Картотека кинезиологических упражнений в фотографиях

Составила воспитатель первой квалификационной категории
Полякова Наталья Геннадьевна

Кинезиология – наука о развитии умственных и творческих способностей через определённые двигательные упражнения». Благодаря этим упражнениям создаются новые нейронные сети и происходит качественное улучшение эффективности взаимодействия полушарий мозга. Повышается уровень развития

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

Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, мелкую и крупную моторику, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма, формируют пространственные представления, снижают утомляемость, повышают способность к произвольному контролю.

Зайчик

Указательный и средний пальцы вытянуты вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.
Удерживать пальцы в таком положении на счёт до 5-10. Сгибать и разгибать указательный и средний пальцы: «Ушами шевелит».
Упражнение выполнять сначала каждой рукой по очереди, затем – двумя руками одновременно.

Вилка

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.
Удерживать пальцы в таком положении на счёт до 5-10.

Зайчик

Вот смотри: два пальчика
– это ушки зайчика.
Он от страха дрожит
И ушами шевелит.

Вилка

У нее одна нога,
А на голове - рога:
Страшный у зверюги вид,
Притаилась и блестит

Коза

Указательный палец и мизинец выпрямить, вверх, средний и безымянный прижать к ладони большим пальцем.
Сначала упражнение выполнять каждой рукой по очереди:
«Вижу у козочки острые рожки,
Я убегу от нее по дорожке».
Затем выполнять упражнение двумя руками, изображая козу и козла.

Барабан

Указательный, средний, безымянный пальцы и мизинец сжаты в кулак. Большой палец вытянут вверх. Большим пальцем совершаем ритмичные удары по кулачку.
Упражнение выполнять сначала каждой рукой по очереди, затем – двумя руками одновременно.

Коза

Идёт коза рогатая,
Идёт коза бодатая.
Навстречу ей козёл бежит,
Дорогу уступить велит.

Барабан

Деревянные подружки,
Пляшут на его макушке.
Бьют его, а он гремит,
В ногу с ним шагать велит.

Улитка

Указательный, средний и безымянный пальцы прижаты к ладони.
Большой палец и мизинец то выпрямляются, то прячутся.
Выполнять упражнение сначала каждой рукой по очереди, затем двумя руками одновременно. Можно изобразить, как улитка ползет по столу.

Домик

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

Улитка

Улитка, улитка!
Высуни рога!
Дам тебе я хлеба
Или молока!

Домик

Посмотрите: это дом
С крышей, дверью и окном,
И с крылечком, и с трубой,
Заходите смело в дом!

Ёжик

Поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой. Шевелить прямыми пальчиками.

Замок

Ладони прижать друг к другу, пальцы переплести. Далее движениями имитировать слова стихотворения:

На двери весит замок,
(Быстро соединять пальцы в замок и разъединять)
Кто его открыть бы смог?
Потянули,
(Пальцы - в замке, потянуть, не расцепляя их)
Покрутили,
(Двигать сцепленными пальцами от себя, к себе),
Постучали
(Пальцы в замке, постучать основаниями ладоней друг об друга)
И - открыли!
(Расцепить пальцы)

Ёжик

Что ж ты, Ёж, такой колючий?
- Это я на всякий случай:
Знаешь, кто мои соседи?
Лисы, волки и медведи!

