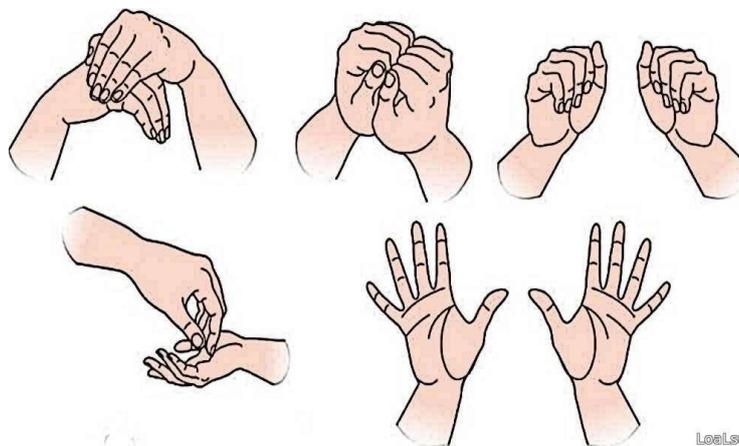


## *Пальчиковые кинезиологические упражнения*



**Кинезиология** – это наука о развитии головного мозга через движения или по - другому «Гимнастика мозга». Состоит из определенных упражнений для крупной и мелкой моторики, которые синхронизируют работу одновременно двух полушарий головного мозга, улучшают память, внимание, развивают моторику, речь.

*С помощью таких упражнений компенсируется работа левого полушария. Их выполнение требует от ребенка внимания, сосредоточенности.*

**«Колечко»** - поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

**«Кулак - ребро - ладонь»** - последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь на плоскости стола (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

**«Ухо-нос»** - левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.

**«Симметричные рисунки»** - рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т.д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время "рисования" на свою руку).

**«Горизонтальная восьмерка»** - нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза - сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками.

## ***Пальчиковые упражнения в сочетании с самомассажем кистей и пальцев рук***

В данных упражнениях используются традиционные для массажа движения: разминание, растирание, надавливание, пощипывание (от периферии к центру).

**«Помоем руки под горячей струей воды»** - движение, как при мытье рук.

**«Надеваем перчатки»** - большим и указательным пальцами правой руки растираем каждый палец левой руки, начиная с мизинца, сверху вниз. В конце растираем ладонь.

**«Засолка капусты»** - движения ребром ладони правой руки о ладонь левой руки: постукивание, пиление. Движения обеих кистей: имитация посыпания солью, сжимание пальцев в кулак.

**«Согреем руки»** - движения, как при растирании рук.

**«Молоточек»** - фалангами сжатых в кулак пальцев правой руки «забивать» гвозди.

**«Гуси щиплют траву»** - пальцы правой руки пощипывают кисть левой.

Для более эффективного самомассажа кисти используются грецкий орех, шестигранный карандаш, массажный мячик.

## ***Театр в руке***

Позволяет повысить общий тонус, развивает внимание и память, снимает психоэмоциональное напряжение.

**«Бабочка»** - сжать пальцы в кулак и поочередно выпрямлять мизинец, безымянный и средний пальцы, а большой и указательный соединить в кольцо. Выпрямленными пальцами делать быстрые движения («трепетание пальцев»).

**«Сказка»** - детям предлагается разыграть сказку, в которой каждый палец какой-либо персонаж.

**«Рыбки»** - кисти правой и левой рук изображают плавные движения рыб. «Сначала они плавали порознь, а потом решили, что вместе веселее».

**«Осьминожки»** - правая рука, передвигая свои щупальцы-пальцы, путешествует по морскому дну. Навстречу движется осьминог - левая рука. Увидели друг друга, замерли, а потом стали обследовать морское дно вместе.