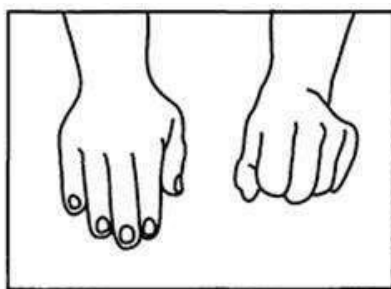
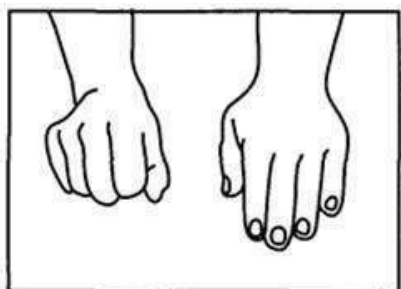


Картотека кинезиологических упражнений

Разработала : воспитатель Кузьмина Ирина Николаевна

(упражнения основаны на переходе из одной позиции в другую)

«Кулачки – ладошки»



Ладони лежат на столе, тыльной стороной вверх, ритмично сжимаем ладони в кулаки, разжимаем (ладони), сжимаем, разжимаем.

Усложнение:

- одна рука-кулак, вторая- ладонь, одновременно меняем- первая –ладонь, вторая кулак, ритмично одновременно меняем положение, доводя до автоматизма;

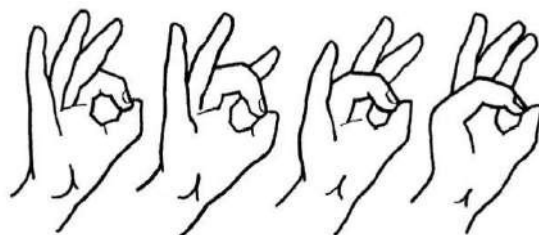
- ладонь, ладонь, кулак, кулак. Ладони превращаем в кулаки не одновременно, а поочередно, ритмично, доводя до автоматизма. Вначале образец взрослого необходим, затем постепенно пытаемся предложить ребенку продолжить выполнение упражнения самостоятельно.

«Кулачки – ладошки в воздухе»

Упражнение по типу предыдущего, но обе руки расположены вертикально и движения происходят- удерживая руки на весу.

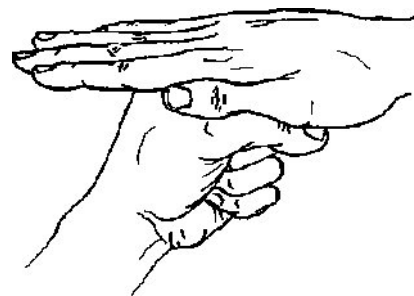
«Кулак – кольцо»

Одновременно двумя руками руки совершают следующие действия: кулак- кольцо (большой и указательный пальцы), кулак-кольцо (большой и средний пальцы), кулак- кольцо (большой и безымянный пальцы), кулак- кольцо (большой палец и мизинец), затем в обратном направлении.

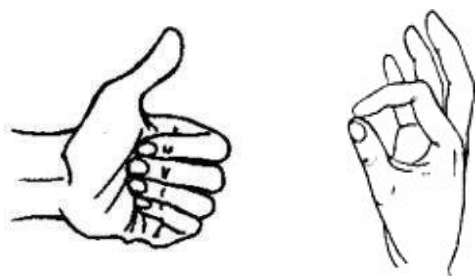


«Кастрюлька – крышечка»

Одна рука в кулаке вертикально («кастрюлька»), другая - «крышечка» - ложится на кастрюльку, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот». Действия четкие, ритмичные, доводим до автоматизма.



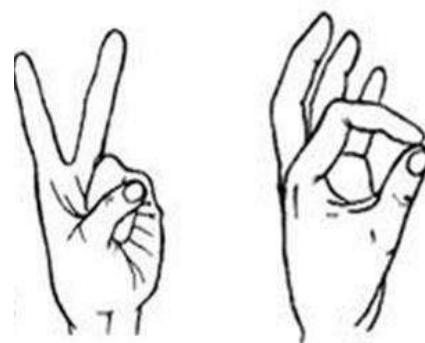
«Лайк – кольцо»



Одна рука – в кулаке, большой палец вверх (лайк), вторая рука- кольцо из большого и указательного пальца, хлопок, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

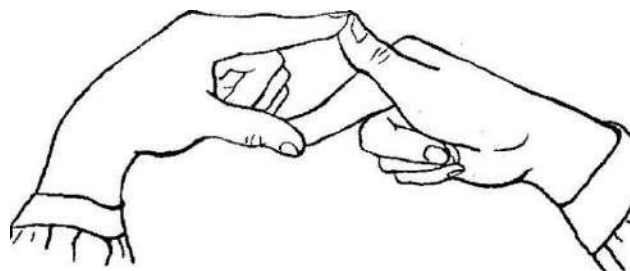
«Зайчик – кольцо»

На одной руке пальцы в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны. На второй руке кольцо из большого и указательного пальца. Хлопок, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».



