

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.

«Ладонь.» 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.



«Ладонка». 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.

