

**КАРТотеКА КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ
для дошкольников**



Основная цель кинезиологии: Развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Задачи:

- Развитие межполушарной специализации.
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие общей и мелкой моторики.
- Развитие памяти, внимания, воображения, мышления.
- Развитие речи.
- Формирование произвольности.
- Снятие эмоциональной напряженности.
- Создание положительного эмоционального настроя.
- Профилактика дислексии и дисграфии.

Методологическая основа:

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребенка, расширить возможные границы головного мозга. Многие упражнения направлены на развитие физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья и профилактику отклонений их развития.

Они развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают зрительно-моторную координацию, формируют пространственную ориентировку, совершенствуют регулирующую и координирующую роль нервной системы. Упражнения дают немедленный и кумулятивный эффект.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо соблюдение следующих условий:

- Кинезиологическая гимнастика проводится утром, длительностью 5-15 мин.;
- Упражнения выполняются в доброжелательной обстановке;
- Кинезиологическая гимнастика проводится систематично, без пропусков;
- От детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- Упражнения проводятся по специальным комплексам, длительностью 2 недели.

Методы и приемы:

- Растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.
- Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
- Глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
- Телесные движения – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.
- Упражнение для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга.

- Массаж – воздействует на биологически активные точки.
- Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Кинезиологические упражнения можно использовать как в развивающей деятельности, в качестве динамических пауз (отдыхалочек), так и перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу.

Кинезиологическая сказка «Два котенка» (способ организации детей – сидя за столами)

Жил-был на свете белый, пушистый котенок по имени Снежок (*дети показывают правый кулачок*).

Он очень любил прогуливаться по своему саду (*выполнение упражнения «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет 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 гуляет кошка»*) и увидел, что на полянке бегает черный котенок (*выполнение упр. «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»: из большого и указательного пальцев правой руки делаем колечко и начинаем его нанизывать, не размыкая пальцы на каждый палец левой руки со словами: «Мизинец, безымянный, средний, указательный, большой – ой, ой, ой!»*).

И тут колечко упало и покатилося по тропинке – котят 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»*). Но лягушка не стала веселее, тогда котят предложили ей станцевать (*упр. «Лезгинка»: левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук; ускоряя скорость*).

Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд (*упр. «Лягушка»: смена трех положений руки 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, мизинец правой руки встает вертикально – «труба»*).

Уставшие они улеглись на коврик (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.

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.)

Медвежьи 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.

Картотека кинезиологических упражнений

Составлена по методическим разработкам А. Л. Сиротюк «Коррекция развития интеллекта дошкольников» и рассчитана на работу с детьми старшего дошкольного возраста (но возможно использование отдельных упражнений и в более младшем возрасте, а также всей картотеки для детей младшего школьного возраста). Картотека представляет собой карточки с комплексами.

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

2. 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).

3. 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.

4. 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. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

5. 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 наоборот».

6. Расправьте пальцы левой руки, слегка нажав точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторите это 5 раз. При нажатии сделайте выдох, а при ослаблении вдох. Потом сделайте то же самое для правой руки.

Эти упражнения помогают в более быстром восстановлении здоровья. Борьба с болезнью на физическом уровне - это движение.

Комплекс упражнений, пальчиковых гимнастик с элементами кинезиологии.

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.

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 пожалеет –

Добротой своей согреет. *(«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)*

Упражнение перед психомышечным расслаблением

Уже круг, шире круг. Видим руки. Нету рук.

Упражнение начинаем, Руки выше поднимаем.

Кулачки зажали. Тихо посчитали: 1, 2, 3, 4, 5. Ручки могут отдыхать.

Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились.

Оказались за рулем — Мы машину вдаль ведем. Крепко руль держали. Ехали — устали.

Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились.

На корабль мы попали, Волны сильно нас качали.

Чтоб случайно не упасть, Ноги нужно напрягать. 1, 2, 3, 4, 5. Ноги могут отдыхать.

Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились.

Вот мы на велосипеде Едем, едем, едем, едем. Все проехали дороги,

Отдыхают наши ноги. Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились.

