

Консультации для родителей :



**КИНЕЗИОЛОГИЯ ИЛИ
НЕЙРОГИМНАСТИКА...**



**ИГРАЕМ И СНОВА ИГРАЕМ.
(КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ).**



**И СНОВА СКАЗКИ
.....КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ.**

КИНЕЗИОЛОГИЯ ИЛИ НЕЙРОГИМНАСТИКА...

«Обучая левое полушарие, вы обучаете только левое полушарие.

Обучая правое полушарие, вы обучаете весь мозг!»

И. Соньер.

Что же такое кинезиология?

В переводе на русский язык **«кинезиология»** обозначает гимнастика мозга значит, Кинезеология – это наука о развитии головного мозга через движение, т.е. наука о развитии умственных способностей через специально организованные двигательные упражнения.

То есть, осуществляет развитие по принципу от движения к интеллекту.

Кинезеология – это по сути моторное развитие, которое позволяет нарастить новые нейронные связи. Чем больше образуется нейронных связей, тем развитее интеллект. Когда человек осваивает что-то новое для себя, он наращивает нейронные связи.

Таким образом, кинезеология включает и нейромоторное развитие - как связь мозговой и двигательной активности. Поэтому,

Кинезеологию можно рассматривать и как:

- ✚ - здоровьесберегающую технологию, так как двигательная активность для детей – это наиболее естественный и любимый вид активности.
- ✚ *Движение – это естественная биологическая потребность детей.*
- ✚ - как метод активного развития дошкольников

Кинезеология – призвана гармонизировать работу мозга, активизируя оба полушария.

Кинезиология или Нейрогимнастика – или **гимнастика мозга** представляет собой простые и доставляющие наслаждение движения и упражнения. Они занимают немного времени, принося несоизмеримую пользу.

Кинезотерапия - комплексное применение различных движений для оздоровления детей.

Дошкольный возраст — наиболее благоприятный период для развития мозговых структур, а также интеллекта, межполушарных связей и психических процессов.

Мы знаем, что мозг человека состоит из двух полушарий — левого и правого.

Они соединены между собой мозолистым телом, через которое и проходит обмен информацией между двумя полушариями. В протекании психических функций принимают участие оба полушария мозга, где каждое выполняет свою роль.

Правое полушарие отвечает за воображение, которое позволяет человеку воображать, фантазировать, мечтать, и, как следствие, — сочинять и учить наизусть. «Правополушарные» дети лучше танцуют, воспринимают музыку, любят рисовать, понимают юмор.

Левое полушарие отвечает за языковые способности ребёнка, письмо и чтение. «Левополушарные» люди имеют возможность последовательно обрабатывать информацию, делать выводы.

Работа обоих полушарий очень важна для человека. У новорожденного оба полушария развиты одинаково, но в процессе развития, обучения одно из полушарий развивается активнее другого.

Если межполушарное взаимодействие не сформировано, то происходит неправильная обработка информации и у ребенка возникают сложности в обучении, такие как:

- Проблемы в письме.
- Проблемы в устной речи.
- Трудности в запоминании информации.
- Сложности в счете как в письменном, так и в устном.
- Сложность в восприятии учебной информации.

На несформированность межполушарного взаимодействия указывают такие признаки, как:

- Зеркальное написание букв и цифр.
- Логопедические отклонения.
- Неловкость движений.
- Агрессия.
- Плохая память.
- Отсутствие познавательной мотивации.
- Инфантильность.

Если нарушается работа межполушарных связей то это ведет к нарушению пространственных ориентаций, страдает адекватное эмоциональное реагирование и координация работы зрительного и аудиального восприятия. Ребенок в таком состоянии плохо воспринимая информацию на слух или глазами.

К счастью, полушария мозга можно развивать. Особенно это важно в дошкольном возрасте, ведь это период активного развития мозговых структур.

Именно упражнения по кинезиологии позволяют активизировать межполушарное воздействие, синхронизировать работу обоих полушарий головного мозга, формирует новые нейронные связи между полушариями головного мозга.

Существует целый ряд кинезиологических упражнений, которые улучшают мыслительную деятельность, развивают межполушарное взаимодействие, мелкую моторику, память, внимание, речь, мышление.

К комплексу таких упражнений относятся:

- - растяжки;
- - дыхательные упражнения;

- - глазодвигательные упражнения;
- - телесные упражнения;
- - упражнения на тренировку тонких движений пальцев рук;
- - упражнения на релаксацию.

Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела.

Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот.

Именно упражнения по кинезиологии позволяют активизировать межполушарное воздействие, синхронизировать работу обоих полушарий головного мозга, формирует новые нейронные связи между полушариями головного мозга.

ИГРАЕМ И СНОВА ИГРАЕМ. (КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ)

Гимнастика мозга представляет собой простые и доставляющие наслаждение движения и упражнения. Они занимают немного времени, принося несоизмеримую пользу.

Упражнения необходимо проводить ежедневно.

➤ Сначала начинают с пальчиковых игр. После того, как ребёнок научился выполнять пальчиковые игры, с пяти лет даётся комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений. Ребёнок выполняет их вместе со взрослыми, затем самостоятельно по памяти, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность.

➤ Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребёнку помогать себе командами, произносимыми вслух или про себя.

➤ Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

Все упражнения данной системы — перекрестные.

Перекрестность — главный принцип гимнастики мозга - означает подключить оба полушария мозга, (*правое отвечает за левое полушария, и наоборот*).

Пример небольшого комплекса упражнений, которые повышают умственную энергию и к тому же имеют оздоровительный эффект.

