

**Картотека кинезиологических
упражнений для детей дошкольного
возраста**



Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Благодаря данным упражнениям, ребенок становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, улучшается его речь и координация пальцев.

Упражнения для развития мелкой моторики рук.

«Колечко1».

Последовательно соединять большой палец сначала с указательным, потом со всеми остальными – это будет прямой порядок. Задание сначала нужно сделать пальцами одной руки, затем другой. Усвоив алгоритм, движения выполняют синхронно обеими руками.

«Колечко2».

Обратные колечки – самый сложный вариант. Левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая — большой и мизинец. В такт счету левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочередно со средним, безымянным и мизинцем, а правая соответственно с безымянным, средним и указательным. Затем следуют движения в противоположном направлении.

«Кулак – ребро – ладонь».

Выполнять движения желательно на поверхности стола. Движения должны быть четкими, с четкой последовательностью. Во втором и третьем положении следите, чтобы пальцы были выпрямлены. Сначала сделайте упражнение вместе с ребенком. Затем предложите повторить самостоятельно (до десяти раз).

«Лягушка».

Поочередно одна рука сжимается в кулак, а другая – ладонью на столе.

Происходит смена положения рук. Речевое сопровождение:

Лягушка хочет в пруд,

Лягушке скучно тут, А пруд зарос травой, Зеленой и густой.

«Лезгинка».

Правая рука развернута ладонью к себе, сжата в кулак, отставлен в сторону большой палец. Ладонь левой руки – параллельна полу, упирается кончиками пальцев в кулак (у основания мизинца). Теперь нужно сделать повторить позицию



★ зеркально (правая рука собрана в кулак, левая распрямлена). Вернуться к исходному положению и повторить еще 6-8 раз. Ускоряйте темп выполнения, не забывая прижимать и оттопыривать большие. Упражнение требует тренировки, оно может получиться далеко не сразу.

★ «Здравствуй».

★ Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.

★ Речевое сопровождение:

★ Здравствуй, солнце золотое!

★ Здравствуй, небо голубое!

★ Здравствуй, вольный ветерок, Здравствуй, маленький дубок! Мы живем в одном краю — Всех я вас приветствую!

★ «Ухо – нос».

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

★ Речевое сопровождение: Села на нос мне, на правое ухо – Лезет назойливо черная муха.

★ Снова на нос, но на левое ухо-

★ Кыш, улетай от меня, Цокотуха!

★ «Змейка».

★ 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. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

★ «Крючки».

★ Руки сжаты в кулаки, мизинцы сцеплены друг с другом. Попеременно и попарно сцеплять пальцы на руках.

★ Речевое сопровождение:

★ Давайте, люди.

★ Дружить друг с другом,

★ Как птицы с небом,

★ Как ветер с лугом,

★ Как парус с морем,





Трава с дождями,
Как дружит солнце, Со всеми нами.



«Бабочка».

Скрестить запястья обеих рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. «Бабочка сидит». Ладони прямые и напряжены. Пальцы не сгибать. Легким, но резким движением рук в запястьях имитировать полет бабочки.

Речевое сопровождение:

Бабочка-коробочка, улетай под облачко. Там твои детки на березовой ветке.

«Цепочка ».

Большой и указательный пальцы левой руки в кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой — указательный, большой — средний и т. д. В упражнении участвуют все пальчики. Речевое сопровождение: Хоть и вредный мухомор, Я его не трону. Вдруг понадобится он Жителю лесному.

«Домик».

Руки направлены вверх. Большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням. Основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются. Мизинец правой руки встает вертикально — «труба».

«Фонарик».

Руки направлены вверх. Одна рука зажата в кулак, ладонь другой распрямить. По сигналу происходит смена положения рук.

«Ладушки-оладушки».

Правая рука лежит ладонью вниз, а левая — ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами:

«Мы играли в ладушки – жарили оладушки,
Так пожарим, повернем и опять играть начнем».

«Зеркальное рисование».

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки.





★ Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.



★ Телесные упражнения

★ **«Перекрестное марширование».** Любим мы маршировать, Руки, ноги поднимать.

★ Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

★ **«Мельница».**

★ Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

★ **«Паровозик».**

★ Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

★ **«Робот».**

★ Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

★ **«Колено – локоть».**

★ Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

★ **«Яйцо».**

★ Спрячемся от всех забот, только мама нас найдет.

★ Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.





★ «Дерево».

★ Мы растем, растем, растем

★ И до неба достаем.

★ Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это
★ — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно
★ подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер
★ — раскачивать тело, имитируя дерево. (10 раз)

★ «Крюки».

★ Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно.
★ Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в
★ замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены
★ вниз.

★ «Велосипед».