«Лесенка»

Для этого упражнения нужны большой и указательный пальцы на обеих руках. Соединяем большой палец с указательным (кончиками), затем вторые пары соединяем, а первые разъединяем, получается, как будто пальцы шагают по ступенькам.



«Два пальца»

На одной руке показываем мизинец, на другой указательный палец, хлопок, меняем положение рук, теперь на одной руке указательный палец, на другой мизинец.

«Яблочко и червячок»

Рука в кулаке (яблоко), большой палец вверх – это червячок, червячок то спрятался в яблоко (убираем палец в кулак), то показался (достаем). Вначале ребенок делает одновременно на обеих руках- червячки спрятались, показались. Затем поочередно- на одной руке спрятался, на другой показался. Усложняем через добавление хлопка.

«Блинчики»

Ладони лежат на столе. Одна ладонь лежит тыльной стороной вверх. Начинаем «переворачивать блинчики»- одновременно меняем положение рук. Усложнение- на счет 3- блинчик заворачиваем- превращаем в кулачок.

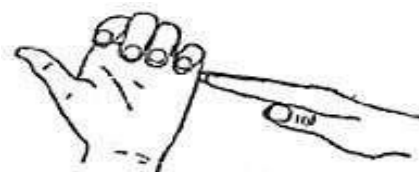
«Домик»



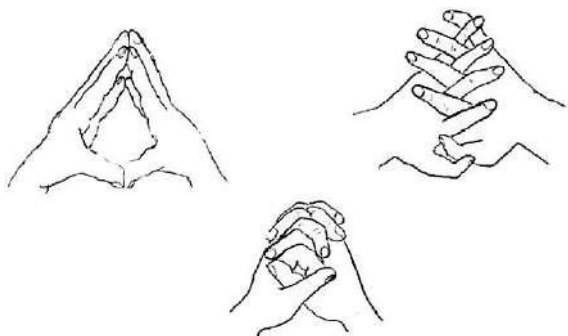
Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки и наоборот. Отрабатывать эти же действия на каждой паре пальцев отдельно.

«Лезгинка»

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак **разверните пальцами к себе**. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой.



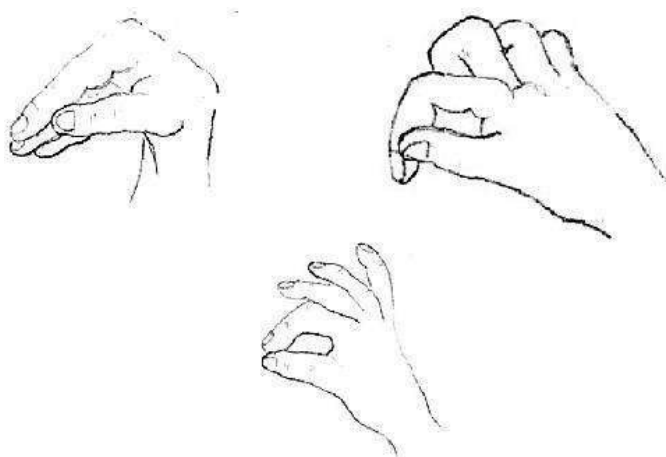
«Дом – ёжик – замок»



Дом – пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить, ёжик – поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой руки, замок – ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.

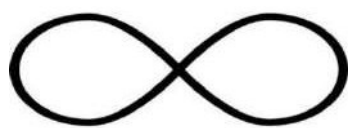
«Гусь-курица-петух»

Гусь – ладонь согнуть под прямым углом, пальцы вытянуть и прижать друг к другу, указательный палец согнут и опирается на большой; курочка – ладонь немного согнуть, указательный палец упирается в большой, остальные пальцы накладываются друг на друга в



полусогнутом положении; петух – ладонь поднять вверх, указательный палец опирается на большой, остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх – это «гребешок».