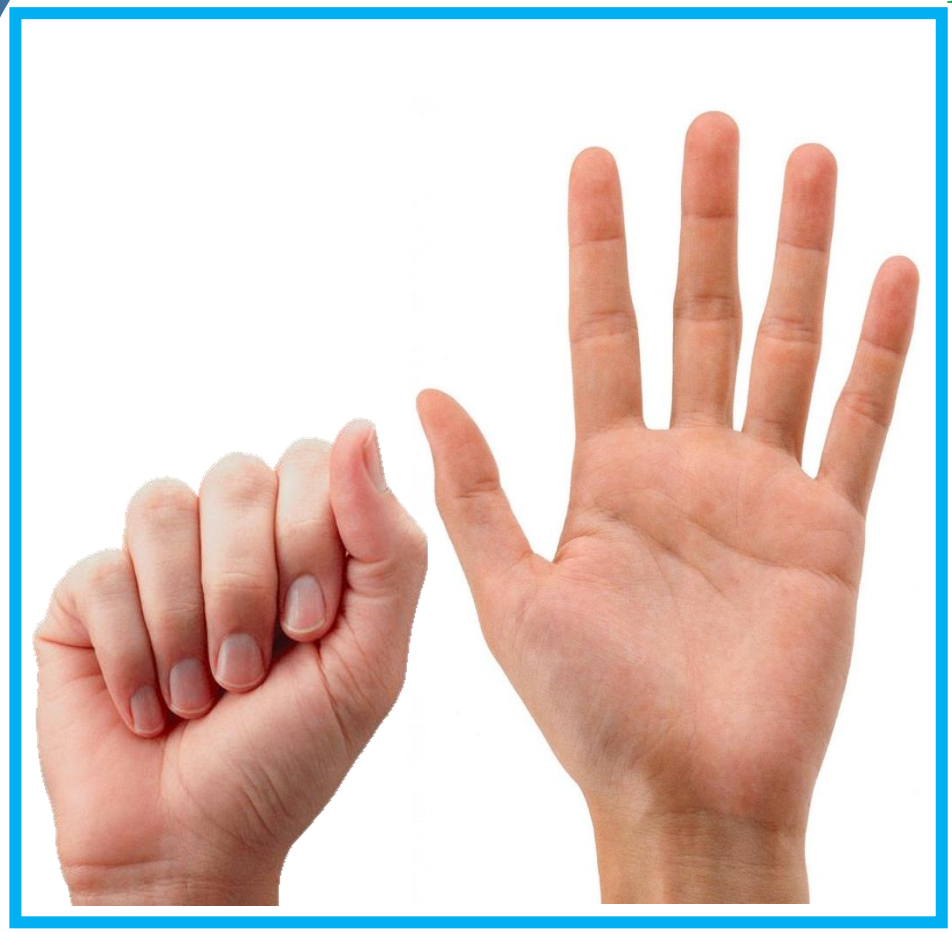
Замок

На двери весит замок,
Кто его открыть бы смог?
Потянули, покрутили,
Постучали и открыли!

Фонарики

Расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы. Сжимать и разжимать пальцы на обеих руках одновременно, сопровождая движения соответствующими фразами:
«фонарики зажглись» - пальцы выпрямить,
«фонарики погасли» - пальцы сжать.
Усложнение – «Мигающие фонарики».
Поочерёдно сжимать и разжимать пальцы рук на счёт «раз-два».
На счёт «раз»: пальцы левой руки выпрямлены, пальцы правой – сжаты;
На счёт «два»: пальцы левой руки сжаты, пальцы правой – выпрямлены.
Выполнять упражнение сначала медленно, затем ускорить темп. Упражнение можно выполнять сначала на счёт «раз-два», а потом – сопровождая движения ритмично проговариваемыми строчками.

