

Кинезиологические упражнения (Картотека)

(реципрокные движения: правая рука выполняет одно движение, левая – другое).

«Молоток и полочка»: Молоток стучал, стучал,
Гвозди в доску загонял.
Колотил он с толком,
Получилась полка.

Во время чтения стихотворения (на каждую строчку) дети меняют положение рук. Правая рука – «молоток»: ладонь повернуть к себе, пальцы крепко сжать в кулак; предплечье опустить вниз перпендикулярно полу.

Левая рука – «полочка»: руку согнуть в локте и поднять на уровне груди, предплечье параллельно полу.

На каждую строчку смена положений рук.

«Веселые обезьянки».

Детям предлагают левой рукой взяться за кончик носа. А правой рукой – за левое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот». Выполнить 4 – 6 раз.

Когнитивное упражнение.

«Колпак мой треугольный» (старинная игра).

Дети становятся в круг. Дети хором произносят: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем фраза повторяется еще раз, но дети по инструкции логопеда слово «колпак» заменяют жестом (смыкают руки над головой, имитируя колпак). Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова «колпак» (руки над головой) и «мой» (показать рукой на себя). При повторении фразы в третий раз заменяются жестом три слова: «колпак», «мой» и «треугольный» (изобразить треугольник руками).

Комплекс № 1.

Колечко.

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале **упражнение** выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Кулак - ребро - ладонь.

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяя друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений - по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами („кулак - ребро - ладонь,,), произнося их вслух или про себя.

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. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

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** вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Ухо - нос.

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук, с точностью до наоборот.

Змейка.

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепив пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в **упражнении** должны участвовать все пальцы обеих рук.

Горизонтальная восьмерка.

Возьмите в руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь - левой. А теперь правой и левой одновременно.

Комплекс №2

Массаж ушных раковин.

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце **упражнения** разотрите уши руками.

Перекрестные движения. Выполняйте перекрестные координированные движения одной правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

Качание головой.

Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

Горизонтальная восьмерка.

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

Симметричные рисунки.

Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.)

Медвежья покачивания.

Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

Поза скручивания.

Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой - за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5 - 10 с. Выполните тоже самое в другую сторону.

Гимнастика для глаз.

Выполните плакат - схему зрительно-двигательных траекторий в максимально возможную величину (лист ватмана, потолок, стена и т.д.). На ней с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения **упражнения**: вверх - вниз, влево - вправо, по часовой стрелке и против неё, по траектории "восьмерки". Каждая траектория имеет свой цвет: № 1, 2 -

коричневый, № 3 - красный, № 4 - голубой, № 5 - зеленый. Упражнения выполняются только стоя.

Психогимнастика.

-Растяжка «Снеговик».

Исходное положение стоя

Детям предлагается представить, что они снеговики. Тела их должны быть напряжены, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговики начали таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются течи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения дети приседают, руки, шея расслаблены. Пригрело солнышко, вода от снеговика начала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

-Дыхательное упр. с рукой.

Исходное положение стоя

Глубокий вдох, руки медленно поднять до уровня груди. Задержать дыхание, внимание сконцентрировать на середине ладоней. Медленно выдохнуть, руки опустить вдоль тела.

-Гимнастика ума (музыкальное сопровождение):

1. «Массаж ушных раковин».
2. «Добрые точки»
3. «Качание головой».
4. «Сова».

-Пальчиковая гимнастика.

Комплекс упр. «Расскажем пальчиками сказку» (музыкальное сопровождение)
упражнения:

1. «Дом»;
2. «Шарик»;
3. «Дерево»;
4. «Птичка»;
5. «Лодочка»;
6. «Девочка в лесу»;
7. «Лезгинка».

Комплекс упражнений, пальчиковых гимнастик с элементами кинезиологии.

Упражнение для развития памяти

Открывайся, третий глаз,

Научи скорее нас. *(массажуем точку на переносице)*

Лучше станет наша память.

Вы проверьте это сами. *(массажуем точки на висках)*

Предлагается несколько слов или цифр, дети повторяют.

Пальчиковая гимнастика

Если пальчики грустят –

Доброты они хотят. *(пальцы плотно прижимаем к ладони)*

Если пальчики заплачут –

Их обидел кто-то значит. *(трясем кистями)*

Наши пальцы пожалеем –

Добротой своей согреем. *(«моем» руки, дышим на них)*

К себе ладошки мы прижмем, *(поочередно, 1 вверху, 1 внизу.)*

Гладить ласково начнем. *(гладим ладонь другой ладонью)*

Пусть обнимутся ладошки,

Поиграют пусть немножко. *(скрестить пальцы, ладони прижать)*
пальцы двух рук быстро легко стучат
Каждый пальчик нужно взять
И покрепче обнимать. *(каждый палец зажимаем в кулачке)*

Точечный массаж

На полянке стоит дом.
В этом доме умный гном. *(массажируем точку между бровей)*
Он в окошечки глядит,
Что увидит — говорит. *(массажируем точки на висках)*

Психомышечное расслабление «Цветные краски»

Вот сейчас закроем глазки И окажемся мы в сказке.

