

Картотека
кинезиологических
упражнений



Условия проведения кинезиологических упражнений

- ▶ Регулярное использование упражнений
- ▶ Упражнения проводятся в доброжелательной обстановке
- ▶ Точное выполнение движений
- ▶ Движения можно выполнять стоя или сидя за столом
- ▶ Каждое упражнение выполнять 1-2 минуты.

Упражнения можно выполнять в качестве физкультминутки на занятии или перед началом занятия в течении 2-5 минут.

Сначала упражнения выполняют в медленном темпе.

Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

- Ø ускоренный темп выполнения,
- Ø выполнение с легко прикушенным языком,
- Ø выполнение закрытыми глазами,
- Ø подключить движение глаз и языка к движениям рук.

Растяжка

“1.«Тряпичная кукла и стойкий солдатик».

Стоя. Застыть в этой позе, как стойкий солдатик и не двигаться. Потом наклониться вперёд расставить руки, опустить плечи, расслабиться.

Стать мягким и подвижным, как тряпичная кукла. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой. Повторить 5-8 раз.



2.«Огонь – лёд».

По команде огонь- интенсивные движения телом, по команде «лёд»- замереть, сильно напрягая мышцы. Повторить 6-8 раз.

Эти упражнения можно использовать в работе по формированию фонематического восприятия (дифференциация звуков).

3. «Сорви яблоко».

Стоя. Представить перед собой яблоню с яблоками. Надо сорвать яблоко справа вверху. Потянуться правой рукой как можно выше, подняться на цыпочки и сделать глубокий вдох. Сорвать яблоко, нагнуться и положить его в корзину. Медленный выдох. Тоже повторить левой рукой.



Дыхательные упражнения

1.«Свеча».

Выполняют, сидя за партой.

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».

Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

3. "Ныряльщики".

Стоя, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, закрыть нос пальцами. Присесть как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 . Встать - вынырнуть, сделать вдох.

4.Выполнить ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха (количество выполнений произвольное от 3 до 10 раз)..



Зрительная гимнастика

1.«Глаз – путешественник». Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, названный педагогом.

2. «Горизонтальная восьмёрка». (Стоя, но можно и сидя)

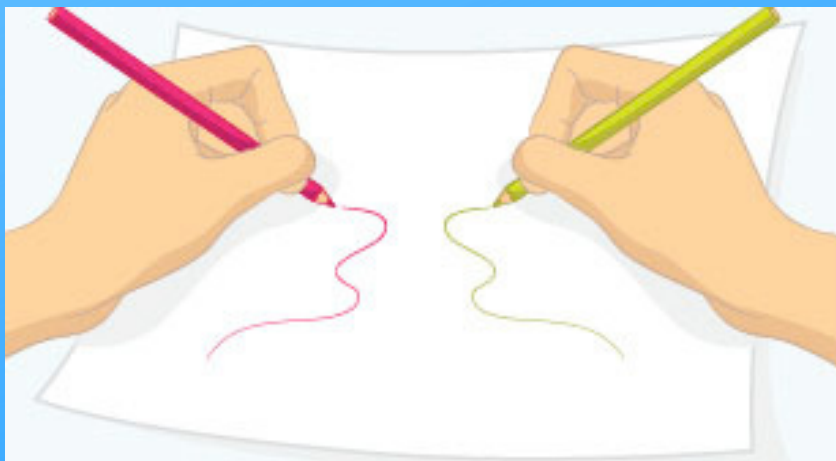
Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставь вытянутыми указательный и средний. Нарисуйте в воздухе этими пальцами знак бесконечности. как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдёт вверх, начните слежение немигающими глазами, не поворачивая головы.

Необходимо добиваться плавных движений глаз без остановок и фиксаций. Рисовать восьмёрку сначала левой, потом правой рукой три раза, затем обеими руками вместе.

3. «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.