Мигающие фонарики

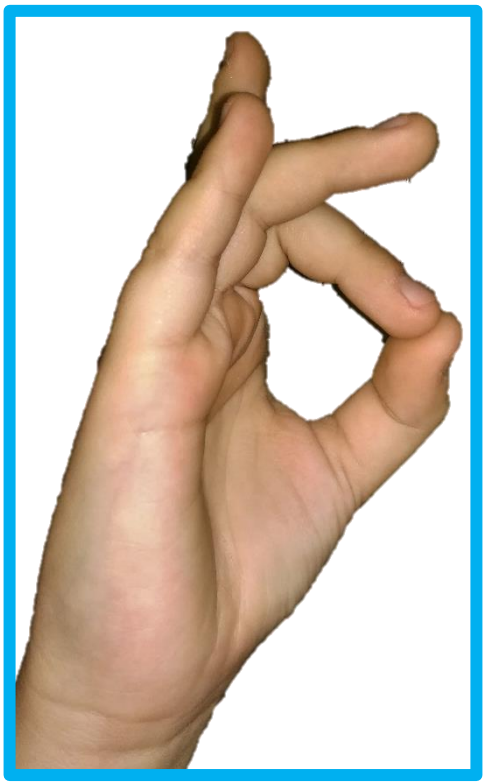


Мы фонарики зажжём,
А потом гулять пойдём!
Вот фонарики сияют,
Нам дорогу освещают!

Колечки

Поочерёдно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний, безымянный, мизинец. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Упражнение выполняется сначала одной рукой, затем другой, после – двумя руками одновременно. Выполнять упражнение сначала медленно, затем ускорить темп.

Колечки



Пальчики соединю
И колечки получу.
Раз, два, три, четыре, пять
– Будем пальцы разминать.

Указательный и средний,
Безымянный и последний,
Что мизинцем называем,
Мы с большим соединяем.

Зайчик - Колечко

Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую:

а) Указательный и средний пальцы вытянуты вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем (позиция – «Зайчик»);
б) Соединить большой и указательный пальцы вместе, в колечко. Остальные пальцы выпрямить, поднять вверх и соединить (позиция «Колечко»).

Упражнение выполняется сначала одной рукой, затем другой, после – двумя руками одновременно.

