

Комплекс кинестетических упражнений с элементами нейрогимнастики

Задачи: развитие межполушарного взаимодействия; развитие межполушарных связей; синхронизация работы полушарий головного мозга; развитие мелкой и крупной моторики; совершенствование памяти, внимания.

«Змея»

Руки на уровне груди, согнуты в локтях, ладони плотно прижаты друг к другу, смотрят вперед. Проговаривается стихотворение:

*Маленькая змейка
В траве ползла, шуршала.
Маленькая змейка
Тихо повторяла:
«Шур-шур-шур»*

Ручки «ползут» вперед, меняя направление влево-вправо, как змея.

«Волшебные шарики»

Для выполнения каждой части упражнения понадобятся тазики с гидрогелевыми шариками, ложки и бумажные стаканчики.

1. Мешаем шарики ладонью (пальцы прижаты друг к другу) в разных направлениях, сначала правой (левой) рукой, используя один таз. Затем добавляем второй таз для левой руки.

2. Заменяем в упражнении ладонь на указательный палец.

3. Накладываем шарики ложкой в стакан, используя, сначала, правую руку, а затем добавляем левую. Упражнение далее выполняется двумя руками.

«Бум-бум»

Нам понадобятся бутылочки наполненные крупами.

Бутылочки берутся за горлышко и поднимаются дном вверх.

Далее по очереди под счёт:

1- встряхиваем бутылочку в правой руке до получения звука,

2- встряхиваем бутылочку в левой руке до получения звука.

«Весёлые пальчики»

Касаемся каждым пальцем, начиная с большого пальца, противоположной ладони руки.

Пример: большой палец правой руки касается ладони левой руки, большой палец левой руки касается ладони правой руки,

указательный палец правой руки касается ладони левой руки, указательный палец левой руки касается ладони правой руки и так до мизинца.

Дорожки «Кулак-ладонь-палец»

Вам понадобятся картинки ладони (левой-правой), кулака, указательного пальца (левой и правой руки) в 2-х экземплярах.



Выкладываются две дорожки для правой и левой руки, состоящие из этих 3-х картинок, можно начинать с 2-х.

1. Пробуем с правой руки, ребёнок должен сделать, так как изображено на картинке, и положить на неё так же свою руку. (Картинки можно менять по вашему усмотрению)

2. Выполнение дорожек двумя руками. Сначала, одинаковые картинки на 2-х дорожках, затем усложняя, можем менять их в одной из дорожек.

Игра-упражнение «Укажи»

Проговариваются слова песенки Е. Железновой «Хлоп» (можно включить аудиозапись самой песни)

1. Ребёнок указательным пальцем правой (левой) руки показывает на себе всё, о чём он слышит в песенке.

2. Усложняем, каждый показ части тела используется указательный палец правой, затем левой руки (**Пример:** носик - правый указательный палец, ушки - левый указательный палец и т.д.)

*Вот носик, вот ушки, вот щечки, вот рот,
Вот ручка, вот ножка, вот грудь, вот живот,
Вот спинка, вот шейка, вот брови, вот лоб,
А вот и ладошка, и я по ней - хлоп!*

Игра «Канатоходец»

Материал: широкая и узкая лента.

Перед ребёнком лежит широкая лента яркого цвета. В конце ленты стоит стул, на нём лежат 2 трещотки.

Воспитатель спрашивает «Хочешь поиграть на трещотке? До неё нужно дойти. Идём только по ленте, не сходя с неё. Руки расставлены в стороны, для удержания равновесия».

Ребёнок доходит до конца ленты, берёт трещотку и играет, сначала, одной рукой, а затем двумя.

Дорожка «Разноцветные кубики»

Материал: 6 кубиков трёх цветов.

Перед ребёнком на столе в 2 ряда (перед правой и левой рукой) стоят кубики: красные, синие, жёлтые.

1. По очереди касаемся кубиков правой рукой в правом ряду, левой рукой в левом ряду: красный-красный, синий-синий, жёлтый - жёлтый.

2. Усложняем: теперь касаемся кубиков правой рукой в левом ряду, левой рукой в правом ряду.

