



Технологическая карта игр

## Кинезиологические упражнения

### Тесто

Тесто ручками помнем  
Сладкий тортик испечем  
Серединку смажем джемом  
*плоскости стола*  
А верхушку сладким кремом  
И кокосовую крошкой  
Мы присыплем торт немножко  
*обеих рук*  
А потом заварим чай  
В гости друг-друга приглашай.

*сжимаем и разжимаем пальчики  
как будто мнем тесто  
круговые движения ладонками по*

*сыплем "крошку" пальчиками*



Технологическая карта игр

## Кинезиологические упражнения

### Квасим капусту

- **Это что еще за куст?** Стоя, руки перед грудью в «замке»
- **Это что еще за хруст?** Куст «распружинился», попрос – руки соединены только основаниями ладоней и кончиками пальцев. Ладони чуть-чуть поворачиваем во встречном направлении и при этом издаем хруст, как умеем (горлом, языком, щеками...)
- **Как же мне без хруста,** Тут наша «капуста» вырастает и становится размером с кольцо из рук, кончики пальцев соединены над головой.
- **Если я – капуста? –**
  - Мы капусту рубим, рубим,** «Рубим капусту» на поверхности воображаемого стола ребрами ладоней. Детям достаточно рубить на одном месте.
  - **Мы капусту солим, солим,** Обе руки сложены щепотью и «солят».
  - **Мы капусту мнем, мнем,** Сжимаем и разжимаем кулаки
  - **А морковку трем, трем,** Трех ладони друг об друга – для тренировки держите их на уровне груди и нажимайте на ладони с силой.
  - **Все перемешаем!** Перемешиваем – в горизонтальной плоскости.
  - **В бочки набиваем** Ладонь на ладони, «уминаем» капусту, не наклоняясь, а сгибая и выпрямляя локти .
  - **В погреб опускаем.** В таком же положении глубоко наклоняемся и кладем на пол сложенные ладони.
- **Эх, вкусная капуста!** Выпрямляемся и гладим себя по животу.



Технологическая карта игр

## Кинезиологические упражнения

**По полянке мишка шел**  
ладони другой

пальцы одной руки шагают по

**И в бочонке мед нашел.**  
ладони другой

царапающие движения пальцев одной руки по

**Лапкой мед он доставал,**  
пальцем другой руки

надавливание на центр ладони указательным

**Язычком его лизал.**  
ладони другой руки

круговые движения указательным пальцем по центру

**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



Технологическая карта игр

## Кинезиологические упражнения

### **У зверей четыре лапы.**

**У зверей четыре лапы.** поднимаем и опускаем 4 пальца на обеих руках

**Когти могут поцарапать.**  
**Не лицо у них, а морда.**  
образовав шарик, по очереди

**Хвост, усы, а носик мокрый.**  
«рисует» усы, круговые

**И, конечно, ушки**  
**Только на макушке.**

пальцы двигаются как коготки  
соединить пальцы двух рук,

разъединять пальцы, опуская их вниз  
волнообразные движения рукой,

движения пальцем по кончику носа  
растираем ладонями уши  
массажируем две точки на темени



Технологическая карта игр

## Кинезиологические упражнения

### Точка внимания

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



Технологическая карта игр

## Кинезиологические упражнения

### Найди животных

<b>Мы тихонько в лес зайдем.</b>	пальцы шагают по столу (коленям)
<b>Что же мы увидим в нем?</b>	одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)
<b>Там деревья подрастают, К солнцу ветки направляют.</b>	одна рука «растет» через отверстие, образованное пальцами другой руки (и наоборот)
<b>Тики-ти, тики-ти,</b>	два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками
<b>Животных мы хотим найти.</b>	одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)
<b>дети по очереди называют диких животных</b>	
<b>По деревне мы шагаем,</b>	пальцы шагают по столу (коленям)
<b>Видим будки и сараи.</b>	одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)
<b>Тики-ти, тики-ти,</b>	два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками
<b>Животных мы хотим найти.</b>	одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)
<b>дети по очереди называют домашних животных</b>	
<b>В жарких странах оказались,</b>	пальцы шагают по столу (коленям)
<b>Очень долго удивлялись.</b>	одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)
<b>Тики-ти, тики-ти,</b>	два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками
<b>Животных мы хотим найти.</b>	одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)
<b>дети по очереди называют животных жарких стран</b>	



Технологическая карта игр

## Кинезиологические упражнения

### **Кого встретили в лесу?**

Раз, два, три, четыре, пять.

Дети в лес пошли гулять.

*"Шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук.*

Там живет лиса.

*Рукой показать хвост за спиной.*

Там живет олень.