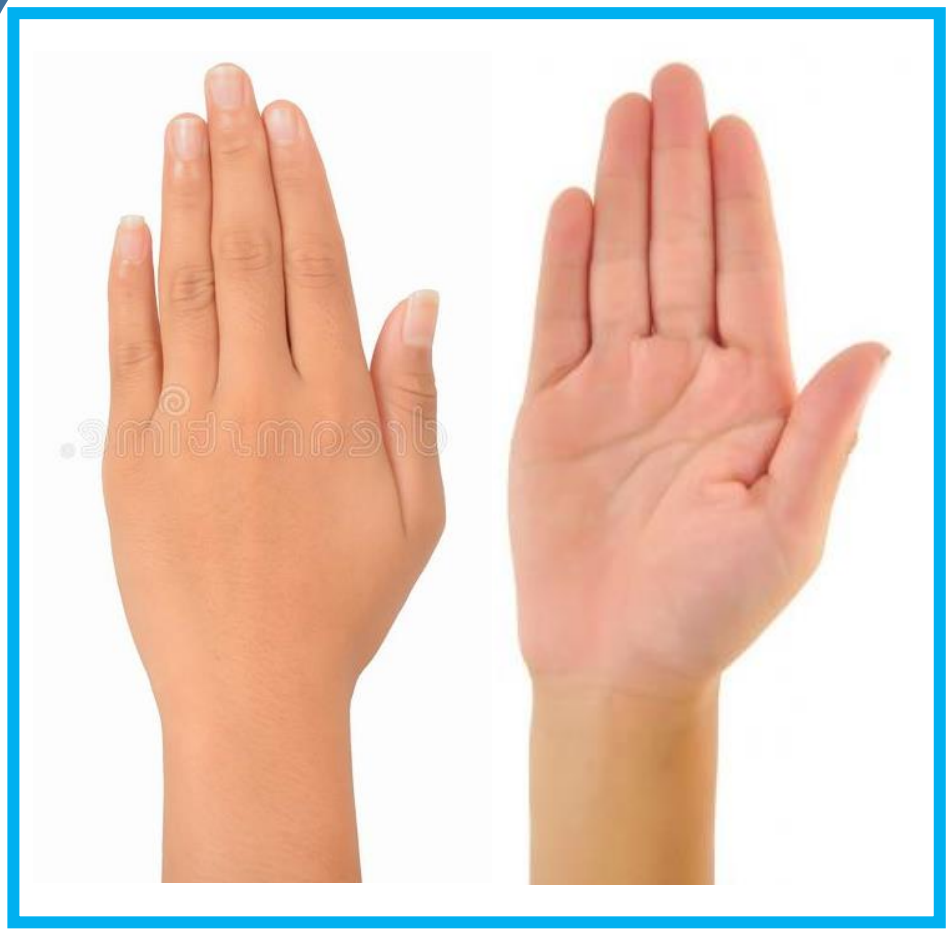
Зайчик - Колечко

Прыгнул заинька с крылечка,
И в траве нашёл колечко.
А колечко непростое,
Блестит, словно золотое.

Оладушки

Вариант 1. Попеременно касаться стола тыльной стороной кистей рук и ладонями.
Вариант 2. Левая рука касается стола тыльной стороной кисти, правая – ладонью; смена позиции: теперь левая рука касается стола ладонью, правая – тыльной стороной кисти.
Упражнение можно выполнять на счёт «раз – два» или сопровождая движения стихами.

Оладушки



Мы играли в ладушки,
Жарили оладушки.
Так пожарим, повернём,
И опять играть начнём!

Чашечка и блюдце

Руки лежат на столе. Приподнимаем обе ладошки и слегка стучим по столу, попеременно меняя положение правой и левой рук: одна ложится ладонью на стол, а другая ставится кулачком. Выполнять упражнение сначала медленно, затем ускорить темп.
Упражнение можно выполнять на счёт «раз – два» или сопровождая движения стихами.

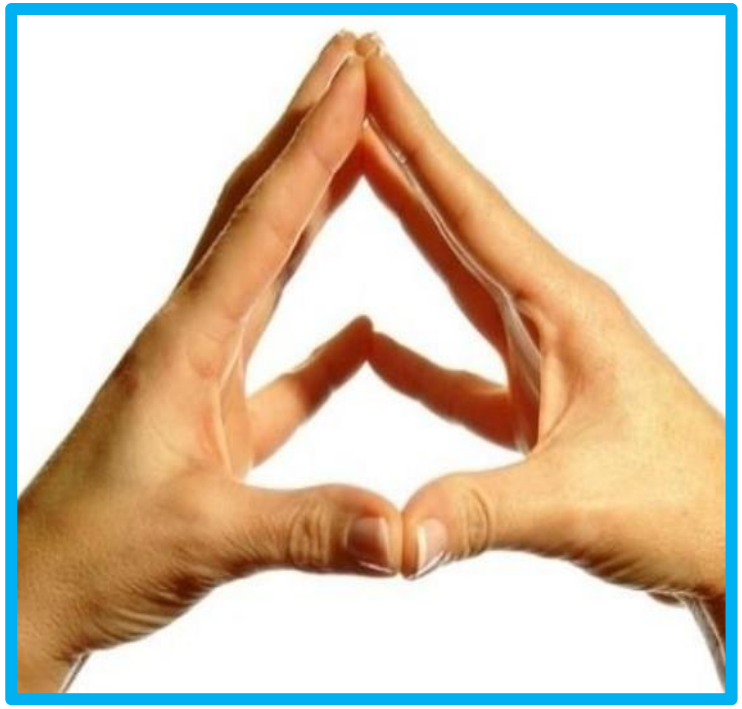
Чашечка и блюдце

Очень вкусно мы поели,
Выпить чаю захотели.
В чашку чая мы нальём,
Выпьем чаю мы вдвоём!

Зайчик – Коза - Вилка

Зайчик повстречал козу,
Предложил ей съесть траву.
Коза вилочку взяла
И всю травку скушала.

Домик – Ёжик - Замок



Дом красивый, дом высокий,
Ёж себе построил в соснах.
На двери замок большой,
Чтобы не вошёл чужой.