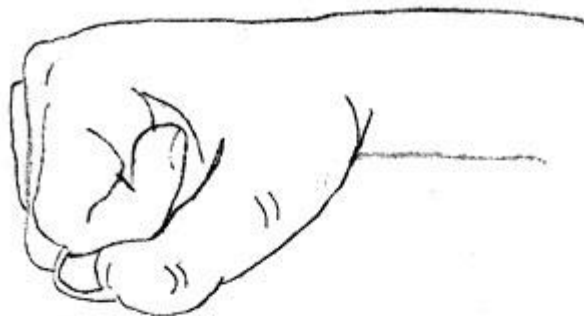
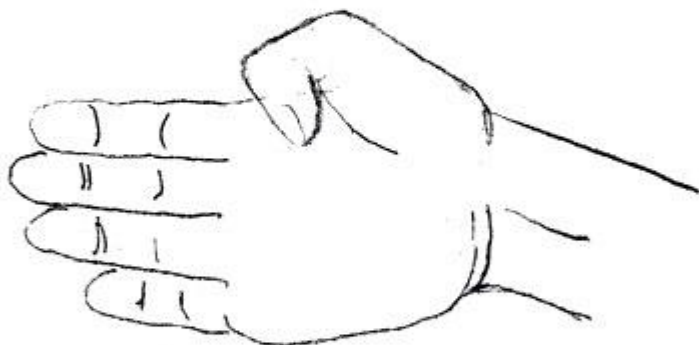


Картотека кинезиологических упражнений

Упражнение: "Кулак-ребро-ладонь"



Ладонь, сжатая в кулак

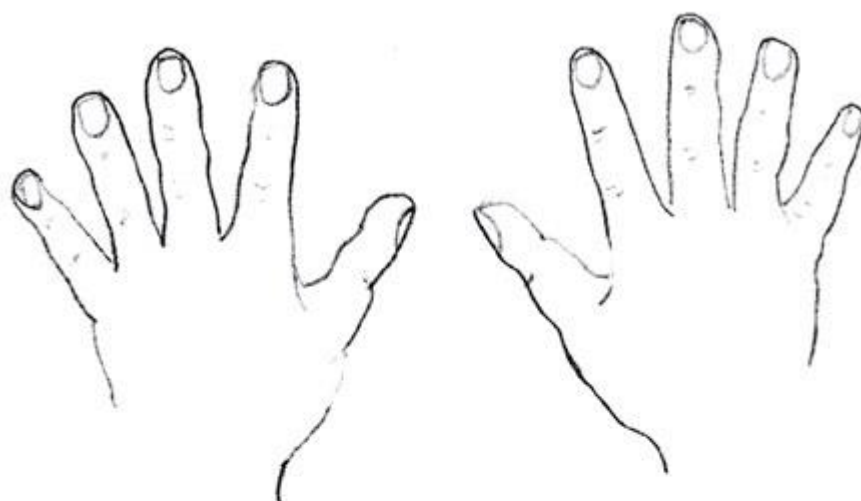


Ладонь ребром



Распрямленная ладонь

Упражнение: "Фонарики"



Фонарики зажглись
Пальцы выпрямить

Поочередно

Фонарик погас

Фонарик зажегся

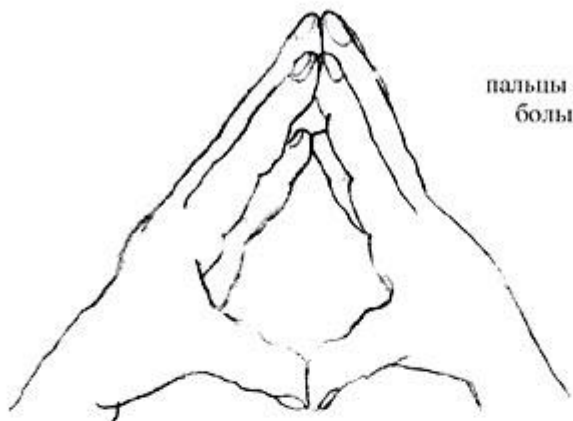


Пальцы одной руки сжаты



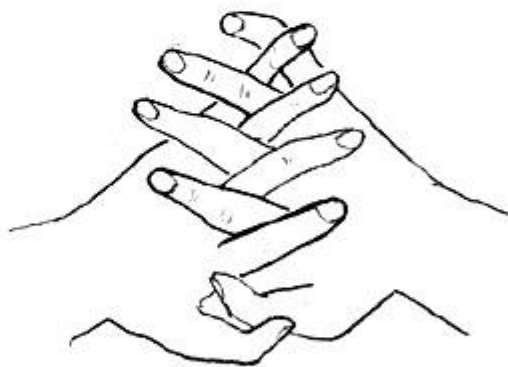
Пальцы другой руки выпрямлены

Упражнение: "Дом -ежик-замок"

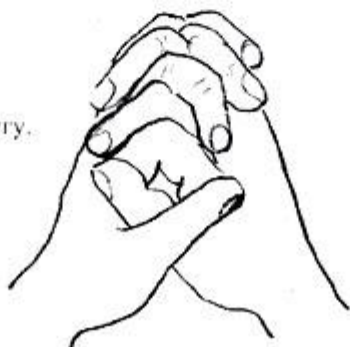


Дом.
пальцы рук соединить под углом,
большие пальцы соединить.

