

Картотека кинезиологических упражнений для детей дошкольного возраста





Кинезиологические упражнение – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

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, Зеленою 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 распрымлена). Вернуться к исходному положению и повторить еще 6-8 раз. Ускоряйте темп выполнения, не забывая прижимать и оттопыривать большие. Упражнения 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 напряженны. 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 кольце. 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 понадобиться 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 врачаются 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, стяпать 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 зайчиконок(Упражнение «заяц»). Указательный и средний палец

вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим

палцем). 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



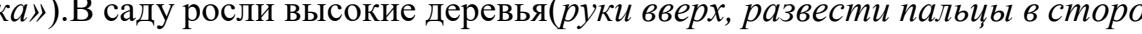


Золотые звезды переплести). Обезьянки наперегонки побежали к пальме (*Упражнение «кулакладонь»*. Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук).

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 распрымлена, происходит смена положения рук). Они сорвали большой и спелый кокос(Упражнение «замок». Ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести).Обезьянки очень обрадовались и 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 кулак*). Он очень любил прогуливаться по своему саду (*упражнение «Кошка» со словами: «Кулак-ладошка, так гуляем 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 гуляем кошка») и увидел, что на полянке бегает черный котенок(выполнение уп. «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 покатилось 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 рук*)



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★
★ 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 коврике (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★
★ мариширование”. 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 мариширование”. Шагать, высоко поднимая★
★ колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге.
★ Сделать 6 пар движений).