

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Выполнять движения глаз с подключением дыхания, одно- и разнонаправленных движений языка:

- Глаза и язык вправо- вдох (пауза), и.п. – выдох (пауза)
- Глаза и язык влево- вдох (пауза), и.п. – выдох (пауза)
- Глаза вправо, язык влево - вдох (пауза), и.п. – выдох (пауза)

Глаза влево, язык вправо- вдох (пауза), и.п. – выдох (пауза)

«Взгляд влево вверх» Правой рукой зафиксировать голову за подбородок.

Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд.

Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на «прямо перед собой», (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку, и упражнение повторяется.

«Горизонтальная восьмёрка» Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку 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.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка(но оптимальна для данных условий), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Данные методики позволяют выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга.

**Учитель-логопед: Саголакова Надежда Петровна**

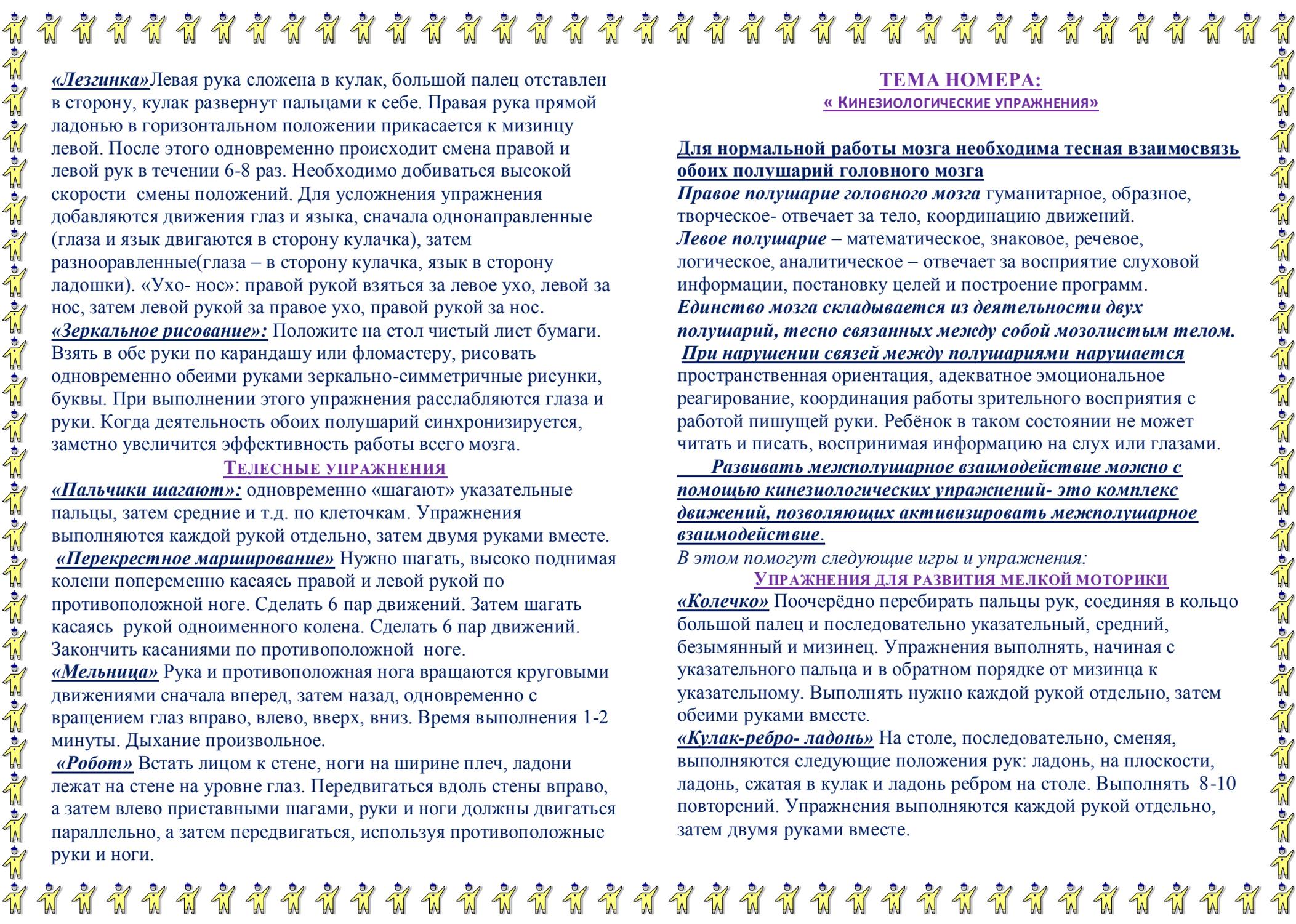
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад "Колокольчик" Республика Хакасия, Таштыпский район, село Арбаты, улица Титова 7  
[kolokolchik65@mail.ru](mailto:kolokolchik65@mail.ru) тел. 8-390-46-2-71-19

# Развивай-ка! Угадай-ка! Играй-ка!

ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

№ 6 НОЯБРЬ 2016 ГОД





**«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 в течении 6-8 раз. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений. Для усложнения упражнения добавляются движения глаз и языка, сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза – в сторону кулачка, язык в сторону ладони). «Ухо- нос»: правой рукой взяться за левое ухо, левой за нос, затем левой рукой за правое ухо, правой рукой за нос.

**«Зеркальное рисование»:** Положите на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру, рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

#### **ТЕЛЕСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**«Пальчики шагают»:** одновременно «шагают» указательные пальцы, затем средние и т.д. по клеточкам. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

**«Перекрестное марширование»** Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

**«Мельница»** Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

**«Робот»** Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

#### **ТЕМА НОМЕРА:**

#### **« КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ»**

#### **Для нормальной работы мозга необходима тесная взаимосвязь обоих полушарий головного мозга**

**Правое полушарие головного мозга** гуманитарное, образное, творческое- отвечает за тело, координацию движений.

**Левое полушарие** – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ.

**Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой мозолистым телом.**

**При нарушении связей между полушариями нарушается** пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного восприятия с работой пишущей руки. Ребёнок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами.

**Развивать межполушарное взаимодействие можно с помощью кинезиологических упражнений- это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.**

*В этом помогут следующие игры и упражнения:*

#### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ**

**«Колечко»** Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

**«Кулак-ребро- ладонь»** На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь, на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнять 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.