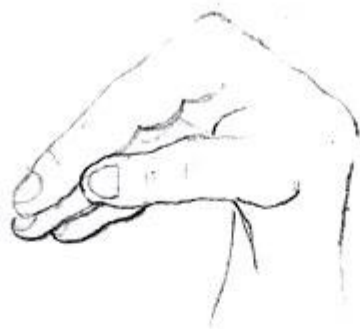
Ежик.
Поставить ладони под углом
друг к другу. Расположить
пальцы одной руки между
пальцами другой.



Замок.
Ладони прижать друг к другу.
Пальцы переплести.



Упражнение: "Гусь-курица-петух"



Гусь.

Ладонь согнуть под прямым углом, Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнуть и опирается на большой.

Куричка.

Ладонь немного согнуть. Указательный палец упирается в большой. Остальные пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении.

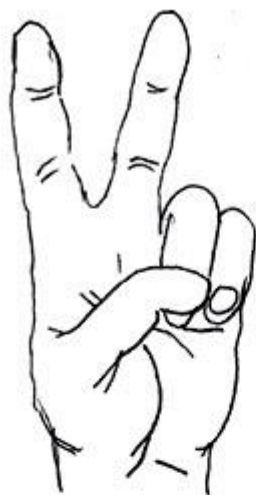


Петух.

Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх - это "гребешок".



Упражнение: "Зайчик-колечко-цепочка"

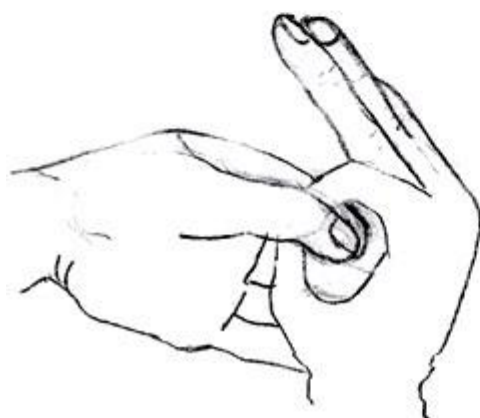


Заяц.



Колечко

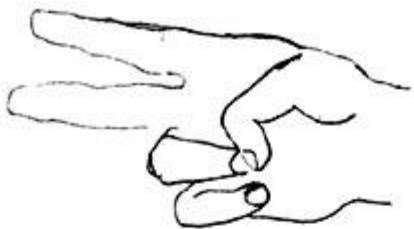
Указательный и большой пальцы соединяются.
Средний, безымянный, мизинец вытянуты
вперед.



Цепочка.

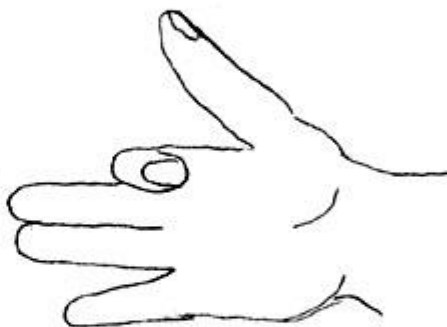
Поочередно соединяем большой палец с
указательным, со средним и т.д. и через
них попеременно "пропускаем"
"колечки" из пальчиков другой руки.

Упражнение: "Ножницы-собака-лошадка"



Собака.

Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть.



Лошадка.

Большой палец правой руки поднять вверх сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх.

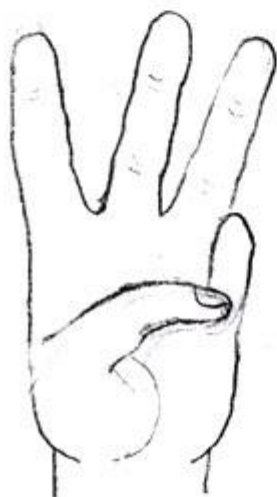


Упражнение: "Зайчик-коза-вилка"