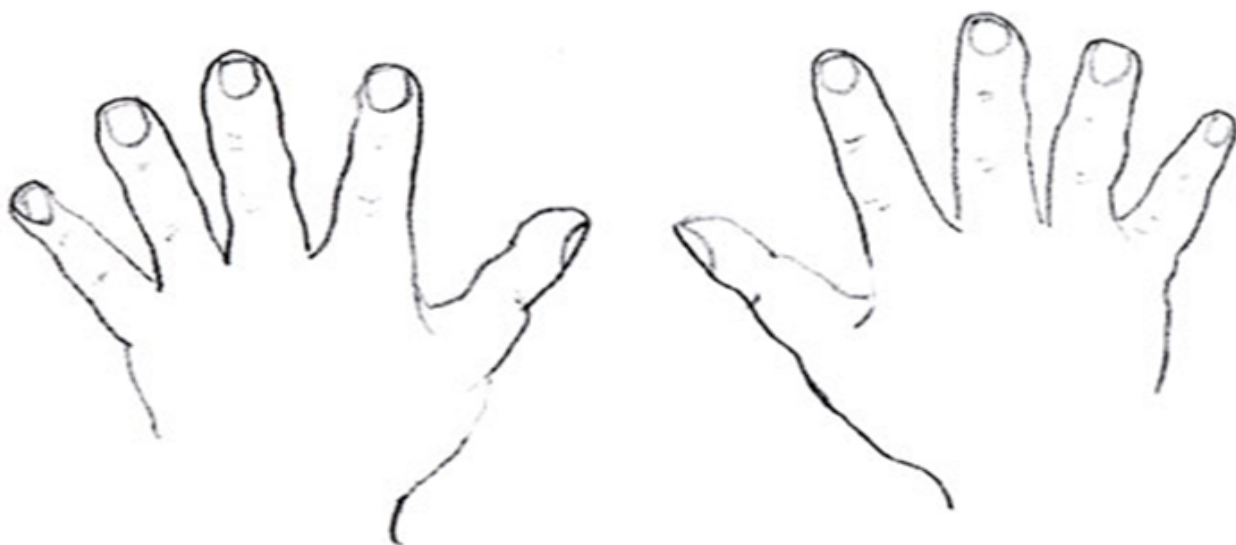
4.«Симметричные рисунки». Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно геометрические фигуры, различные простые предметы).



Пальчиковая гимнастика

Упражнения:

"Фонарики"