Набежала черная туча — Мы глаза зажмурим лучше.

Все лицо мы напрягаем, Теперь спокойно отдыхаем.

Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились.

Дождь пошел и сильный ветер — Задрожали наши дети. Все наше тело в напряженье,

Очень трудно без движенья. 1, 2, 3, 4, 5. Теперь мы можем отдыхать.

Всем, конечно, очень нравится, лечь, глаза закрыть, расслабиться.

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.

Задания подбираются в зависимости от цели и темы ОД

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. *(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)*

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.

Пальчиковая гимнастика «В гости к кошке»

Позвала нас в гости кошка, *(ладони на щеках, качаем головой)*
И пошли мы по дорожке. *(пальцы «шагают» по коленям или по столу)*
Топ-топ, *(ладони хлопают по коленям или по столу)*
Прыг-прыг, *(кулачки стучат по коленям или по столу)*
Чики-брики, *(ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)*
Чики-брик. *(кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)*
Видим дерево высокое, *(наставляем кулачки друг над другом)*
Видим озеро глубокое. *(волнообразные движения кистями)*
Топ-топ, *(ладони хлопают по коленям или по столу)*
Прыг-прыг, *(кулачки стучат по коленям или по столу)*
Чики-брики, *(ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)*
Чики-брик. *(кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)*
Птицы песенки поют *(ладони перекрестно — «птица»)*
Зернышки везде клюют: Тут клюют и там клюют, *(пальцы одной руки «клюют» ладонь другой, и наоборот)*
Никому их не дают. *(ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак)*

Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу)
Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)
Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)
Чики-брик. (кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)
Это дом, «крыша»
А в нем окошко. «окно»
Нас встречают кот и кошка. (хлопаем в ладоши)
Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу)
Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)
Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)
Чики-брик. (кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)
Мы немножко погостим (руки «здороваются»)
И обратно побежим. (пальцы «бегут» по коленям или по столу)
Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу)
Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)
Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)
Чики-брик. (кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)

«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).

Магазин одежды

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» — (потираем ладони)
Пальцы могут отдыхать. (поглаживаем каждый палец)

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 сараи. (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

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)

Осень

Осень, осень, (трем ладошки друг о друга)
Приходи! (зажимаем кулаки по очереди)
Осень, осень, (трем 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)

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 разнонаправленно)
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 гладят по щекам)
Наша ягодка поспела. (делаем круги, соединяя по очереди все пальцы с большим, одновременно на двух руках)
- называем ягоды

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)

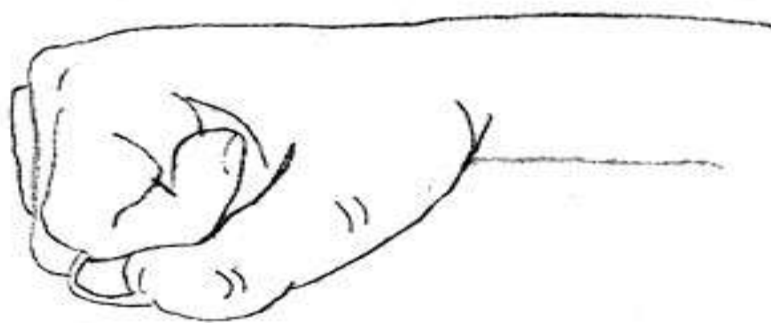
Внимательный мишка

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)

Это звери

У зверей четыре лапы. (поднимаем и опускаем 4 пальца на обеих руках)
Когти могут поцарапать. (пальцы двигаются как коготки)
Не лицо у них, а морда. (соединить пальцы двух рук, образовав шарик, по очереди разъединять пальцы, опуская их вниз)
Хвост, усы, а носик мокрый. (волнообразные движения рукой, «рисует» усы, круговые движения пальцем по кончику носа)
И, конечно, ушки (растираем ладонями уши)
Только на макушке. (массажуем две точки на темени)

Упражнение: "Кулак-ребро-ладонь"



