

**КОМПЛЕКС КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ КООРДИНАЦИИ РАБОТЫ ГЛАЗ И РУК
(использованы упражнения П. и Г. Деннисон, А.Л. Сиротюк)**

Упражнения рекомендуется выполнять ежедневно в течение 6—8 недель по 15—20 минут.

Подготовила педагог-психолог МАДОУ МО г. Краснодар «Центр-детский сад № 200»
Жаркова Г.В. по материалам Интернета

Цель: улучшение навыков чтения и письма, интеграция работы глаз и рук, формирование визуального и пространственного восприятия, развитие координации тела и двигательных навыков.

1. Восьмерки. Исходное положение — стоя. Закройте глаза. Пальцами одной руки проведите перед глазами горизонтальную восьмерку. Следуйте закрытыми глазами за движениями пальцев. Продолжайте рисовать, увеличивая размеры восьмерки. Отдохните и откройте глаза. Проверьте резкость зрения.

2. Восьмерки локтями. Разведите ноги в стороны и слегка согните их в коленях. Проведите половину горизонтальной восьмерки правым локтем. Глаза должны следить за движениями локтя. Сместите центр восьмерки назад. Прodelайте то же самое с левой стороной.

3. Крылья. Поставьте ноги на ширине плеч, расслабьте колени. Потрясите руками и согните локти. Прочертите горизонтальную восьмерку одновременно двумя руками. Сначала вперед, назад и вниз, затем вверх, в сторону и вниз. Подбородок поворачивайте вместе с движениями рук. Повторите несколько раз, пока не почувствуете, что летите. Теперь парите: руки открыты и свободны. На вдохе наклонитесь вперед, опираясь на носки. На выдохе отклонитесь назад. Еще раз глубоко вдохните.

4. Рисующий слон. Исходное положение — стоя или сидя. Колени слегка согните. Наклонитесь головой к плечу. Вытяните руку вперед и рисуйте то, что видите, большими мазками. Затем повторите то же с другой рукой.

5. Сидя, обхватите левой рукой запястье правой руки и массируйте руку. Повторите то же самое с правой рукой.

6. Сидя, соедините руки на уровне глаз. Носом прочертите линию от одной ладони по руке к плечу. Затем впереди вычертите окружность. Теперь следуйте по второй руке. Повторите в другую сторону.

7. Лежа на спине, обнимите руками одно колено, прижимая его к груди. Вторая нога — в расслабленном состоянии. Представьте, что глаза связаны с бедрами. Дышите глубоко. Пусть подколенные сухожилия хорошо растянутся.

КОМПЛЕКС КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ИНТЕГРАЦИИ ВИЗУАЛЬНОЙ И АУДИАЛЬНОЙ МОДАЛЬНОСТИ

Упражнения рекомендуется выполнять ежедневно в течение 6—8 недель по 15—20 минут.

Цель: формирование зрительного и слухового восприятия, развитие зрительной и слуховой памяти, интеграция визуальной и аудиальной модальностей.

1. Сидя или лежа, выдохните, откройте глаза. Вдохните, закройте глаза. Продолжайте упражнение, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Откройте глаза и поморгайте. Каждый раз, открывая глаза, отмечайте то, что видите. Замечайте все изгибы и формы, линии и углы. Сначала замечайте только темные предметы, затем только светлые.
2. Сидя или лежа, закройте глаза и вообразите, что на них светит солнце. Поморгайте глазами так, будто ловите солнечный свет. Посмотрите на солнечный луч с закрытыми глазами, наслаждаясь переливанием цветов. Теперь представьте темноту и расслабьтесь.
3. Сидя, расположите ноги врозь, расслабьте колени. Обнимите руками голову со стороны затылка, касаясь правой рукой левого уха и левой рукой правого. Пальцами выдвигайте затылок вперед. Закройте глаза и расположите голову на руках. Раскачиваясь из стороны в сторону, глубоко дышите, помещая голову в «колыбель». Почувствуйте, что ваше тело — это опора.
4. Сидя, кончики выпрямленных вместе пальцев правой руки подведите к основанию мизинца левой руки, слегка сжатой в кулак. В следующий миг сожмите пальцы правой руки, растяните пальцы левой руки и подведите кончики среднего и безымянного пальцев к основанию мизинца правой руки. Повторите эти движения быстро и попеременно по 10 раз. Выдох делайте через рот при каждой смене рук.
5. Раскройте пальцы левой руки, слегка нажмите точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторите 5 раз. При нажатии сделайте выдох, а при ослаблении усилия — вдох. Упражнение делайте спокойно, не торопясь. Потом сделайте то же самое для правой руки.
6. Ребенку предлагаются буквы, вылепленные из пластилина, вырезанные из дерева и др. Ребенок должен ощупать букву, назвать ее вслух и записать. На начальном этапе тренировки можно предложить ребёнку самому вылепить из пластилина буквы. В дальнейшем следует перейти к запоминанию последовательности из 3—4 букв на основе их осязания. Последующий этап тренировки — буквы вычерчиваются в воздухе двумя руками в зеркальном отражении
7. Сложите большой и указательный пальцы кончиками вместе, с усилием прижмите друг к другу, сгибая в наружную сторону. Это же упражнение сделайте для большого и среднего, большого и безымянного, большого и мизинца (для каждой руки 20 раз). Затем кончиком большого пальца сильно надавите последовательно на основания каждого пальца с наружной и внутренней стороны.
8. Одновременно двумя руками вычертите в воздухе в зеркальном отражении информацию, которую необходимо запомнить (буквы, таблица умножения, формулы, иностранные слова и т.д.). Одновременно с промахиванием проговорите эту же информацию.