

## Кинезеологические упражнения в аспекте успешной подготовки ребенка к школе

Уважаемые родители!

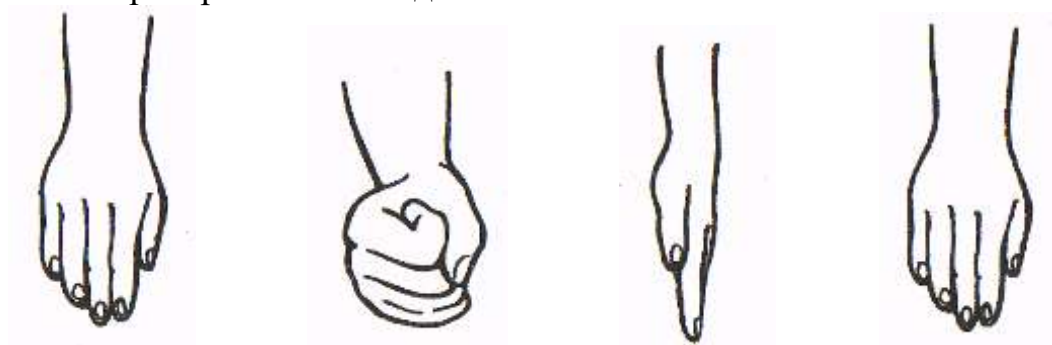
Все мы хотим, чтобы наши дети успешно обучались в школе. Предлагаю Вашему вниманию кинезеологические упражнения, которые повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий головного мозга, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс обучения чтению и письму. Упражнения необходимо проводить ежедневно по 15-20 минут в день. Для усложнения упражнений можно использовать ускорение темпа выполнения, выполнение с закрытыми глазами и слегка прикушенным языком, подключение движений глаз и языка к движениям рук. Попробуйте сами выполнить упражнения. Это не так просто!

### Диагностика показателей межполушарного взаимодействия

*Проба Н.И. Озерецкого на динамический праксис «Кулак-ребро-ладонь»*

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга:

- ладонь на плоскости,
- сжатая в кулак ладонь,
- ладонь ребром на плоскости стола,
- снова распрямленная ладонь на плоскости стола.



Ребенок выполняет первую пробу вместе со взрослым, затем повторяет ее по памяти 8—10 раз. Проба выполняется сначала правой рукой, затем — левой, затем — двумя руками вместе.

Задание доступно детям 6 лет и старше. Данный тест чувствителен к двум видам ошибок. В первом случае страдает переключение с одного движения на следующее в автоматизированном режиме: ребенок повторяется или делает большие паузы между движениями. Во втором случае дети путают последовательность движений или пропускают некоторые из них. Ребенок выполняет первую пробу вместе со взрослым, затем повторяет ее по памяти 8—10 раз. Проба выполняется сначала правой рукой, затем — левой, затем — двумя руками вместе.

## Развитие точности движений пальцев и способности к переключению с одного движения на другое

Ребенку предлагается, не глядя на свою руку, вслед за взрослым воспроизводить различные позы пальцев:

- все пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь повернута вперед;



- 1-й палец поднят вверх, остальные собраны в кулак;



- указательный палец выпрямлен, остальные собраны в кулак;



- 2-й и 3-й пальцы расположены в виде буквы V;



- 2-й и 5-й пальцы выпрямлены, остальные собраны в кулак;



- 2-й и 3-й пальцы скрещены, остальные собраны в кулак;



- 1-й и 2-й пальцы соединены кольцом, остальные выпрямлены.



## Кинезеологические упражнения

### 1. «Уши».

Расправить и растянуть внешний край каждого уха одноимённой рукой в направлении вверх-наружу от верхней части к мочке уха (пять раз). Помассировать ушную раковину.

### 2. «Колечко».

Поочерёдно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Вначале движения выполняются одной рукой, затем - двумя одновременно.

### 3. «Кулак-ребро-ладонь».

Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямлённая ладонь. Ребёнок выполняет движения вместе со взрослым, затем по памяти в течение 8-10 повторений. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками. При затруднениях ребёнок может помогать себе вслух или шепотом.

### 4. «Лезгинка».

Ребёнок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук (6-8 раз). Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

### 5. «Лягушка».

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.

### 6. «Ухо - нос».

Взяться левой рукой за кончик носа, правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «наоборот».

7. «Замок». Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть к себе. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и чётко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении последовательно должны участвовать пальцы обеих рук.

### 8. «Зеркальное рисование».

Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу, рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

**Мой маленький дружок,**

**запоминай движения!**

**И вместе с нами двигаться**

**учись без напряжения.**

**Пальчикам нашим нужна тренировка,**

**всё получаться будет так ловко!**

**Надо, конечно, тебе потрудиться.**

**Легче потом будет в школе учиться.**

**Спориться будет любая работа.**

**Скажешь: «Спасибо Вам за заботу!»**

Логопед - Осипова Е.П.

Март, 2019г.