

### ● «Ожерелье»

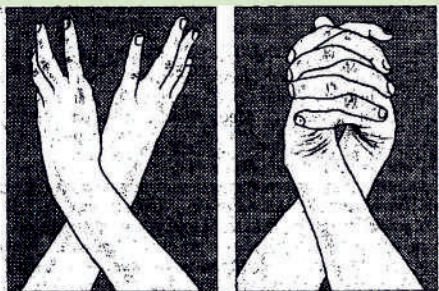
Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом порядке - от указательного пальца к мизинцу и в обратном - от мизинца к указательному пальцу. Вначале движения выполняются поочередно каждой рукой, затем - двумя одновременно.

*Скоро в школу мы пойдём  
и пятерки принесём*



### ● «Замок»

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя (только в начале обучения, если не получается выполнить упражнение на зрительном уровне). Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



### ● «Ухо - нос»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо.

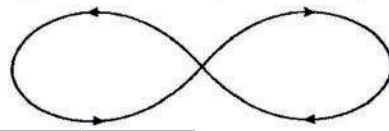
Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».



*Ухо, носик мы возьмем,  
Хлоп - опять играть начнем*

### ● «Горизонтальная восьмерка»

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку (начало всегда влево вверх) как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым из рта языком.



Представленные информационно-методические материалы подготовлены в рамках проекта «Мобильный микрореабилитационный центр».

414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 12а,  
ул.Б.Хмельницкого/Волжская, 42/56а

Тел. 8 (8512) 48-31-81, 48-30-80

e-mail: [info@развитие30.рф](mailto:info@развитие30.рф)

[centr-reab@rambler.ru](mailto:centr-reab@rambler.ru)

skype: centr-reab

[www.развитие30.рф](http://www.развитие30.рф)



Государственное автономное учреждение  
Астраханской области  
Научно-практический центр  
реабилитации детей  
«КОРРЕКЦИЯ И РАЗВИТИЕ»



## Кинезиологические игры и упражнения для развития детей с ОВЗ



Астрахань-2022

## Кинезиологические упражнения - гимнастика мозга как средство коррекции и развития интеллектуальных возможностей детей с ОВЗ

### ● «Колечко 1»

Последовательно соединять большой палец сначала с указательным, потом со всеми остальными – это будет прямой порядок. Задание сначала нужно сделать пальцами одной руки, затем другой. Усвоив алгоритм, движения выполняют синхронно обеими руками.

### ● «Колечко 2»

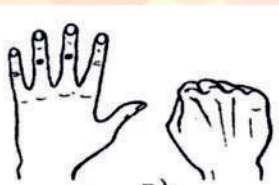
Обратные колечки – самый сложный вариант. Левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая - большой и мизинец. В такт счету левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочередно со средним, безымянным и мизинцем, а правая соответственно с безымянным, средним и указательным. Затем следуют движения в противоположном направлении.

### ● «Кулак - ладонь»

Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. Движения по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатия-разжатия производились попеременно, не соскальзывая на одновременные.

*Вот ладошка, вот кулак.*

*Всё быстрее делай так.*



### ● «Фонарики / звездочки»

Руки вытянуты перед собой. Одна ладонь сжата в кулак, вторая - пальцы расставлены в стороны. Ритмичная смена позиций (звездочки зажглись и погасли).



### ● «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 оладушки -*

*Жарили оладушки.*

*Так пожарим, повернем*

*И опять играть начнем.*

### ● «Лягушка»

**(кулак - ребро - ладонь)**

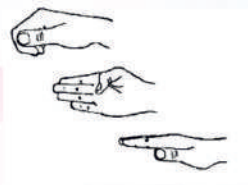
Три положения руки на столе или на колене последовательно сменяют друг друга: кулак (ладонью вниз), ладонь ребром, ладонь вниз.

*Лягушка (кулак) хочет (ребро)*

*в пруд (ладонь),*

*Лягушке (кулак) скучно (ребро)*

*тут (ладонь).*



### ● «Ладонка»

*С силой на ладошку давим,*

*Сильной стать ее заставим.*

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки. 10 раз.



### ● «Лезгинка»

Левая ладонь повернута к себе, пальцы в кулак, а большой - в сторону. Правая рука прямой ладонью вниз прикасается к мизинцу левой.



Потом - одновременная смена положений рук.

*Кисть мы в кулачок сжимаем,*

*А другую разжимаем,*

*А потом их поменяем.*

*И лезгинку начинаем.*

### ● «Похлопали – погладили»

По животу гладим по часовой стрелке, по голове аккуратно прихлопываем.

### ● **Зеркальное рисование**

Положите на стол чистый лист бумаги (лист прикрепить к столу). Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру (лучше использовать восковые мелки). Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально - симметричные рисунки, буквы, цифры, линии и т.д. При возникновении сложностей, перед выполнением упражнения необходимо прорисовать изображение в воздухе поочередно каждой рукой и двумя руками одновременно.

