

## КИНЕЗИАЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**«УХО – НОС»** Левой рукой взять за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук с «точностью до наоборот».



**«КОЛЕЧКИ»** Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

**«ЛАДОНЬ – РЕБРО – КУЛАК»**

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать команды.



**«ЛЕЗГИНКА»** Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно сменить положение правой и левой рук.

**«ЗЕРКАЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ»** Начинаем с рисование линий, точек. Потом можно учить рисовать круги, овалы, волнистые линии... В данном процессе важно, чтобы задействованы были обе руки одновременно, а качество рисунка в этом возрасте — не имеет значения.