Ладонь, сжатая в кулак

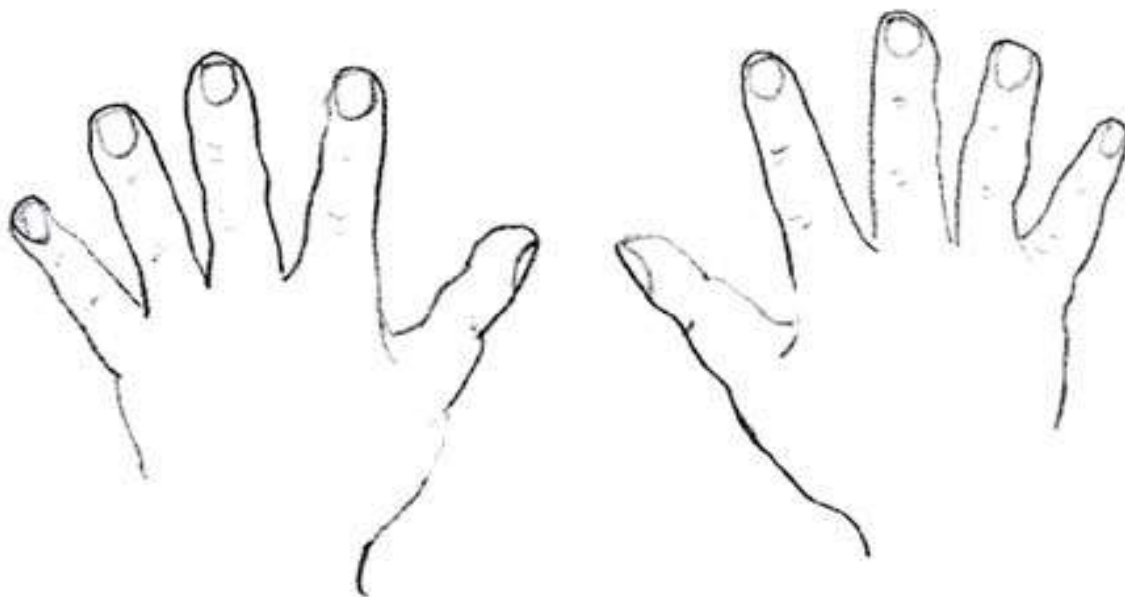


Ладонь ребром



Распрямленная ладонь

Упражнение: "Фонарики"



