



## **Кинезиологические упражнения для детей с ОВЗ**



**Санкт-Петербург  
2022 год**

Кинезиологические упражнения развивают межполушарное взаимодействие, улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

1. «Уши». Расправить и растянуть внешний край каждого уха одноимённой рукой в направлении вверх - наружу от верхней части к мочке уха (5 раз). Помассировать ушную раковину.

2. «Ухо – нос». Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.



3. «Колечко». Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний и т.д., и в обратном порядке – от мизинца к указательному пальцу.



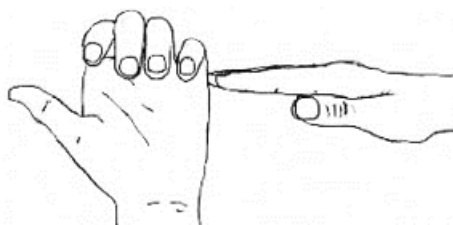
4. «Лягушка». Положить руки на стол: одна сжата в кулак, ладонь другой лежит на плоскости стола. Менять положение рук.

5. «Кулак-ребро-ладонь». Ребёнку показывают три положения ладони на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь, сжатая в кулак, - ладонь ребром –

выпрямленная ладонь. Упражнение выполняют сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками.



6. «Лезгинка». Ребёнок сжимает левую руку в кулак, большой палец отставляют в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Ладонью правой руки прикоснуться к мизинцу левой. Менять положение правой и левой рук, добиваясь высокой скорости смены положений (6-8 раз).



7. «Замок». Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить в замок. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении должны участвовать все пальцы на обеих руках.

8. «Молоток-утюг». Ребёнок раскрытой ладонью одной руки совершает горизонтальные движения («помогает маме гладить утюгом») и в это же самое время кулаком другой руки делает вертикальные движения («помогает папе забивать молотком гвозди»). Затем руки меняются.

9. «Симметрические рисунки». Рисовать в воздухе обеими руками линии, геометрические фигуры, цифры, буквы, слова и т.д.

Каждое упражнение выполняется 30 - 60 сек. с постепенным ускорением, добиваясь автоматизма движений.

Для достижения видимых результатов важна регулярность выполнения упражнений. Выделите 10 - 15 минут в день для занятия с ребёнком.

#### Использованная литература:

1. Деннисон Пол Е., Деннисон Гейл Е. «Гимнастика мозга». Книга для учителей и родителей. – Санкт-Петербург: Издательство Весь, 2020. – 320с.

2. Сиротюк А.Л., Сиротюк А.С. «Росток». Условия и методика развития ребенка. ФГОС ДО. – 2 изд. испр. и доп. – Москва: ТЦ Сфера, 2016. – 272с. (Библиотека современного детского сада).

3. Старшенбаум Г.В. Детская психосоматика. – Москва: Издательство АСТ, 2022. – 624с. (Психология. Высший курс).

Подготовили:  
учитель-дефектолог Абдуллина И.Л.,  
педагог-психолог Галкина Е.Г.,  
учителя-логопеды Баринаева А.А.,  
Подлеснова Ю.А.