

Картотека кинезиологических игр и упражнений для детей дошкольного возраста

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

«ГИМНАСТИКА МОЗГА - КЛЮЧ К РАЗВИТИЮ СПОСОБНОСТЕЙ РЕБЁНКА»

ДЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ УСЛОВИЯ:

- Упражнения необходимо проводить ежедневно. С начала детям с раннего возраста учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному.
- Занятия проводятся утром;
- Занятия проводятся ежедневно, без пропусков;
- Занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- От детей требуется точное выполнение движений и приемов.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.

Кинезиологические упражнения

Упражнение "Ухо - нос"

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

Упражнение "Змейка"

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. 1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся педагог. 2 вариант: точно и четко двигать пальцем, который называет педагог. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.

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 и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

Кулак-ребро-ладонь.

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом -левой, затем -двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды(кулак -ребро-ладонь)

Использование кинезиологических методов в коррекции обучения и оздоровлении дошкольников

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. Повторить 6-8 раз.

I. Дыхательные упражнения

1. "Свеча"

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

2. “Дышим носом”

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

Исходное положение – о. с.

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.

3. “Ныряльщик”

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

4. “Надуй шарик”

Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

5. “Дыхание”

Тихо-тихо мы подышим,

Сердце мы свое услышим.

И. п. - о. с.

1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с;

2 — плавный выдох через нос.

6. “Губы трубочкой”

Чтобы правильно дышать,

Нужно воздух нам глотать.

И. п. - о. с.

1 — полный вдох через нос, втягивая живот;

2 — губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа;

3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух;

4 — пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

II. Телесные упражнения

1. “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.

2. “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.

3. “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.

4. “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.

5. «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.

6. “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.

7. “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)

8. «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.

III. Упражнения на релаксацию

1. “Дирижер”

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

2. “Путешествие на облаке”

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и

поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

3.Релаксация “Ковер-самолет”

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка. Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

IV. Комплекс упражнений, пальчиковых гимнастик с элементами кинезиологии

1. «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.

2. «Осень»

Осень, осень, (трем ладошки друг о друга)

Приходи! (зажимаем кулаки по очереди)

Осень, осень, (трех ладошки друг о друга)
Погляди! (ладони на щеки)
Листья желтые кружатся, (плавное движение ладонями)
Тихо на землю ложатся. (ладони гладят по коленям)
Солнце нас уже не греет, (сжимаем и разжимаем кулаки по очереди)
Ветер дует все сильнее, (синхронно наклоняем руки в разные стороны)
К югу полетели птицы, («птица» из двух скрещенных рук)
Дождик к нам в окно стучится. (барабанить пальцами то по одной, то по другой ладони)
Шапки, куртки надеваем (имитируем)
И ботинки обуваем (топаем ногами)
Знаем месяцы: (ладони стучат по коленям)
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. (кулак, ребро, ладонь)

3. «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 гладят по щекам)

Наша ягодка поспела. (делаем круги, соединяя по очереди все пальцы с большим, одновременно на двух руках)

- называем ягоды

4. «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)

5. «Зима»

Пришла зима, (трем ладошки друг о друга)

Принесла мороз. (пальцами массируем плечи, предплечья)

Пришла зима, (трем ладошки друг о друга)

Замерзает нос. (ладошкой 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)

6. 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. (трем 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)

7. «Найди животных»

Мы тихонько в лес зайдем. (пальцы шагают по столу (коленям))

Что же мы увидим в нем? (одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем))

Там деревья подрастают,

К солнцу ветки направляют. (одна рука «растет» через отверстие, образованное пальцами другой руки (и наоборот))

Тики-ти, тики-ти, (два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками)

Животных мы хотим найти. (одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот) - дети по очереди называют диких животных)

По деревне мы шагаем, (пальцы шагают по столу (коленям))
Видим будки и сарай. (одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем))
Тики-ти, тики-ти, (два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками)
Животных мы хотим найти. (одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот))

Дети по очереди называют домашних животных

В жарких странах оказались, (пальцы шагают по столу (коленям))
Очень долго удивлялись. одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)
Тики-ти, тики-ти, (два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками)
Животных мы хотим найти. (одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)) - дети по очереди называют животных жарких стран.

8. 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).

9. «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 двустихья. 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.

10. «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)

11. «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.

12. «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 обводить контур гусеницы)

13. «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).

14. «Магазин одежд»

Открываем магазин, (соединить ладони, круговые движения в противоположные стороны)
Протираем пыль с витрин. (ладонь 1 руки массирует тыльную сторону другой и наоборот)
В магазин заходят люди, (подушечки 4 пальцев одной руки двигаются по тыльной стороне другой)
Продавать одежду будем. (косяшки сжатых в кулак пальцев двигать вверх- вниз по ладони другой руки)

Дети называют различную одежду

Магазин теперь закроем, (фаланги сжатых в кулак пальцев вращать по центру другой ладони)
Каждый пальчик мы помоем. (массаж каждого пальца между фалангами указательного и среднего пальцев другой руки)
Потрудились мы на «пять» (протираем ладони)
Пальцы могут отдыхать. (поглаживаем каждый палец)

15. «Наши пальчики»

Понемножку по ладошке
Наши пальчики идут, (пальцы одной руки легко стучат по ладони другой)
Серединку на ладошке
Наши пальчики найдут. (то же другой рукой)
Чтоб внимательнее стать,
Нужно точку нажимать. (нажимать на центр ладони пальцем другой руки (поменять руки)
Помассировать по кругу, (круговые движения указательным пальцем одной руки по центру ладони другой (поменять руки)
А теперь расслабить руку. (легко пошевелить пальцами)
Давим, (крепко сжать кулаки)
Тянем, (напряженно вытянуть пальцы)
Отдыхаем. (расслабить кисть)
Мы внимательными станем! (скрестить руки на груди)

16. «Внимательный мишка»

По полянке мишка шел (пальцы одной руки шагают по ладони другой)
И в бочонке мед нашел. (царапающие движения пальцев одной руки по ладони другой)
Лапкой мед он доставал,(надавливание на центр ладони указательным пальцем другой)
Язычком его лизал.(круговые движения указательным пальцем по центру ладони др.)
Нету меда! (крепко зажать кулаки)
Где же мед? (выпрямить напряженные пальцы)
Ищет мишка — не найдет. (ладони на щеках, качаем головой)
Нужно обязательно Мишке быть внимательным. (указательными пальцами обеих рук стучим по коленям в ритме фразы)

17. «Пальчики»

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)

18. Упражнение для развития памяти

Открывайся, третий глаз,
Научи скорее нас. (массажируем точку на переносице)
Лучше станет наша память.
Вы проверьте это сами. (массажируем точки на висках)
Предлагается несколько слов или цифр, дети повторяют.

19. 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)