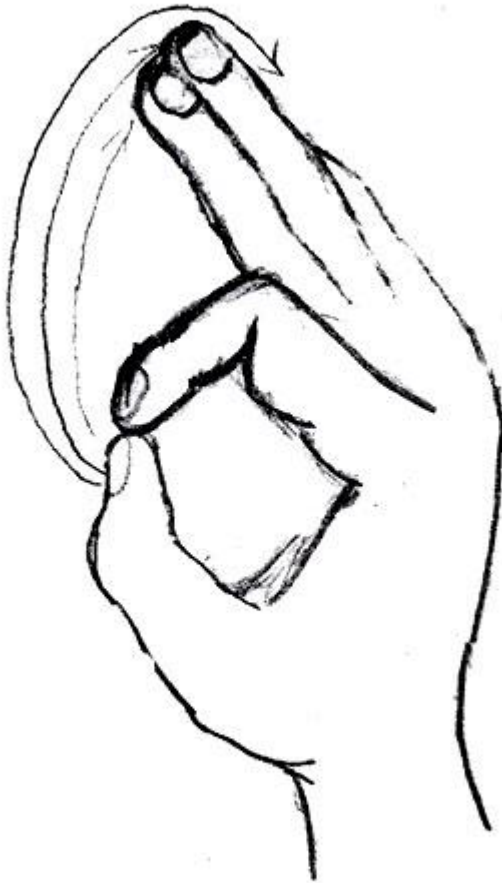
Зайчик - указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Коза.
Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.



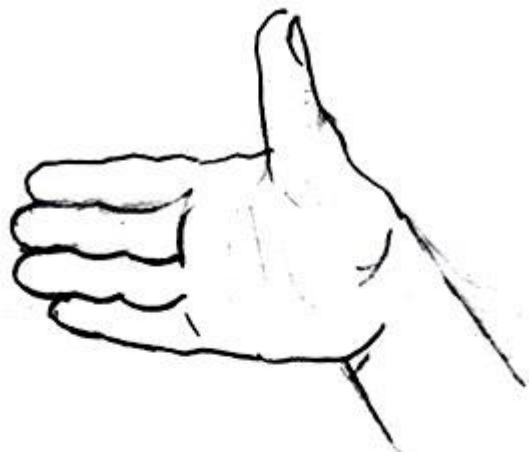
Вилка
Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

Упражнение: "Колечко"



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

Упражнение: "Флажок-рыбка-лодочка"



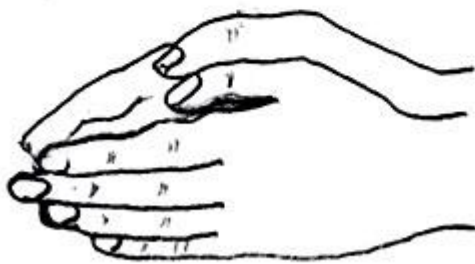
Флажок

Ладонь ребром, большой палец вытянут.



Рыбка

Пальцы вытянуты и прижаты друг другу, Указательный палец опирается на большой палец.



Лодочка.

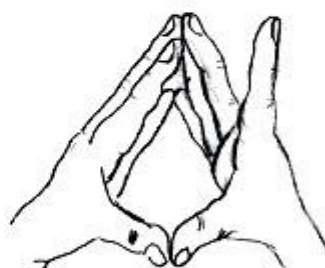
Обе ладони поставлены на ребро и соединены "ковшиком", большие пальцы прижаты к ладони.

Упражнение: "Сарай-дом с трубой-пароход"



Сарай.
Пальцы рук соединить под углом -
"крыша". Большие пальцы прижаты
к ладоням.

Дом с трубой.
Пальцы рук соединить под углом, большие
пальцы соединить друг с другом.
Указательный палец одной руки
выпрямить - это "труба".



Пароход.
Обе ладони соединены
"ковшиком", большие пальцы
подняты вверх - это "труба".

Использованная литература

1. Первые шаги . Модель воспитания детей раннего возраста. Материалы Московского городского конкурса 2001 - 2002. Москва 2002г.
2. Инна Светлова. Развиваем мелкую моторику и координацию движений рук. Москва 2003г.
3. А.В. Семенович. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. Москва 2002г.
4. Н.В. Нижегородцева, В.Д.Шадрина. Психолого - педагогическая готовность ребенка к школе. Москва 2001г.
5. Елена Косинова. Пальчиковая гимнастика. Москва 2001г.
6. И. Резник. Создайте установку на успех. // Дошкольное воспитание №10 2004г.
7. Е.Плутаева, П.Лосов. Развитие мелкой моторики у детей 5-7 лет. // Дошкольное воспитание №3 2005г.
8. С. Прищепа, И.Попкова, Г.Коняхина. Мелкая моторика в психофизическом развитии дошкольника. // Дошкольное воспитание №1 2005г.
9. А.Сиротюк. Обучение без стресса: психофизиологическая подготовка. // Дошкольное воспитание №1 2005г.
10. Г.А.Любина, О.В.Желонкина. Рука развивает мозг. // Дошкольное воспитание. №1 2004г.
11. Е.Леонова, Е.Гетькина. Поможем себе! Пальчиковая гимнастика. // Дошкольное воспитание №3 2004г.
12. Т.Гризик, Л. Темашюк. Развития речи детей 4-7 лет. Обследование мелкой моторики рук. // Дошкольное воспитание №2 2002г.