Фонарики зажглись
Пальцы выпрямить

Поочередно

Фонарик погас

Фонарик зажегся

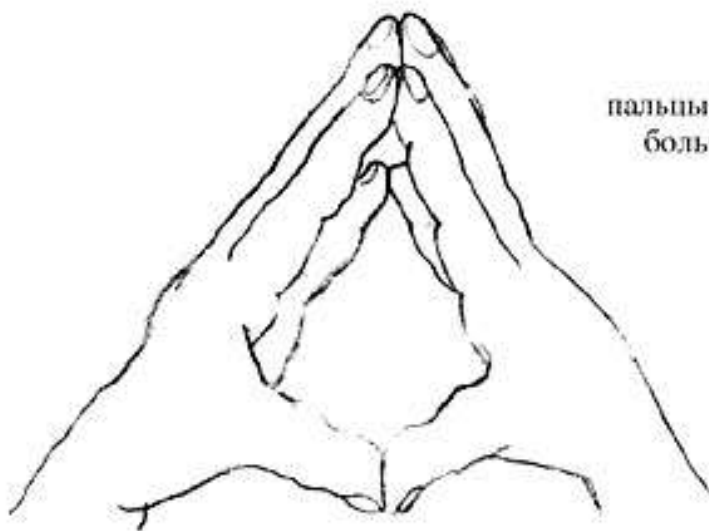


Пальцы одной руки сжаты

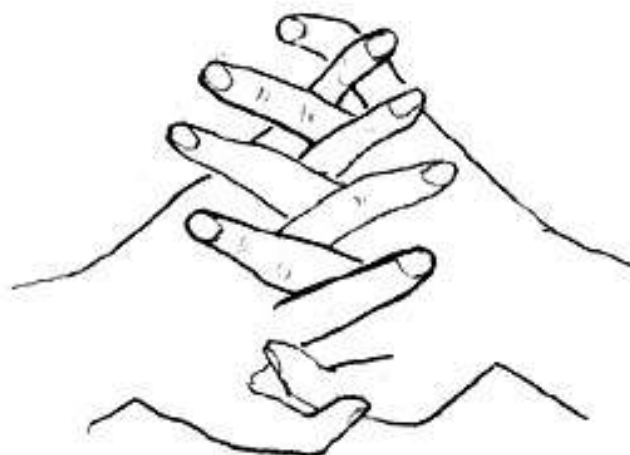


Пальцы другой руки выпрямлены

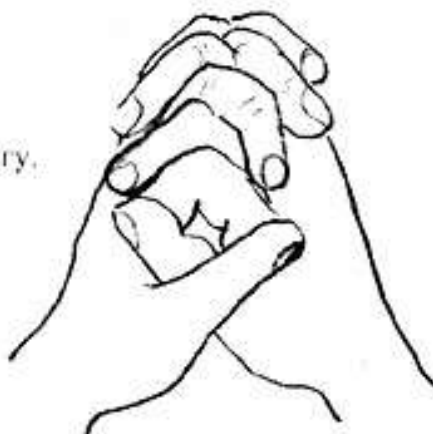
Упражнение: "Дом -ежик-замок"



Дом.
пальцы рук соединить под углом,
большие пальцы соединить.

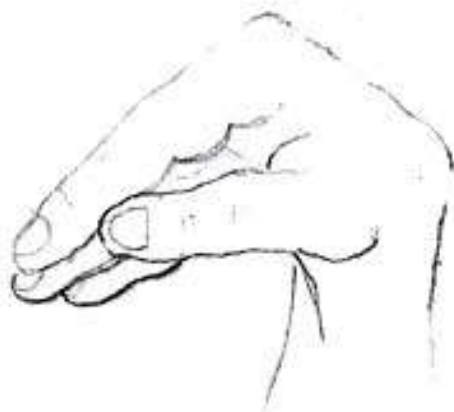


Ежик.
Поставить ладони под углом
друг к другу. Расположить
пальцы одной руки между
пальцами другой.



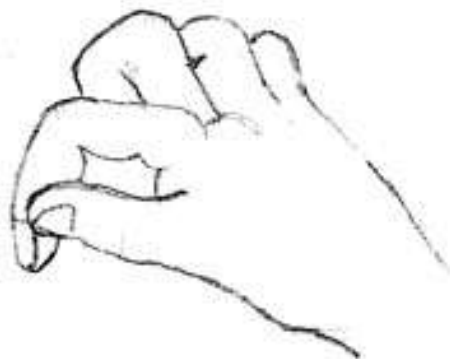
Замок.
Ладони прижать друг к другу.
Пальцы переплести.

Упражнение: "Гусь-курица-петух"



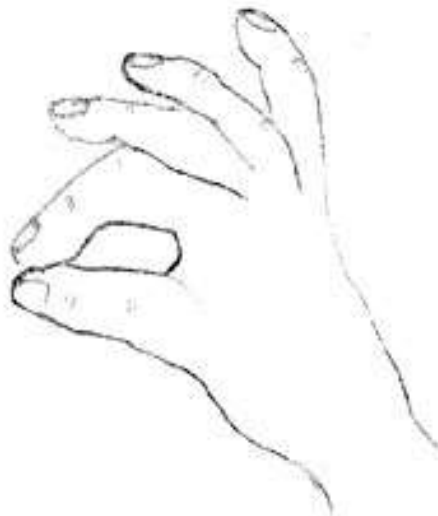
Гусь.

Ладонь согнуть под прямым углом, Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнуть и опирается на большой.



Куричка.

