

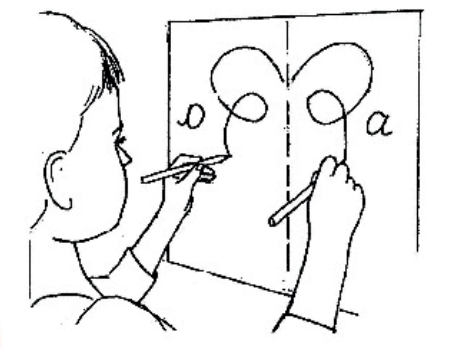
3. Глазодвигательное упражнение «Глаз — путешественник»

Развесить в разных углах комнаты различные игрушки. Исходное положение - стоя. Не поворачивая головы, найти глазами тот или иной предмет, названный взрослым.



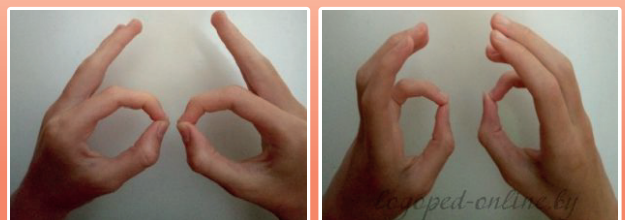
4. Упражнения на релаксацию «Симметричные рисунки»

Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т.д.



5. Упражнения для развития мелкой моторики «Колечко»

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец.



ПОМНИТЕ, ЧТО НЕРАЗРЕШИМЫХ

Специалисты Центра оказывают квалифицированную помощь родителям, детям и педагогам по различным направлениям профилактической работы.

Добро пожаловать



ЦППРиК

КГАУ «КАМЧАТСКИЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
РЕАБИЛИТАЦИИ И
КОРРЕКЦИИ»

683032, Г. ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКИЙ,
УЛИЦА АТЛАСОВА, ДОМ № 22
E-MAIL: CPPRKAM@MAIL.RU

ТЕЛЕФОН/ФАКС 8(4152)42-05-42
ТЕЛЕФОН ПЕРВИЧНОЙ ЗАПИСИ:
8-962-217-05-42
ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ: WWW.CPPRKAM.RU

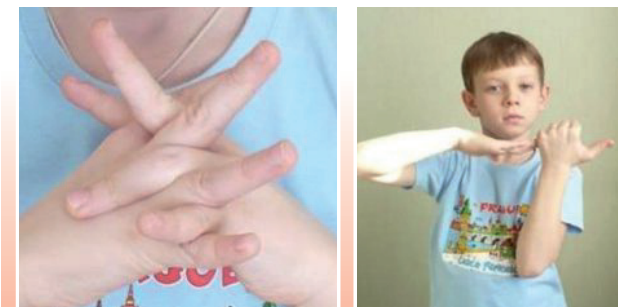
АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ: СИВЕР ЕВГЕНИЯ
АНАТОЛЬЕВНА, УЧИТЕЛЬ-ЛОГОПЕД

Краевое государственное автономное учреждение
«Камчатский центр психолого-педагогической
реабилитации и коррекции»

БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК ДВИЖЕНИЯ МОГУТ РАЗВИТЬ МОЗГ

(кинезиологические упражнения дома)



Г. ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКИЙ
2021 Г.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

—это комплекс упражнений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

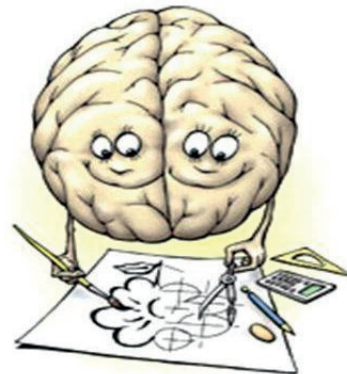


ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ЗАНЯТИЯ НЕОБХОДИМО ПРОВОДИТЬ:

- в первой половине дня.
- ежедневно, без пропусков.
- несколько раз в день в качестве динамических пауз по 3—5 мин.
- в доброжелательной обстановке.

В КОМПЛЕКС КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ВКЛЮЧАЮТСЯ

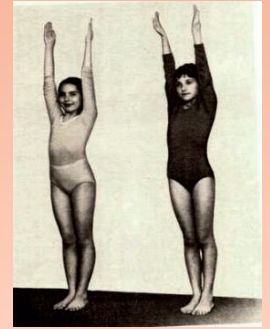
- Растяжки — нормализуют гипертонус и гипотонус мышц.
- Дыхательные и телесные упражнения — улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
- Глазодвигательные упражнения — позволяют расширить поле зрения, улучшить зрительное восприятие.
- Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка — развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
- Упражнения для релаксации и массаж — способствуют расслаблению, снятию напряжения.
- Упражнения для развития мелкой моторики — способствуют улучшению функциональному созреванию мозга.



ПРИМЕРЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Растяжка «Дерево»

Исходное положение — сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите



туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер — вы раскачиваетесь, как дерево.

2. Телесное упражнение «Ухо — нос»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью наоборот».