В одной красивой яркой коробочке жили-были разноцветные красочки. Надоело им в тесной коробке, и решили они мир посмотреть и раскрасить его в разные цвета. И вот коробочка открылась, и красочки взялись за дело, стали рисовать: Желтое солнце, Синий мячик, Красный помидор, Зеленый лист. Краски старались, рисовали, чтобы порадовать всех вокруг. Так здорово делать что-то приятное для других: дарить улыбки, тепло, делать подарки, помогать кому-то. Даже маленькие красочки знали это, а уже дети, конечно, помнят, что очень важно быть добрым, ласковым, щедрым. Наши дети сами добрые и ласковые. Они помнят об этом и обязательно расскажут другим.

Мишка

Мишка ложкой кушал мед. Набрал он меда полный рот,
На пенечке он сидит И тихонько говорит:
«Я мишутка косолапый, Не хочу сосать я лапу,
В гости лучше я пойду, Друга я себе найду».
Это будет

Катя, глазки закрывай:

Кто перед тобой — узнай.

Ласковое солнышко

Набежали на небо темные тучки и закрыли солнышко. Сразу стало холодно. Замерзают пальчики, руки, ноги. Мы стали как льдинки. Но вот из-за тучки показался солнечный луч. Он погладил нас по носику, по щечкам. И они согрелись. И вдруг выглянуло все солнце. Оно было большое, желтое и очень-очень теплое. Солнышко растопило все льдинки. Оно обогрело нас, каждый наш пальчик стал теплым. Согрелись и стали теплыми руки. Согрелись и стали теплыми ноги. Потеплели плечи, грудка, живот. Мы стали спокойными, добрыми, ласковыми, как солнышко. Мы успокаиваемся, дышим ровно, глубоко. Вдох — выдох. Мы теперь спокойные. Руки и ноги нас слушаются. Мы можем управлять собой. Солнышко пощекотало нас, и мы улыбнулись, открыли глаза, потянулись. Повернулись на бок. Встали.

Пальчиковая гимнастика «Новый год»

Наступает Новый год! *(хлопаем в ладоши)*
Дети водят хоровод. *(кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу)*
Висят на елке шарики, *(поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар)*
Светятся фонарики. *(фонарики)*
Вот сверкают льдинки, *(сжимать и резко разжимать кулаки по очереди)*
Кружатся снежинки. *(легко и плавно двигать кистями)*
В гости дед Мороз идет, *(пальцы шагают по коленям или по полу)*
Всем подарки он несет. *(трет друг об друга ладони)*

Чтоб подарки посчитать, Будем пальцы загибать: *(хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем)*

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. *(по очереди массируем каждый палец)*

Где вы, рыбки?

Рыбки, рыбки, где вы, где? Рыбки плавают в воде.

Вы плывете, рыбки, сами? Машете вы плавниками.

Что блестит, как жар горя? На вашем теле чешуя.

Рыбки, рыбки, вы не спите. Вы плывите! Вы плывите!

Дети договаривают последние слова двустушия. Потом изображают плавающих рыб. По сигналу взрослого замирают, приняв определенную позу, которая заранее оговаривается.

Рыбка — присесть.

Ночь — закрывают глаза, две сложенные руки вперед.

Червячок — руки, сложенные вместе, вверх.

Букет цветов

Посадили зернышко, *(ведущий кладет в ладони всем детям «зернышко»)*

Выглянуло солнышко.

Солнышко, свети — свети! *(кисти сжимаем и разжимаем по очереди)*

Зернышко, расти — расти! *(ладони вместе, руки двигаются вверх)*

Появляются листочки, *(ладони соединить, пальцы по очереди соединяются с большим пальцем на двух руках одновременно)*

Распускаются цветочки. *(кисти сжимаем и разжимаем по очереди)*

Пальчиковая гимнастика «Путешествие»

Тук-тук-тук, Тук-тук-тук.

Наши ушки слышат стук. *(возле уха каждый палец стучит о большой 3 раза)*

Вот ладошечки шуршат, *(потирание ладоней друг о друга)*

Наши пальчики трещат. *(потирание кулачков друг о друга)*

Теперь в ладоши громко бей, *(хлопки)*

А теперь ты их согрей. *(ладони на щеки)*

К путешествию готовы? *(кулаки на коленях)*

Да! *(руки вверх, ладони раскрыть)*

В путь отправимся мы снова: *(вращательные движения кистями)*

Сядем мы на самолет И отправимся в полет. *(руки в стороны, ладони напряжены)*

Мы теперь на корабле, Нас качает на волне. *(ладони лодочкой, одна вверх, вторая вниз)*

Едет поезд, *(ребром ладони двигаем по коленям или по столу)*

Колеса стучат. *(кулачки стучат по коленям или по столу)*

С поезда много веселых ребят (зверят). *(подушечками пальцев поочередно нажимаем на колени или на стол)*

Перечислить имена детей (зверей). *(Дети повторяют и хлопают ладонями по коленям или по столу).*

Массаж ладоней

Ежик колет нам ладошки, Поиграем с ним немножко.