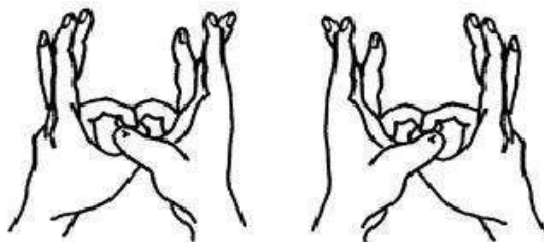
«Ленивые восьмерки»



Начертить в воздухе знак бесконечности сначала левой рукой, затем правой рукой (ладони в кулак, из кулака вверх большой палец), затем двумя руками одновременно (глаза следят за большими пальцами рук).

«Цепочка»

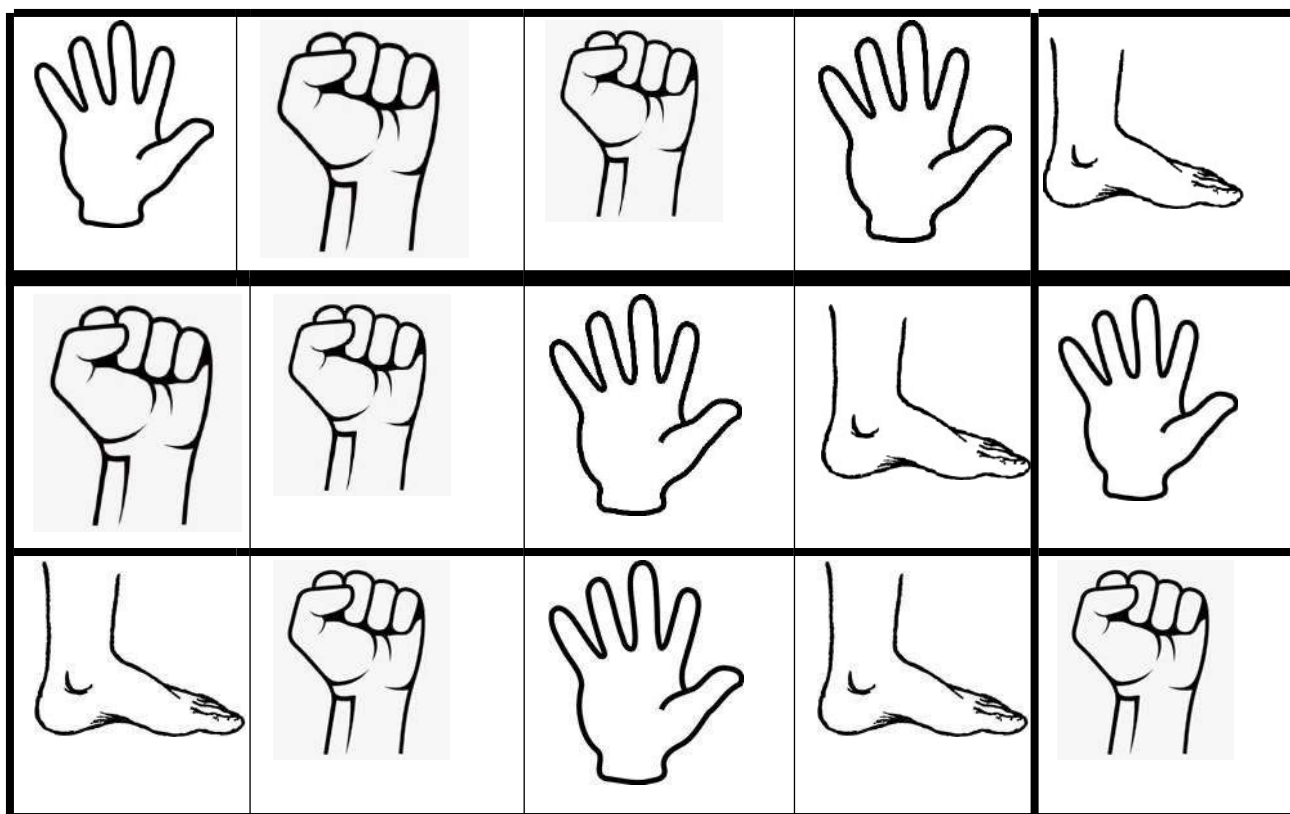
Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к



мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2 блок: Цепочки движений

При выполнении упражнений у ребенка имеется зрительная опора, которая помогает контролировать порядок выполнения движений. Ребенок выполняет друг за другом все упражнения по порядку (ладонь- хлопнуть в ладоши, кулак- стукнуть двумя кулаками по столу, нога- топнуть двумя ногами).



