

● «Ожерелье»

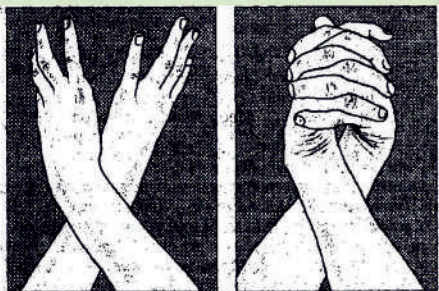
Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом порядке - от указательного пальца к мизинцу и в обратном - от мизинца к указательному пальцу. Вначале движения выполняются поочередно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

*Скоро в школу мы пойдём
и пятерки принесём*



● «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.

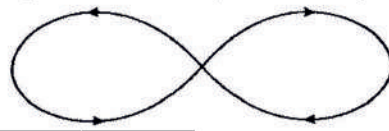
Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».



*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 (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.



Представленные информационно-методические материалы подготовлены в рамках проекта «Мобильный микрореабилитационный центр».

414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 12а,
ул.Б.Хмельницкого/Волжская, 42/56а

Тел. 8 (8512) 48-31-81, 48-30-80

e-mail: info@развитие30.рф

centr-reab@rambler.ru

skype: centr-reab

www.развитие30.рф



Государственное автономное учреждение
Астраханской области
Научно-практический центр
реабилитации детей
«КОРРЕКЦИЯ И РАЗВИТИЕ»



Кинезиологические игры и упражнения для развития детей с ОВЗ



учитель-дефектолог
Е.М. Жигульская

Астрахань-2022

Кинезиологические упражнения - гимнастика мозга как средство коррекции и развития интеллектуальных возможностей детей с ОВЗ

● «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»

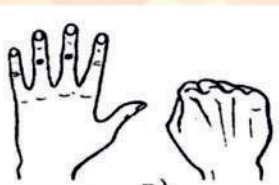
Обратные колечки – самый сложный вариант. Левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая – большой и мизинец. В такт счету левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочередно со средним, безымянным и мизинцем, а правая соответственно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

Жарили оладушки.

Так пожарим, повернем

И опять играть начнем.

● «Лягушка»

(кулак - ребро - ладонь)

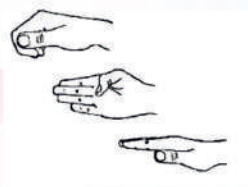
Три положения руки на столе или на колене последовательно сменяют друг друга: кулак (ладонью вниз), ладонь ребром, ладонь вниз:

Лягушка (кулак) хочет (ребро)

в пруд (ладонь),

Лягушке (кулак) скучно (ребро)

тут (ладонь).



● «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.

● **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.