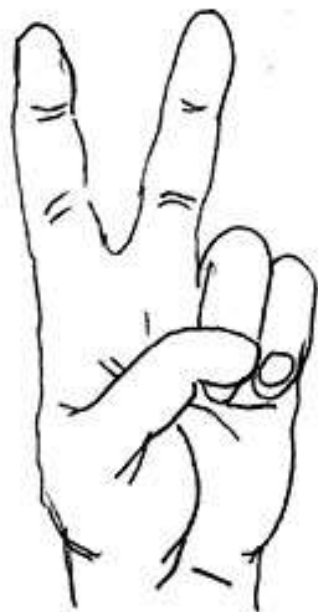
Ладонь немного согнуть. Указательный палец упирается в большой. Остальные пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении.



Петух.

Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх - это "гребешок".

Упражнение: "Зайчик-колечко-цепочка"



Заяц.

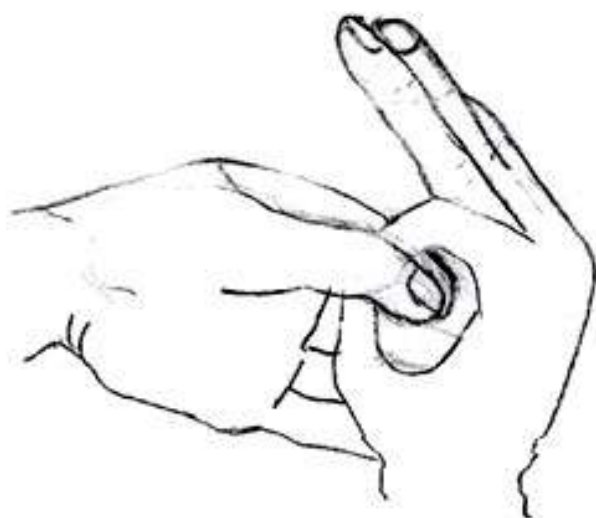
Колечко

Указательный и большой пальцы соединяются.
Средний, безымянный, мизинец вытянуты
вперед.

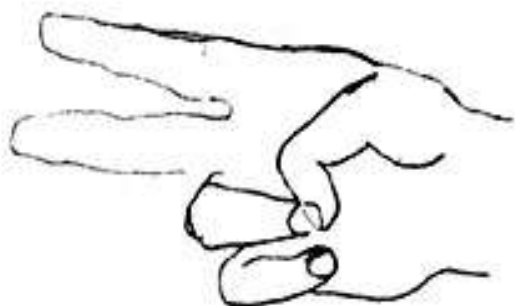


Цепочка.

Поочередно соединяем большой палец с
указательным, со средним и т.д. и через
них попеременно "пропускаем"
"колечки" из пальчиков другой руки.

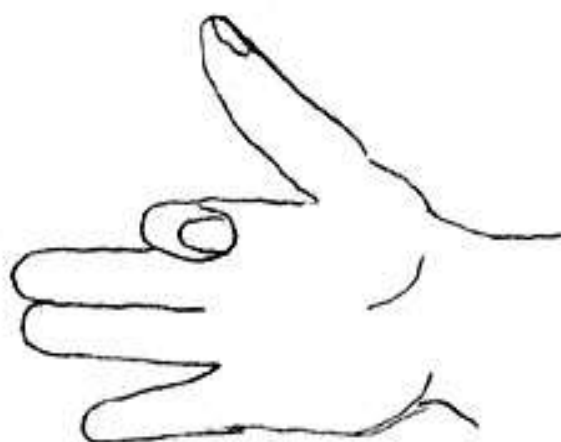


Упражнение: "Ножницы-собака-лошадка"



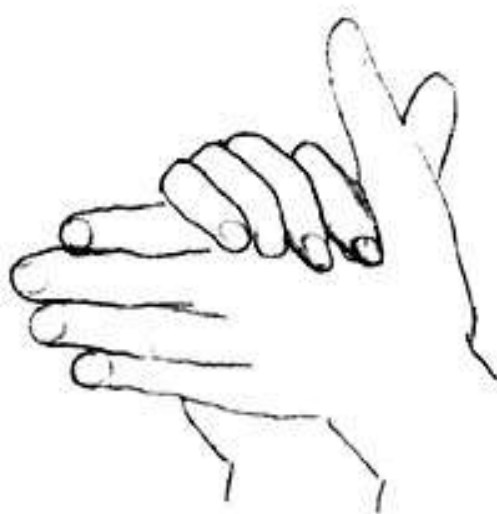
Собака.

Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть.



Лошадка.

Большой палец правой руки поднять вверх сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх.



Упражнение: "Зайчик-коза-вилка"



Зайчик - указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Коза.

Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.

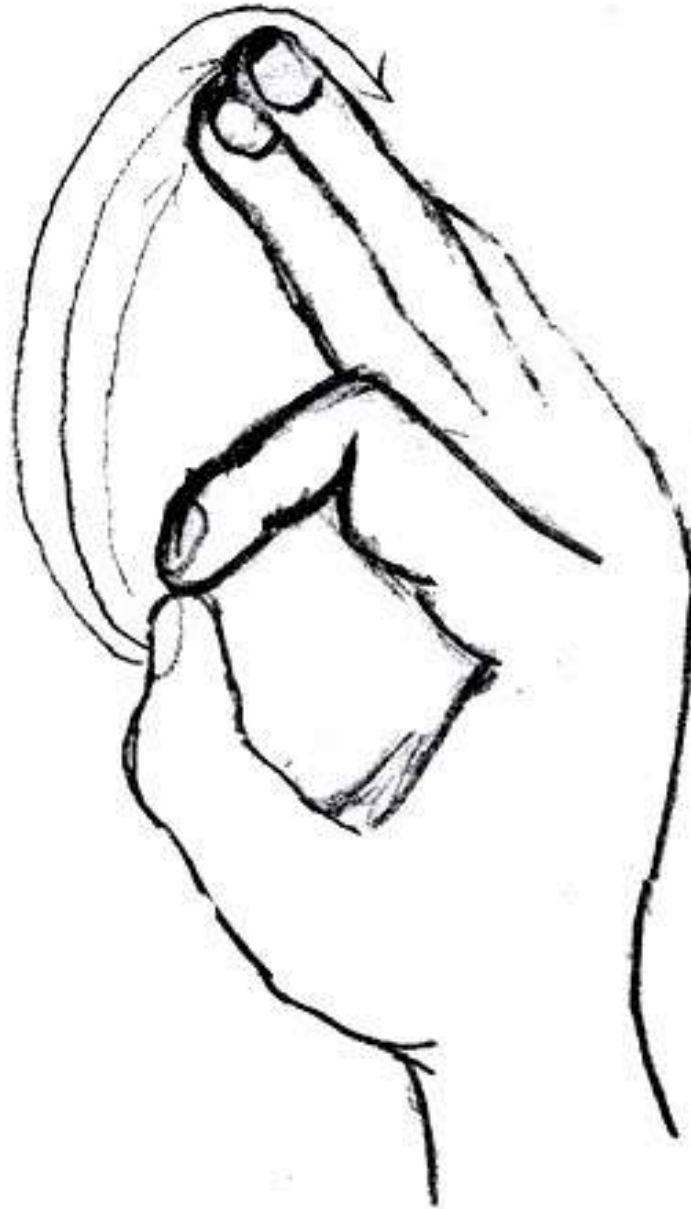


Вилка

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

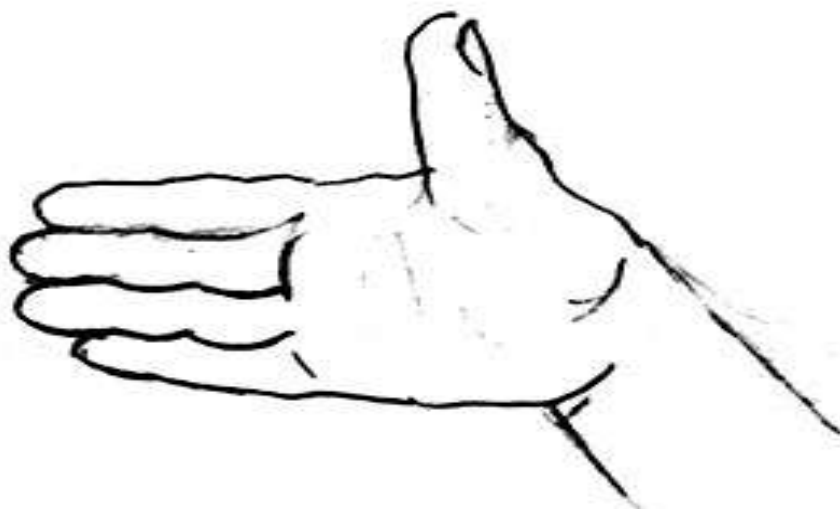


Упражнение: "Колечко"



