



**Картотека
кинезиологических
упражнений для развития
межполушарного
взаимодействия**

Составитель:

Крицкая Н. В., воспитатель МАДОУ № 74



1. «Качание головой»

Покачаем головой –
Неприятности долой.

(Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперёд и медленно покачивать головой из стороны в сторону. 10 раз)

2. «Массаж ушных раковин»

Ушки сильно разотрём,
И погладим, и помнём.

(Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками. 10 раз)

3. «Кивки»

Покиваем головой,
Чтобы был в душе покой.

(Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперёд – назад. 10 раз)

4. «Упражнение для шеи»

Подбородок отпусти
И головкой покрути.

(Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах, глаза открыты. 10 раз)

5. «Домик»

Мы построим крепкий дом,
Жить все вместе будем в нём.

(Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев. 10 раз)

6. «Ладонки»

С силой на ладонку давим,
Сильной стать её заставим.

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



7. «Ожерелье»

Ожерелье мы составим,
Маме мы его подарим.

(Поочерёдно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе. 10 раз)

8. «Внимание»

Чтоб внимательнее быть,
Нужно на ладонь давить.

(Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии – выдох, при ослаблении – вдох. То же самое проделать с правой рукой. 10 раз)

9. «Поворот»

Ты головку поверни.
За спиной что? Посмотри!

(Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади. 10 раз)

10. «Ладошки»

Мы ладошки разотрем,
Силу пальчикам вернем.

(Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх – вниз по ладоням левой руки, То же для правой руки. 10 раз)

11. «Потанцуем»

Любим все мы танцевать,
Руки, ноги поднимать.

(Поднять невысоко левую ногу, согнув её в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги. Затем то же проделать с правой ногой и левой рукой. 10 раз)

12. «Дерево»

Мы растём, растём, растём
И до неба достаём.

(Сидя на карточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это – семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер – раскачивать тело, имитируя дерево. 10 раз)



13. «Яйцо»

Спрячемся от всех забот,
Только мама нас найдёт.

(Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться. 10 раз)

14. «Водолазы»

Водолазами мы станем,
Жемчуг мы со дна достанем.

(Лечь на спину, вытянуть руки. По команде одновременно поднимать прямые ноги, руки и голову. Держать позу максимально долго. 10 раз)

15 «Отдохни»

Сам себя ты успокой,
Тихо песенку пропой.

Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатого кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно. 10 раз)