

Комплекс кинезиологических упражнений для координации работы глаз и рук
(использованы упражнения П. и Г. Деннисон, А.Л. Сиротюк)

Упражнения рекомендуется выполнять ежедневно в течение 6—8 недель по 15—20 минут.

Цель: улучшение навыков чтения и письма, интеграция работы глаз и рук, формирование визуального и пространственного восприятия, развитие координации тела и двигательных навыков.

1. Восьмерки.

Исходное положение — стоя. Закройте глаза.

Пальцами одной руки проведите перед глазами горизонтальную восьмерку. Следуйте закрытыми глазами за движениями пальцев. Продолжайте рисовать, увеличивая размеры восьмерки. Отдохните и откройте глаза. Проверьте резкость зрения.

2. Восьмерки локтями.

Разведите ноги в стороны и слегка согните их в коленях. Проведите половину горизонтальной восьмерки правым локтем. Глаза должны следить за движениями локтя. Сместите центр восьмерки назад. Прodelайте то же самое с левой стороной.

3. Рисующий слон.

Исходное положение — стоя или сидя.

Колени слегка согните. Наклонитесь головой к плечу. Вытяните руку вперед и рисуйте то, что видите, большими мазками. Затем повторите то же с другой рукой.

5. Сидя, обхватите левой рукой запястье правой руки и массируйте руку. Повторите то же самое с правой рукой.

6. Сидя, соедините руки на уровне глаз. Носом прочертите линию от одной ладони по руке к плечу. Затем впереди вычертите окружность. Теперь следуйте по второй руке. Повторите в другую сторону.

Комплекс кинезиологических упражнений для интеграции визуальной и аудиальной модальности

Упражнения рекомендуется выполнять ежедневно в течение 6—8 недель по 15—20 минут.

Цель: формирование зрительного и слухового восприятия, развитие зрительной и слуховой памяти, интеграция визуальной и аудиальной модальностей.

1. Сидя или лежа, выдохните, откройте глаза. Вдохните, закройте глаза.

Продолжайте упражнение, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Откройте глаза и поморгайте.

Каждый раз, открывая глаза, отмечайте то, что видите. Замечайте все изгибы и формы, линии и углы. Сначала замечайте только темные предметы, затем только светлые.

2. Раскройте пальцы левой руки, слегка нажмите точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторите 5 раз. При нажатии сделайте выдох, а при ослаблении усилия — вдох. Упражнение делайте спокойно, не торопясь. Потом сделайте то же самое для правой руки.

3. Ребенку предлагаются буквы, вылепленные из пластилина, вырезанные из дерева и др. Ребенок должен ощупать букву, назвать ее вслух и записать. На начальном этапе

тренировки можно предложить ребёнку самому вылепить из пластилина буквы. В дальнейшем следует перейти к запоминанию последовательности из 3—4 букв на основе их осознания. Последующий этап тренировки — буквы вычерчиваются в воздухе двумя руками в зеркальном отражении.

4. Сложите большой и указательный пальцы кончиками вместе, с усилием прижмите друг к другу, сгибая в наружную сторону. Это же упражнение сделайте для большого и среднего, большого и безымянного, большого и мизинца (для каждой руки 20 раз). Затем кончиком большого пальца сильно надавите последовательно на основания каждого пальца с наружной и внутренней стороны.

5. Одновременно двумя руками вычертите в воздухе в з е р к а л ь н о м о т р а ж е н и и и н ф о р м а ц и ю , к о т о р у ю необходимо запомнить (буквы, таблица умножения, формулы, иностранные слова и т.д.). Одновременно с промахиванием проговорите эту же информацию.