

## **Игры и упражнения с кинезиологическими мешочками.**

Суть упражнений с кинезиологическими мешочками заключается в выполнении специальных ритмичных упражнений с удержанием ритма и равновесия. Выполнение упражнений позволяет улучшить синхронизацию и взаимодействие отделов головного мозга.

### Показания к занятиям с кинезиологическими мешочками.

1. Проблемы с речью;
2. Особенности моторики;
3. Проблемы с сосредоточением, вниманием и плохой памятью;
4. Частые перепады настроения, импульсивность.

### Игры и упражнения для развития мозжечковой стимуляции проводятся:

- 1 От простого к сложному;
- 2 Поэтапное освоение;
- 3 Попеременно (выполнение упражнений двумя руками, правой, левой, поочередно).

### **Упражнения с кинезиологическими мешочками**

Каждое упражнение повторяется до 10 раз.

- Взрослый кидает ребенку мешочек, ребенок ловит мешочек одной рукой (при этом можно проговаривать прямой и обратный счет до 10).
- Взрослый кидает мешочек, ребенок ловит мешочек двумя руками (при этом можно проговаривать прямой и обратный счет до 10).
- У ребенка в руках мешочек, у взрослого в руках мешочек - мешочки кидать друг другу и ловят одновременно (при этом можно проговаривать прямой и обратный счет до 10).
- Ребенок держит мешочек перед собой, подбрасывает вверх двумя руками, ловит его двумя руками (при этом можно проговаривать прямой и обратный счет до 10).
- Ребенок держит мешочек перед собой, подбрасывает вверх одной рукой (правой / левой), ловит одной рукой (при этом можно проговаривать прямой и обратный счет до 10).
- Ребенок держит мешочек перед собой, подбрасывает вверх двумя руками, пока мешочек летит обратно, ребенок должен хлопнуть в ладоши (1 раз, с усложнением 2 / 3 раза), поймать мешочек двумя руками.
- Ребенок держит мешочек, подбрасывает вверх одной рукой – правой, ловит левой.
- Ребенок держит мешочек, подбрасывает вверх одной рукой – левой, ловит правой.
- Ребенок держит мешочки в двух руках, подбрасывает вверх двумя руками, ловит двумя руками.

- Ребенок держит мешочек, взрослый держит мешочек; ребенок бросает вниз мешочек из рук, при этом ловит мешочек, который ему бросил взрослый.