★ Упражнение выполняется в парах. Исходное положение: встать напротив
★ друг друга, коснуться ладонями ладоней партнера. Совершать движения,
★ аналогичные тем, которые выполняют ноги при езде на велосипеде, с
★ напряжением. 8 движений + пауза. Выполняется 3 раза.

★ «Кошечка».

★ Исходное положение: стоя на четвереньках. Имитировать потягивание
★ кошки: на вдохе прогибать спину, поднимая голову вверх, на выдохе выгибать
★ спину, опуская голову. Выполняется 6—8 раз.

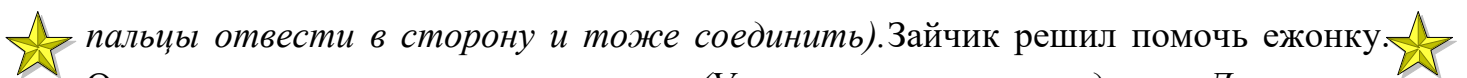
★ Кинезиологические сказки для детей.

★ В лесу.


★ (способ организации – сидя за столом)

★ Однажды маленький ежонок потерялся в лесу(Упражнение «ёжик».
★ Поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки
★ между пальцами другой). Он очень испугался и стал плакать. Тут к нему
★ подбежал зайчонок(Упражнение «заяц». Указательный и средний палец
★ вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим
★ пальцем). Он спросил у ежика: «Почему ты плачешь?». Ежик рассказал зайчику,
★ что пошел гулять по лесу(Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак,
★ правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения
★ рук), и заблудился, а теперь не знает, как найти дорогу домой(Упражнение «дом».
★ Пальцы обеих рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками, большие























★ (способ организации – сидя за столом) ★



переплести).Обезьянки наперегонки побежали к пальме(Упражнение «кулакладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук).

Они стали смотреть на пальму, какая она высокая(Упражнение для глаз «Вверх-вниз»). Затем обезьянки полезли на пальму(Руки поставить перед лицом, ладонями от себя. Одна ладонь зажата в кулак, другая распрямлена, происходит смена положения рук). Они сорвали большой и спелый кокос(Упражнение «замок». Ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести).Обезьянки очень обрадовались и затанцевали (Руками встряхнуть. Кисти обеих рук расслаблены, пальцы вниз).

Два котенка.
(способ организации – сидя за столом)

Жил-был на свете котенок, он был белый и пушистый и звали его Снежок(дети показывают правый кулачок).Он очень любил прогуливаться по своему саду(упражнение «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»).В саду росли высокие деревья(руки вверх, развести пальцы в стороны) и низкие кустарники (кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны).

И вот однажды, Снежок вышел из своего дома, прогуляться(выполнение упражнения «Кошка» правой рукой со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка») и увидел, что на полянке бегает черный котенок(выполнение упр. «Кошка» левой рукой со словами).Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться(выполнение упр. «Кошка» в быстром темпе).

Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом, наперегонки(выполнение упр. «Кошка» с одновременной сменой позиции).

И тут Снежок нашел на траве колечко (упр. «Колечко»: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»), он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико.

Тогда Уголек стал его примерять(Упр. «Колечко»).И тут колечко упало и покатилося по тропинке – котята за ним(упр. «Кошка»).И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко плакала, от того, что ей было грустно одной.Котята решили ее развеселить и показали ей интересную игру(упр. «Ладушки-оладушки»:правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»). Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд(упр. «Лягушка»: смена трех положений руки





★ кулак-ребро-ладонь, со словами: «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»).

★ Котята попрощались с ней и тоже отправились домой (упр. «Кошка»).

★ По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды(упр. «Звездочки»: правая ладонь пальцы в кулак, левая – пальцы в стороны – смена позиций).

★ Вот они и дошли до дома(упр. «Домик»: руки направлены вверх, большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням, основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются). Уставшие они улеглись на коврик (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.

★ **Яблонька.**

★ (способ организации – стоя)

★ Однажды одно маленькое семечко от яблоньки попало в землю (Сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками.)Семечко поливал дождик, пригревало солнышко и оно стало расти и превращаться в маленькую яблоньку (Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь). К яблоньке часто прилетал её дружок – ветерок и играл с ней (Руки вверх, развести пальцы в стороны, покачаться из стороны – в сторону). Стала яблонька большой и выросли на ней вкусные яблочки. Пришли к яблоньке дети.(“Перекрестное марширование”. Шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге).

★ И стали рвать сочные и румяные яблочки (Посмотреть вверх, потянитесь правой рукой как можно выше, подняться на цыпочки и сделайте резкий вдох, «срывать» яблоко. Нагнуться и «положить яблоко» в небольшую «корзину», стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. То же самое двумя руками). Дети сказали яблоньке спасибо(Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, наклонить голову вперед и медленно раскачивать ей из стороны в сторону). И пошли домой ((“Перекрестное марширование”. Шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений).