Фонарики зажглись
Пальцы выпрямить

Поочередно

Фонарик погас

Фонарик зажегся

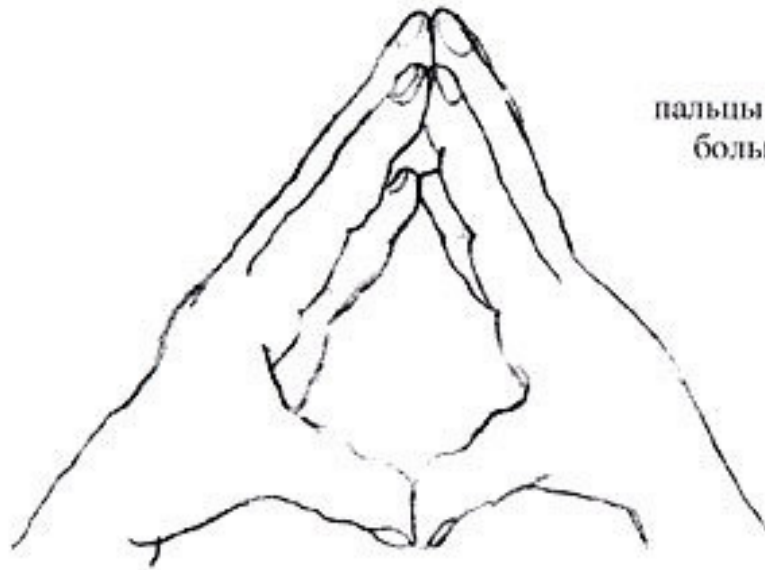


Пальцы одной руки сжаты

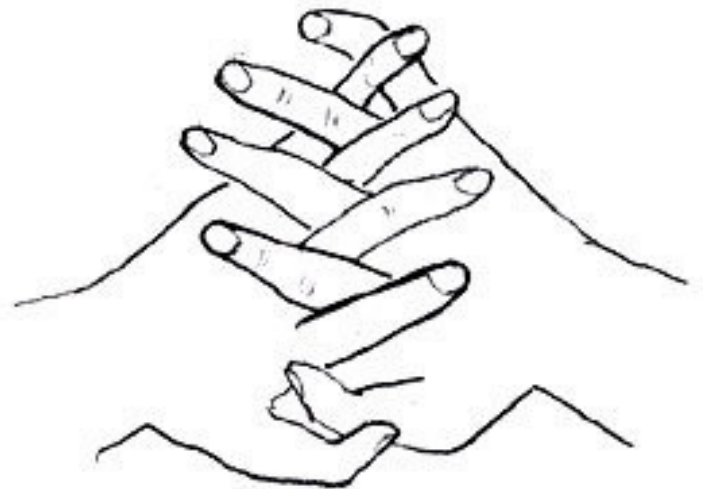


Пальцы другой руки выпрямлены

"Дом- ёжик- замок"



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

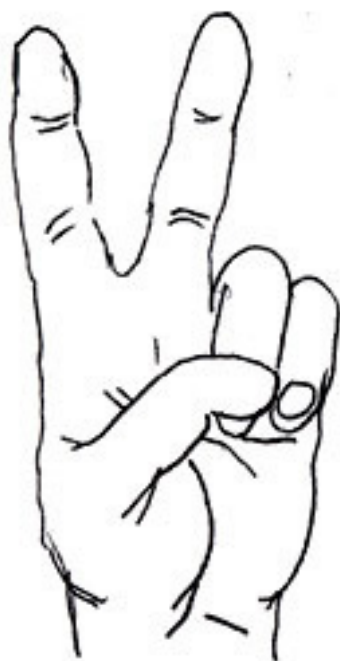


Ёжик.
Поставить ладони под углом
друг к другу. Расположить
пальцы одной руки между
пальцами другой.



Замок.
Ладони прижать друг к другу.
Пальцы переплести.

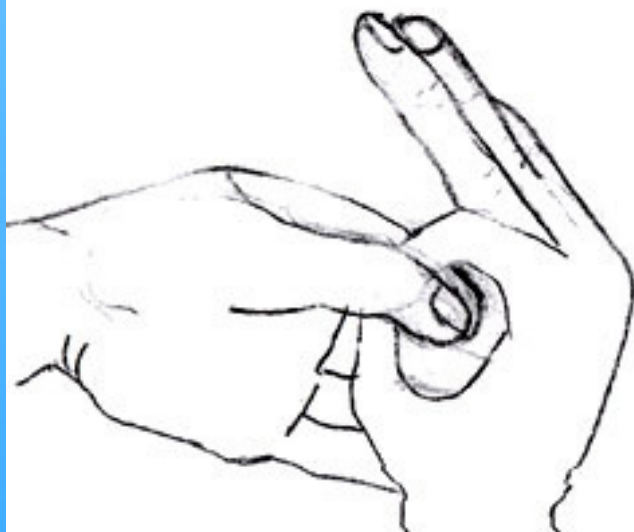
"Заяц-колечки-цепочки"



Заяц.

Колечко

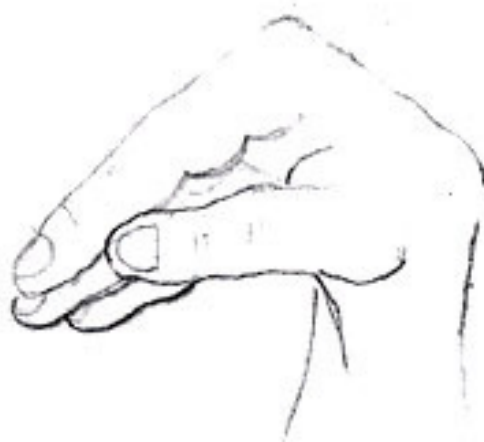
Указательный и большой пальцы соединяются.
Средний, безымянный, мизинец вытянуты
вперед.



