

# Картотека упражнений по кинезиологии

## 1) «Крестик – точка.»

«Крестик». Руки с крестно на коленях.



«Точка». Руки прямо на коленях.



«Плечи». Руки с крестно на плечах.



«Точка». Руки прямо на коленях.

«Ушки». Руки с крестно касаются ушей.



«Точка». Руки прямо на коленях.

«Глазки». Руки с крестно касаются глаз.

**«Точка».** Руки прямо на коленях.

Повторить 10 раз.

## 2) «Кулачок – ладошка.»

**«Кулачок.»** Правая рука сжата в кулачок, левая лежит ладонью на столе.



Смена положения рук.

**«Ладошка.»** Правая рука лежит ладонью на столе, левая рука сжата в кулачок.



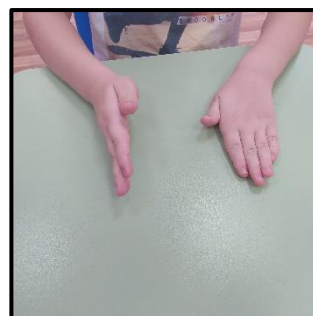
Положение рук меняется одновременно.

Повторить 10 раз.

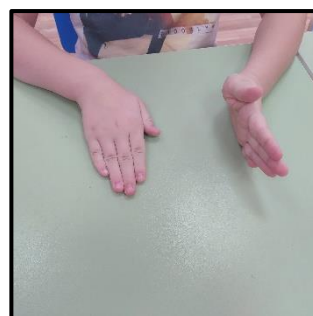
---

## 3) «Ребро – ладонь.»

**«Ребро.»** Правая рука стоит ребром на столе, левая рука лежит ладонью на столе.



**«Ладонь.»** Правая рука лежит ладонью на столе, левая рука стоит ребром на столе.



Положение рук меняется одновременно.

Повторить 10 раз.

#### 4) «Раз – два»

«Раз». Правая рука показывает «один» - большой палец, а левая рука одновременно показывает «два» - указательный и средний палец.

Смена положения рук.

«Два.» Правая рука показывает «два» - указательный и средний палец, а левая рука одновременно показывает «два» - большой палец.

Повторить несколько раз.



---

#### 5) «Зайчик – волк.»

«Зайчик.» Правая рука изображает «зайчика» - шевелит «ушами», а левая рука изображает «волка» - шевелит «челюстями». Руки работают одновременно.

Смена положения рук.

«Волк.» Правая рука изображает «волка» - шевелит «челюстями», а левая рука изображает «зайчика» - шевелит «ушами». Руки работают одновременно.

Повторить 10 раз.



## 6) «Коза и зайчик.»

«Коза и зайчик». Правой рукой показываем «козу», а левой – «зайчика».



«Зайчик и коза». Правой рукой показываем «зайчика», а левой – «козу».



Повторить 10 раз.

---

## 7) «Ухо – нос.»

«Ухо». Правая рука держит левое ухо, левая рука одновременно держит нос.

Смена положения рук.

«Нос.» Правая рука держит нос, левая рука одновременно держит правое ухо.

Повторить несколько раз.



## 8) «Ножницы, кулачок, ладошка»

«Ножницы». Правая и левая рука показывают «ножницы».



«Кулачок». Правая и левая рука сжаты в кулачки.



«Ладонь». Правую и левую руки кладем ладонью на поверхность стола/колена.



## 9) «Ходьба на месте»

При ходьбе рука касается одноименного колена.



При ходьбе рука касается противоположного колена.



## 10) «Крестик руками и ногами»

**«Крестик руками».** Крестик делаем только руками, ноги стоят на месте.



**«Крестик ногами».** Крестик делаем только ногами, руки на поясе.



**«Крестик ногами и руками».** Крестик делаем ногами и руками одновременно.



**«Крестик руками, ноги врозь».** Крестик делаем только руками, одновременно ногами совершаем прыжки (врозь»).



**«Крестик ногами, руки в стороны».** Крестик делаем только ногами, одновременно руки держим в стороны.

