**Кинезитерапия**

**От греч. kinesis — движение, therapia — лечение.**

**В детском возрасте связь между телом и психикой очень тесная. Движение, сначала совсем простое, а затем все более и более сложное, дает ребенку возможность осваивать мир, общаться с окружающими, а следова­тельно, учиться и постигать.**

**Зачастую нарушения речи затрагивают также и двигательную сферу.**

**УПРАЖНЕНИЯ**

**«Колечко».**

**Поочередно переби­райте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба вы­полняется в прямом и обратном (от мизинца к указатель­ному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.**

**Движения пальцев можно сопровождать проговариванием фразы: «Здравствуй, пальчик!»**

**Можно пальчики считать:
Раз, два, три, четыре, пять.
На одной руке – опять:
Раз, два, три, четыре, пять.**



 **«Ребро—ладонь».**

 **Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое левой рукой.**

**Более сложный вариант упражнения:**

**«Кулак—ребро—ладонь».**

**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 себе команды(кулак—ребро—ладонь).** 

**«Звонок».**

 **Опираясь на стол ладонями, полусогните руки в локтях. Встряхивайте по очереди кистями.**

 **«Домик».**

 **Соедините концевые фаланги выпрямлен­ных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием на­жмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.**

 **«Счет».**

**Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет «1, 1-2, 1-2-3 и т. д.».**

**«Подъемный кран-1».**

 **Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальца­ми возьмите карандаш со стола, приподнимите и опус­тите его. Сделайте то же левой рукой.**

**«Подъемный кран-2».**

 **Зафиксируйте предплечье на столе. Берите пальцами правой руки спички из коро­бочки на столе и складывайте рядом, не сдвигая руку с места. Затем уложите их обратно в коробку. Сделайте то же левой рукой.**

**«Карусель».**

**Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и бе­зымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).**

 **«Змейка-1».**

 **Скрестите руки ладонями друг к дру­гу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участво­вать все пальцы обеих рук.**

**«Змейка-2».**

**Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями по часовой стрелке и против (сначала однонаправленно, затем разнонаправленно), сводите и разводите пальцы обеих рук. Попробуйте одновременно с движениями рук широко открывать и закрывать рот.**

**«Ухо—нос».**

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



**«Лесоруб».**

**Правой рукой массируйте левую руку от локтя до запястья и обратно. Затем от плеча до локтя и обратно. То же самое проделайте с другой рукой.**

**«Лотос».**

**Расправьте пальцы левой руки, слегка на­жав точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. По­вторите это 5 раз. При нажатии сделайте выдох, а при ослаблении — вдох. Потом сделайте то же самое для правой руки.**

**«Снеговик».**

**В положении стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригре­ло солнце и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляют­ся руки и т. д. В конце упражнения дети мягко падают на пол и лежат, как лужица воды.**

 **«Волшебник».**

**Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выпол­ните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.**

**«Фокусник».**

**Ребенок закрывает глаза. Инструкция: «Попробуй опознать небольшой предмет, который да­дут тебе в руку (ключ, пуговица, скрепка и т. д.). Дру­гой рукой нарисуй его на бумаге (промаши в воздухе)».**