
2. Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб.: Речь, 2003.
3. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М., 1999.
4. Сиротюк А. Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для воспитателей. / А. Л. Сиротюк – М.:Сфера, 2001.