Цепочка.

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

"Гусь - курица - петух"



Гусь.

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



Куричка.

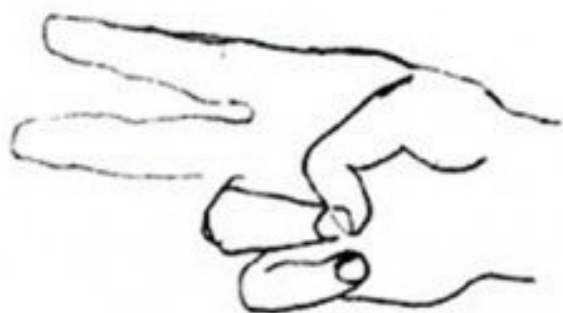
Ладонь немного согнуть.
Указательный палец
упирается в большой.
Остальные пальцы
накалываются друг на друга
в полусогнутом положении.



Петух.

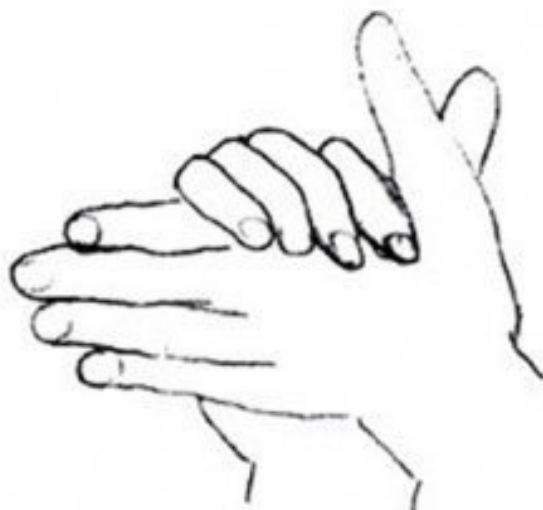
Ладонь поднять вверх.
Указательный палец
опирается на большой.
Остальные пальцы
растопырены в сторону и
подняты вверх - это
"гребешок".

"Ножницы-собака - лошадь"



Собака.

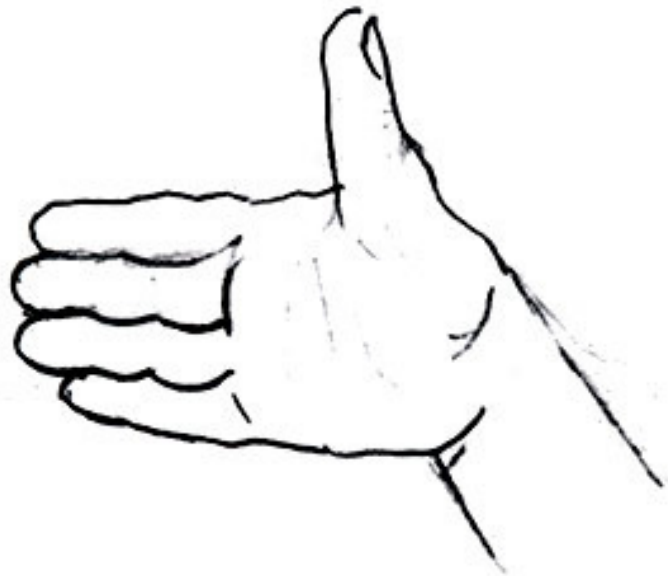
Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть.



Лошадка.

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

"Флажок - лодочка- рыбка"



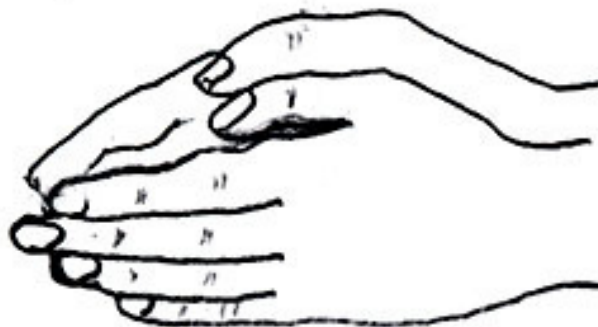
Флажок

Ладонь ребром, большой палец вытянут.



