

# МАСТЕР КЛАСС



ИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ  
ЛЯ ДЕТЕЙ»

Педагог-психолог Карелина Я.А  
Воспитанник МДОУ  
«Детский сад «Сказка» г. Надыма»  
Белоглазов Максим



**Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.**



## Основная идея

**КИНЕЗИОЛОГИИ:** *Развивающая работа направлена от движения к мышлению, а не наоборот.*



***Представляем Вам три интересных  
упражнения для повышения  
пластичности мозга и развития  
межполушарных взаимодействий.***



## 1. Упражнение «Колечко».

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.





## 2. Упражнение «Лезгинка».

Левую руку сложите в кулак. Правой рукой прямой ладонью в вертикальном положении прикоснитесь к кулаку левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.





## 2. «Ладонь—кулак—ребро».

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе со взрослым, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении взрослый предлагает ребенку помогать себе командами («ладонь—кулак—ребро»), произносимыми вслух.





***С Вами был  
Белоглазов  
Максим.***



***До новых***



***Спасибо за  
внимание!***