Если будем с ним играть — Ручки будем развивать.

Ловкими станут пальчики, Умными — девочки, мальчики.

Ежик нам ладошки колет, Руки нам готовит к школе.

«Гусеница»

Шла гусеница по дорожке. У нее в ботинках ножки.

Ротик, нос, а глаза — два, И большая голова.
Желтый, зеленый, красный, синий,
С улыбкой ты всегда красивый! *(по ходу текста пальцем обводит контур гусеницы)*

Чики-чи, чики-чи.

Кто же это так стучит? *(левая ладонь накрывает правый кулак и наоборот)*
Крепко глазки закрываем, *(дети закрывают глаза ладонями)*
Кто это стучит — узнаем. *(ведущий кладет перед кем-то бубен (барабан, молоточек)*
Ведущий отстукивает ритм, ребенок повторяет).

Урожай

Овощи растут на грядке. *(скрестить пальцы на руках, по очереди поднимать пальцы)*
Посчитай их по порядку: *(соединить по очереди пальцы на двух руках)*
Капуста, перец, огурец, *(кулак, ребро, ладонь)*
Я сегодня молодец. *(гладим себя по груди)*
На грядке овощи растут, *(скрестить пальцы на руках, по очереди поднимать пальцы)*
Что же мы увидим тут? *(соединить по очереди пальцы на двух руках)*
Картофель, помидор, морковь, *(кулак, ребро, ладонь)*
Мы себя похвалим вновь. *(гладим себя по груди).*

Зима

Пришла зима, *(трем ладошки друг о друга)*
Принесла мороз. *(пальцами массируем плечи, предплечья)*
Пришла зима, *(трем ладошки друг о друга)*
Замерзает нос. *(ладонью массируем кончик носа)*
Снег, *(плавные движения ладонями)*
Сугробы, *(кулаки стучат по коленям попеременно)*
Гололед. *(ладони шоркают по коленям разнонаправлено)*
Все на улицу — вперед! *(одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в локте, кулак (меняем)*
Теплые штаны наденем, *(ладонями проводим по ногам)*
Шапку, шубу, валенки. *(ладонями проводим по голове, по рукам, топаем ногами)*
Руки в варежках согреем *(круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони)*
И завяжем шарфики. *(ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи)*
Зимний месяц называй! *(ладони стучат по коленям)*
Декабрь, Январь, Февраль. *(кулак, ребро, ладонь)*

Грибы да ягоды

Я в лесу нашел грибок.
Я сорвать его не смог: *(ладонь одной руки лежит на кулаке другой (меняем)*
Дождь грибочек поливал, *(пальцы ласково глядят по щекам)*
И грибочек подрастал. *(руки сцепляем пальцами, постепенно увеличивая круг называем грибы)*
Ягодка росла в лесу. Я домой ее несу. *(кулак одной руки лежит на ладони другой (меняем)*
Солнце ягодку согрело, *(пальцы ласково глядят по щекам)*
Наша ягодка поспела. *(делаем круги, соединяя по очереди все пальцы с большим, одновременно на двух руках)*

Комплекс самомассажа

1. Подушечки четырех пальцев правой руки установите у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями смещайте кожу на 1 см вперед – назад, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу. Прodelайте то же для другой руки.
 2. Кисти и предплечья левой руки расположите на столе. Ребром ладони правой руки имитируйте «пиление» по всем направлениям тыльной стороны левой ладони («прямолинейное» движение). Прodelайте тоже для другой руки.
 3. Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Правой рукой сделайте массаж тыльной стороны ладони левой руки. Прodelайте тоже для другой руки.
 4. Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигайте вверх – вниз по ладони левой руки («прямолинейное» движение). Прodelайте тоже для другой руки.
 5. Фалангами сжатых в кулак пальцев производите движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Поменяйте руки.
 6. Самомассаж пальцев рук. Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Согнутыми указательным и средним пальцами правой руки делайте хватательные движения на пальцах левой руки («прямолинейное» движение). Прodelайте тоже для другой руки.
 7. Движение, как при растирании замерзших рук.
 8. Подушечку большого пальца правой руки положите на тыльную сторону массируемой фаланги пальца левой руки. Остальные четыре пальца правой руки охватывают и поддерживают палец снизу. Массируйте «спиралевидными» движениями. Прodelайте тоже для другой руки.
-