Рыбка

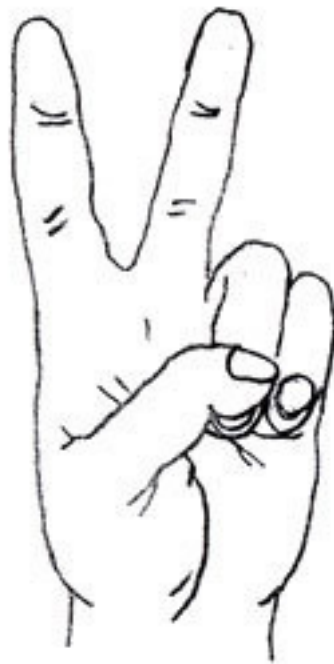
Пальцы вытянуты и прижаты друг другу,
Указательный палец опирается на большой палец.



Лодочка.

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

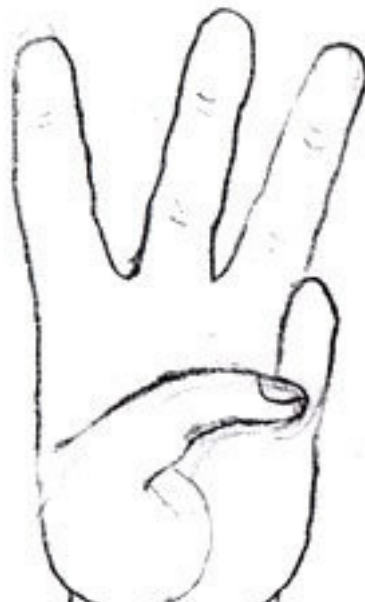
"Коза - вилка"



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.

"Кулак- ребро - ладонь"



Ладонь, сжатая в кулак



Ладонь ребром



Распрямленная ладонь

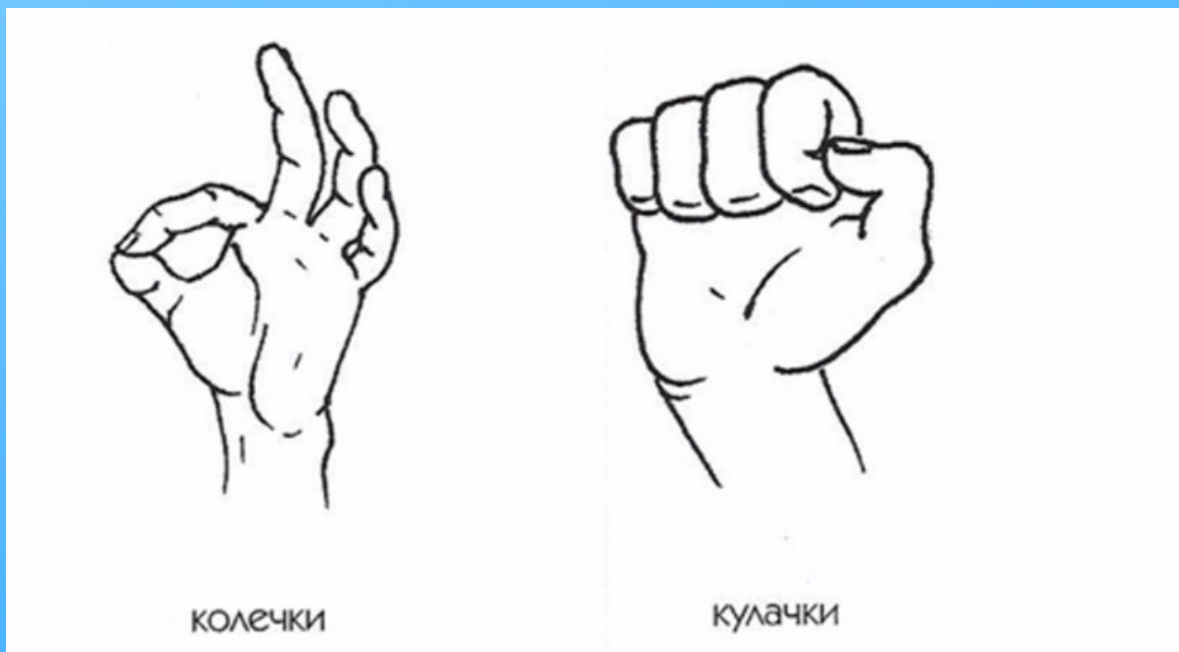
Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений по 8 – 10 раз. При усвоении программы или при затруднениях 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.

