Комплекс кинезиологических упражнений

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название упражнения** | **Техника выполнения** |
| ***Комплекс упражнений для развития межполушарных связей*** | | |
| 1. | «Уши» | Расправить и растянуть внешний край каждого уха одноименной рукой в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха (5 раз). Помассировать ушную раковину |
| 2. | «Колечко» | Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем указательный, средний и т.д.; в обратном порядке – от мизинца к указательному пальцу |
| 3. | «Кулак-ребро-ладонь» | Пожилому человеку показывают три положения ладони на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь, сжатая в кулак, - ладонь ребром – выпрямленная ладонь. Упражнение выполняют сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками |
| 4. | «Лезгинка» | Пожилой человек сжимает левую руку в кулак, большой палец отставляют в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Ладонью правой руки прикоснуться к мизинцу левой. Менять положение правой и левой рук, добиваясь высокой скорости смены положений (6-8 раз) |
| 5. | «Лягушка» | Положить руки на стол: одна сжата в кулак, ладонь другой лежит на плоскости стола. Менять положение рук |
| 6. | «Замок» | Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить в замок. Двигать пальцем, который укажет психолог, точно и чётко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении должны участвовать все пальцы на обеих руках |
| 7. | «Ухо – нос» | Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук |
| 8. | «Симметрические рисунки» | Рисовать в воздухе обеими руками линии, геометрические фигуры, цифры, буквы, слова и т.д. (20-30 сек.) |
| 9. | «Алфавит» | На листе бумаги написать русский алфавит. Под каждой буквой контрастным цветом в произвольном порядке написать небольшие буквы «л» - левая, «п» - правая, «о» - обе руки. Пожилой человек, называя букву алфавита, поднимает поочерёдно руки, в соответствии с указаниями |
| 10. | «Цвета» | На листе бумаги написать названия цветов красками не соответствующего цвета. Например, написать «чёрный» красным цветом, «зелёный» - синим. Необходимо правильно назвать именно цвет, которым написано слово |
| ***Упражнения для развития правого полушария***  (каждое упражнение выполняется 15 - 20 с,  затем время выполнения увеличивается до 30с.) | | |
| 1. | «Оранжевый шар» | Встать прямо, глаза закрыть, пальцы левой руки лежат на животе (5 см ниже пупка), кончиками пальцев правой руки разминать копчик, представляя красный шар. Затем левая рука на копчике, правая растирает живот, представляя оранжевый шар |
| 2. | «Зелёный шар» | Левая рука лежит в области пупка, правая рука в области сердца. Сильно натирать грудь, представляя зеленый шар |
| 3. | «Массаж губ» | Левая рука на животе. Указательный палец правой руки находится над губой, а средний палец – под губами, открыть рот и растирать область губ |
| 4. | «Голубой шар» | Левая рука - на животе, правая чуть выше межбровья массирует эту область, представляя голубой шар |
| 5. | Дыхательная техника | Сделать вдох левой ноздрей (правая закрыта снизу большим пальцем правой руки), а выдох через правую, таким же образом левую закрыв ноздрю левой рукой (3 раза). При вдохе представлять серебристый цвет, при выдохе золотой |
| ***Упражнения для развития левого полушария*** | | |
| 1. | Техника самомассажа | Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начинать с открытыми глазами, продолжать с закрытыми (7 раз) |
| 2. | Техника самомассажа | Одну минуту массировать щеки круговыми движениями пальцев. Потом двумя пальцами рисовать круги на подбородке и лбу, считая до 30 |
| 3. | Техника самомассажа | Массировать нос подушечками указательных пальцев, нажимая на кожу от основания ноздрей (20 раз) |
| 4. | Техника самомассажа | Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения с лева на право, потом наоборот (10 раз) |
| 5. | Покачивание головой | Силой обхватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела поворачивая налево, потом направо. Повторить тоже другой рукой |
| 6. | Вращение шеи | Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дыхание свободное. Подбородок опущен как можно ниже, плечи расслаблены. Сначала повороты головы совершаются при поднятых плечах, затем при опущенных. Вращать головой, не закрывая глаза, потом – закрыв их |
| 7. | Перекрёстный шаг | Делать попеременные перекрестные движения руками и ногами при ходьбе на месте, сначала прикасаясь руками противоположным ногам перед собой, затем за спиной |

В ходе реализации программы упражнения могут меняться, дополняться в соответствии с возможностями и интересами получателей социальных услуг.