Кинезиологический комплекс 1

1. **Самомассаж ушных раковин.** Сделайте массаж мочки ушей, потом всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.
2. **«Кивание головой».** Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, наклоните голову вперед и медленно раскачивайте ей из стороны в сторону.
3. **«Горизонтальная (ленивая) восьмерка».** Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, потом другой, а потом двумя руками вместе.
4. **«Симметричные рисунки».** Нарисуйте в воздухе двумя руками одновременно зеркально симметричные рисунки (квадрат, круг, треугольник)
5. **«Медвежье покачивание».** Качаться из стороны в сторону. Потом подключать руки. Придумать сюжет.
6. **«Перекрестные движения».** Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, вбок, назад). Потом сделайте тоже самое левой рукой и правой ногой.
7. **«Поза скручивания».** Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедер притулить к спинке. Правой рукой держитесь за правый бок спинки стула, а левой – за левый. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась напротив стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 с. Выполняйте тоже самое в другую сторону.
8. **Дыхательное упражнение «Понюхай цветок».** Вдох через нос (рот закрыт) и выдох через широко открытый рот.
9. **Глазодвигательное упражнение «Глазки».** Чтобы зоркость не терять, Нужно глазками вращать. Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).

Кинезиологический комплекс 2

1. **Самомассаж «Запястье».** Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же выполнять правой рукой.
2. **Поднятие пальцев.** Кисти рук лежат на столе ладонями вниз. Не отрывая ладонь стараемся поочередно поднимать пальцы.
3. **«Открой – закрой».** Кисти рук лежат на столе ладонями вверх, сжимаем пальцы в кулачки – разжимаем.
4. **Поднятие предплечья одновременно, поочередно.** Локти на столе. Пальцы устремлены вверх. Сначала поочередно опускаем предплечья на стол, затем выполняем упражнение – одновременно. Можно усложнить взяв в руки деревянные бруски или детские гантели.
5. **«Мельница».** Стоя на ковре руки разведены в стороны. Наклон тела 45 градусов. Поочередно опускаем правую руку вниз тянемся пальцами к полу - левую вверх.
6. **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.
7. **«Жуки».** Лежа на спине одновременно поднимаем ноги и руки вверх и трясем.
8. **Дыхательное упражнение «Свеча».** Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче, чем выдох.
9. **Глазодвигательное упражнение «Глазки».** Чтобы зоркость не терять, Нужно глазками вращать. Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).

Кинезиологический комплекс 3

1. **Самомассаж ушных раковин.** Сложи средним и указательным пальцем обеих рук букву «V». Приложи оба пальца к голове, так чтобы ухо оказалось в середине. Начни двигать пальцами вверх-вниз, крепко прижимая их к голове. При этом полностью расслабь нижнюю челюсть, так чтобы твои зубы не касались друг друга.

2. **Растяжка.** И.п.: стоя ноги на ш.п. руки за головой локти раскрыты. Делаем наклоны головой вниз касаясь подбородком груди.

3. **«Вот! – О’кей»!** Смена одной позиции на другую. («Вот!» -Пальцы собраны в кулачок, большой палец поднят вверх.)

4. **«Веер».** Начиная движение с мизинца, поочерёдно перебирать пальцами руки, сворачивая при этом кисть в направлении «скручивания волны», то есть последовательно осуществить движения всеми пальцами руки с одновременным сжиманием ладони.

5. **«Поцелуйчики».** И.п.: стоя руки на поясе ноги на ш.п.: поворачивая голову влево-вправо, вверх-вниз одновременно делая поцелуи.

6. **«Гусенички».** И.п.: наклон пальцы касаются пола, продвигаемся вперед как бы подтаскиваем за собой ноги. Ноги прямые.

7. **«Кобра»** И.п. Лежа на животе. Руки согнуть в локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч. Представить себя "коброй": медленно поднять голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину; ягодицы и ноги расслаблены. Вернуться в исходное положение и расслабиться, не задерживая дыхание.

8. **Дыхательное упражнение «Дышим носом».** Подыши одной ноздрей, И придет к тебе покой. 1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох; 2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

9. **Глазодвигательное упражнение «По кругу».** Нарисуем большой круг И осмотрим все вокруг. Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).