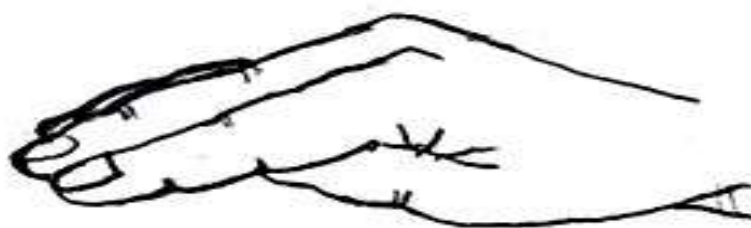
Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний безымянный мизинец. Упражнение выполняется в прямом порядке - от указательного пальца к мизинцу и в обратном - от мизинца к указательному пальцу. В начале движения выполняется по поочередно каждой рукой, затем двумя одновременно.

Упражнение: "Флажок-рыбка-лодочка"



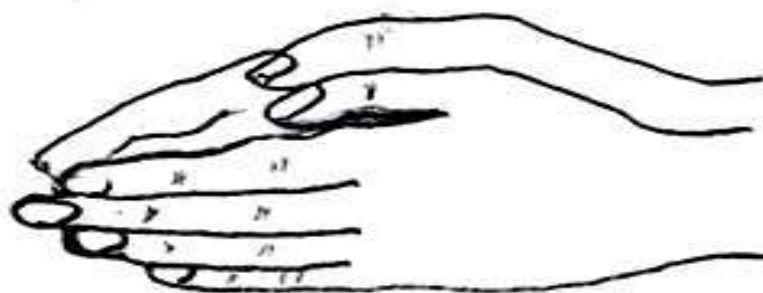
Флажок

Ладонь ребром, большой палец вытянут.



Рыбка

Пальцы вытянуты и прижаты друг другу, Указательный палец опирается на большой палец.



Лодочка.

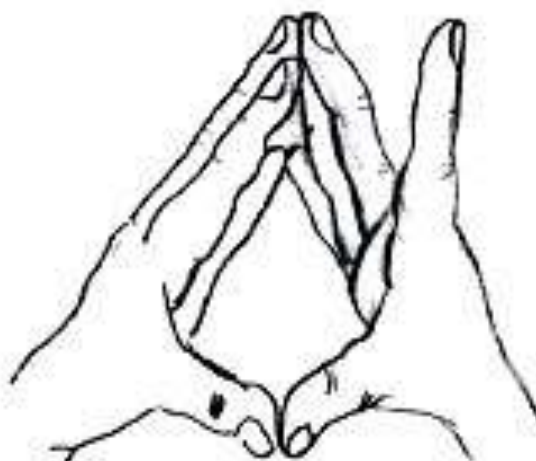
Обе ладони поставлены на ребро и соединены "ковшиком", большие пальцы прижаты к ладони.

Упражнение: "Сарай-дом с трубой-параход"



Сарай.

Пальцы рук соединить под углом - "крыша". Большие пальцы прижаты к ладоням.



Дом с трубой.

Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить друг с другом. Указательный палец одной руки выпрямить - это 2 трубы.



Пароход.

Обе ладони соединены "ковшиком", большие пальцы подняты вверх - это "труба".

Упражнение: "Сарай-дом с трубой-параход"



Сарай.

Пальцы рук соединить под углом - "крыша". Большие пальцы прижаты к ладоням.



Дом с трубой.

Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить друг с другом. Указательный палец одной руки выпрямить - это "труба".



Пароход.

Обе ладони соединены "ковшиком", большие пальцы подняты вверх - это "труба".