**Кастрюлька-крышечка**

Одна рука в кулаке вертикально («кастрюлька»), другая - «крышечка» - ложится на кастрюльку, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот». Действия четкие, ритмичные, доводим до автоматизма.



**Кулачки, ладошки**

Ладони лежат на столе, тыльной стороной вверх. Ритмично сжимаем ладони в кулаки, разжимаем. Усложнения: одна рука-кулак, вторая – ладонь, поочередно разжимаем с сжимаем. Можно проделывать в воздухе.

**Зайчик – кольцо**

На одной руке пальцы в кулачок. Выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны. На второй руке кольцо из большого и указательного пальца. Хлопок, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».



Основным требованием к использованию кинезиологических упражнений является четкое выполнение движений. Вначале сам педагог должен «отчеканить шаг», затем это показать детям!

Делайте упражнения вместе с детьми, это весело и полезно!

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 133»

***Кинезиологические упражнения в работе с детьми***



Новокузнецкий городской округ

Кинезиология — наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения.

Образовательная кинезиология позволяет

сформировать «здоровый фундамент»

ментального и физического здоровья

дошкольника.

Уровнем развития природных потребностей

дошкольника в движении определяется

степень развития:

- памяти;

- мыслительного процесса;

- восприятия;

- навыков системы моторики.

Чтобы пополнить багаж двигательных

навыков малыша, необходимо выполнять

упражнения кинезиологии для развития

мозга для детей.

***Требования к проведению кинезиологичеких упражнений***

- Проводить ежедневно в доброжелательной обстановке.

-Желательно под музыкальное сопровождение.

- Упражнения можно проводить стоя и сидя.

- Одно упражнение не должно занимать более 2 минут.

- Продолжительность занятий зависит от возраста (мл.возраст от 5 до 10 мин.)

- Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе.

- От детей требуется точное выполнение движений и приемов.

**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 ладушки—*

*Жарили оладушки.*

*Так пожарим, повернем*

*И опять играть начнем.*

**Ищет птичка**

Поочередное соединение всех пальцев с большим (перебор пальцев). На каждый ударный слог пальцы одной руки соединяются с большим в следующем порядке: 1—2, 1—3, 1—4, 1—5, 1—5, 1—4, 1—3, 1—2. Затем смена рук.

*Ищет птичка и в траве,*

*И на ветках, и в листве,*

*Смена рук.*

*И среди больших лугов*

*Мух, червей, слепней, жуков!*

**Дом-ёжик-замок**

Ребенку показывают три положения рук, последовательно сменяющих друг друга:

а) соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажимать на пальцы левой, затем - наоборот, отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно;

б) поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой;

в) ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.