*Пальцы рук разведены в стороны.*

Там живет барсук.

*Кулачки прижать к подбородку.*

Там живет медведь.

*Руки опустить вниз, имитировать покачивания медведя.*



Технологическая карта игр

## Кинезиологические упражнения

**На орех взобрался Миша.**

(имитация взбирания на дерево)

**С ветки даль ему видна.**

(Ладонку приставить

«козырьком» ко лбу)

**Смотрит на холмы и крыши-**

(рукой сделать волнообразное

движение, а затем сложить

руки над головой –«крыша»)

**Не идёт ли к нам весна?**

(Ходьба на месте)

**За деревней, за долиной**

(посмотреть влево, посмотреть

вправо)

**Где прозрачен небосвод.**

(показать руками небо)

**Клин увидев журавлиный**

(сомкнуть кончики пальцев

вытянутых перед собой рук)

**Закричал: «Весна идёт!»**

(Вскинуть руки вверх- в стороны)



Технологическая карта игр

## Кинезиологические упражнения

### 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.



Технологическая карта игр

## Кинезиологические упражнения

### **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.



Технологическая карта игр

## Кинезиологические упражнения

### *«Уши».*

Цель - энергетизация мозга. Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем глаза закрыть

Ушки мы вперед потянем,

Назад потянем мы потом,

Так и эдак повернем,

Лучше слышать мы начнем



Технологическая карта игр

## Кинезиологические упражнения

### «Кулак-ребро-ладонь».

Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела, произвольности и самоконтроля. Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь. Ребенок выполняет движения вместе с взрослым, затем по памяти в течение восьми - десяти повторений моторной программы. **Упражнение** выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками.

**Лягушка** (кулак) **хочет** (ребро) **в пруд** (ладошка),  
**Лягушке** (кулак) **скучно** (ребро) **тут** (ладонь).



Технологическая карта игр

## Кинезиологические упражнения

### «Лезгинка».

Цель-развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела, произвольности и самоконтроля).

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе.

Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук (*шесть-восемь раз*). Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

**Кисть мы в кулачок сжимаем,**

**А другую разжимаем,**

**А потом их поменяем.**

**И лезгинку начинаем.**



Технологическая карта игр

## Кинезиологические упражнения

### *«Оладушки».*

Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела, произвольности и самоконтроля).

Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая - ладонью вверх, а левая ладонью вниз. По мере усвоения – движения ускорять.

**Бабушка для Ладушки - испекла оладушки.**

**Кушай, кушай Ладушка - вкусные оладушки**



Технологическая карта игр

## Кинезиологические упражнения

### *«Ухо-нос-хлопок»*

Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела, произвольности и самоконтроля. Взяться левой рукой за кончик носа, правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук *«с точностью до наоборот»*.

**Ухо, носик мы возьмем,**

**Хлоп - опять играть начнем**



Технологическая карта игр

## Кинезиологические упражнения

### *«Потанцуем»*

Цель - активизировать нервные волокна в мозолистом теле; укрепить связи передних отделов мозга с мозжечком и вестибулярным аппаратом.

Поднять невысоко левую ногу, согнув ее в колени, и кистью (*локтем*) правой руки дотронуться до колена левой ног. Затем, то же проделать с правой ногой и левой рукой. Выполняется 8-10 раз.

**Любим все мы танцевать,**

**Руки, ноги поднимать.**



Технологическая карта игр

## Кинезиологические упражнения

### «Свеча»

Цель - улучшать ритмику организма, развивать самоконтроль и произвольность.

И. п. – сидя за столом (*полу*) или стоя. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох, глядя на пальчики, изображающие горящую свечу, и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.



Технологическая карта игр

## Кинезиологические упражнения

### 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



Технологическая карта игр

## Кинезиологические упражнения



Технологическая карта игр

## **Кинезиологические упражнения**



Технологическая карта игр

## Кинезиологические упражнения

### I. Растяжки

#### 1. “Снеговик”

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

#### 2. “Дерево”

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево



Технологическая карта игр

## Кинезиологические упражнения

Растяжка

### 3. “Тряпичная кукла и солдат”

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.



Технологическая карта игр

## Кинезиологические упражнения

Растяжка.

### 4“Сорви яблоки”

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.



Технологическая карта игр

## Кинезиологические упражнения

### III. 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.



Технологическая карта игр

## Кинезиологические упражнения

### III. Телесные упражнения

#### **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.



Технологическая карта игр

## Кинезиологические упражнения

### III. Телесные упражнения

#### **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.



Технологическая карта игр

## Кинезиологические упражнения

### III. Телесные упражнения

#### 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.



Технологическая карта игр

## **Кинезиологические упражнения**