"Кулачки"



Обе руки сжаты в кулачки. Поочередно соединить то внутреннюю, то наружную сторону руки. Можно проговаривать слово по слогам, можно читать стихотворение и одновременно выполнять движения.

"Волшебная тесьма"

Детям раздаётся тесьма в обе руки разного цвета длиной 30 сантиметров каждая.

Предложить свернуть обе тесьмы одновременно двумя руками.

"Счёт"

Постучите каждым пальцем правой затем левой руки по столу под счёт

1, 1-2, 1-2-3, 1-2-3-4, 1-2-3-4-5» начиная с большого пальца, затем с мизинца.

"Веселые карандаши"

"

На стол выкладывается 5–10 карандашей. Собираем карандаши в кулак:

- а) правой рукой;
- б) левой рукой;
- в) обеими одновременно.

Затем по одному выкладываем карандаши на стол:

- а) правой рукой;
- б) левой рукой;
- в) обеими руками одновременно.

При выполнении упражнения группой детей можно провести соревнование на самого быстрого и ловкого или на самого аккуратного –и другие упражнения.

"Пальчики шалят"

"

Ладони плотно лежат на столе. Начиная с мизинца поднимаем по одному пальцу:

- а) на правой руке;
- б) на левой руке;
- в) на обеих одновременно.

"Пианист"

"Играть на пианино" поочередно каждой рукой, а по двумя руками одновременно

Телесные упражнения

1. «Качание головой». Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза. Опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

2. « Медвежьи покачивания». Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

3. «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 чётко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

4. «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».

5. «Качание головой». Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза. Опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

6. "Погладь -похлопай". Стоя, сидя.

Правой руой легко хлопать по голове, левой рукой выполнять круговые движения по животу. Через несколько повторов менять руки.

7. "Перекрестные шаги"

Координируем движения ребенка так, чтобы в такт движения руки одновременно двигалась противоположная нога.

Ладонь правой руки при ходьбе касается левого колена, ладонь левой руки – правого.

Локоть правой руки при ходьбе касается левого колена, локоть левой руки – правого.

Завожу правую ногу при ходьбе влево, а правая и левая рука поворачиваются вправо, левую ногу при движении заводим вправо, а обе руки поворачиваются налево – и другие модификации перекрестного шага.

8. "Вращение шеи"

Дышим глубоко, расслабляем плечи, опускаем голову вниз. Медленно вращаем головой из стороны в сторону, снимая напряжение на выдохах

Массаж ушных раковин

1. Массаж отдельных частей ушной раковины.

Расправить и растянуть внешний край каждого уха одноименной рукой в направлении вверх-наружу от верхней части к мочке уха (пять раз).

Помассировать ушную раковину.

2. Общий массаж уха.

Положить на ушные раковины ладони обеих рук и разтереть уши круговыми движениями снизу- вверх 10—15 раз. Когда ладони двигаются вверх, ушные раковины слегка приподнимаются, а при движении ладоней вниз — принимают обычное положение.

3. Массаж "Небесный барабан".

Положить ладони на ушные раковины так, чтобы основания ладоней плотно прикрывали слуховой проход, а пальцы лежали на затылке. Производить 10—15 легких постукиваний пальцами по затылку с обеих сторон.