1 упражнение – «*ладони по столу*» – это мы кладем руки на стол то внутренней, то внешней стороной поочередно. Вот так.

2 упражнение – «*кулак ладонь*». Одна рука сжата в кулак, вторая ладонь вытянута. Вот так. И поочередно чередуем.

3 упражнение – «*локоть – кулак*». Одна рука сжата в кулак, вторая выпрямленная ладонь, но на стол кладется локоть. Вот так и тоже чередуем.

4 упражнение – «*круги*» – рисуем круги одновременно обеими руками зеркально-симметричные друг другу, вот так.

5 упражнение – «*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.

6 упражнение – «*ладонь – ребро*» – правая ладонь, левая ребро и наоборот. Вот так.

7 упражнение - «*колечко*» поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.

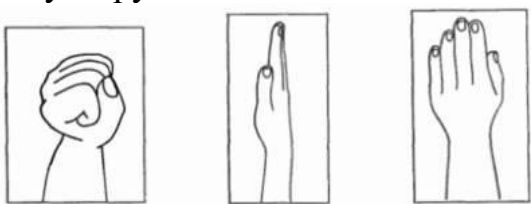
8 упражнение - «*Ухо – нос*» левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с точностью до наоборот.

А теперь давайте все это соединим вместе.

Чтобы упражнения не надоедали, ниже предлагаю вашему вниманию описание различных упражнений, которые можно соединять в комплексы по вашему желанию.

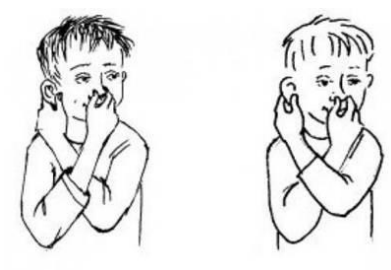
➤ **«Кулак-ребро-ладонь»**

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости стола. Ребенок выполняет упражнение вместе со взрослым, затем по памяти 8-10 повторений. Упражнение выполняется сначала правой, затем - левой, затем - двумя руками вместе.



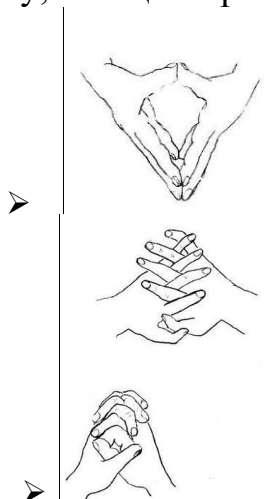
➤ **«Ухо-нос»**

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно опустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши; затем поменять положение рук «с точностью до наоборот».



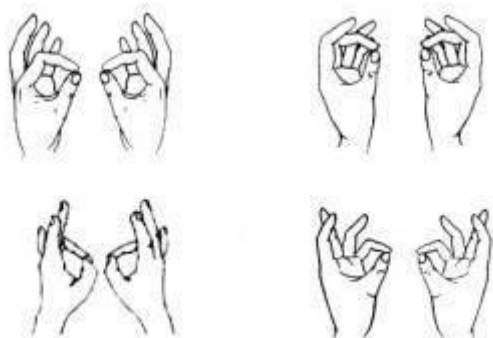
➤ **«Дом-ёжик-замок»**

Ребенку показывают три положения рук, последовательно сменяющих друг друга:
а) соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажимать на пальцы левой, затем - наоборот, отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно;
б) поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой;
в) ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.



➤ **«Колечки»**

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем обеими руками. Усложнение упражнения заключается в убыстрении темпа выполнения.



➤ **«Лягушка»**

Положить руки на стол. Одну ладонку сжать в кулак, другую положить на плоскость стола. Одновременно (реципрочно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.



Пальцы одной руки сжаты

Пальцы другой руки выпрямлены

Упражнения на развитие тонких движений пальцев рук.

Стимулирует общее развитие речи. Морфологическое и функциональное формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук, а также является мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

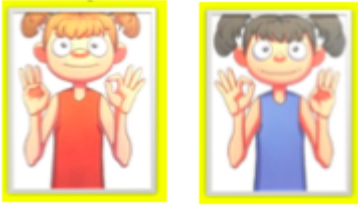
➤ **Упражнение «Дорожка»**

Соединять большой палец левой руки и указательный палец правой руки, большой палец правой руки указательный палец левой руки, и менять местами указательные и большие пальцы.

➤ **Упражнение «Знакомство»**

Соединяем все пальчики, ладонки положить друг к другу. Большой палец правой руки с большим пальцем левой руки, указательный палец правой руки с указательным пальцем левой руки и т.д. поочередно, начиная с большого пальца разводим и соединяем пальчики.

➤ **Упражнение «Разные колечки»**



Поочередно, соединять в кольцо на правой руке большой палец и указательный, на левой руке большой палец и мизинец. Одновременно меняем положение пальцев на правой и левой руке

➤ **Упражнения телесные.**

При их выполнении развивается межполушарное взаимодействие, снимаются синкинезии (непроизвольные, непреднамеренные движения) и мышечные зажимы. Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. В результате движений во время мыслительной деятельности простираиваются нейронные сети, позволяющие закрепить новые знания. При регулярном выполнении реципрокных (перекрестных) движений образуется большое количество нервных путей, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию психических функций.

➤ **“Перекрестное марширование”**

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой (или локтем) по противоположной ноге (коленке). Сделать шесть пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать шесть пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

➤ **Массажные упражнения.**

Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают около 148 точек, расположенных на ушной раковине, которые соответствуют разным частям тела. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке уха – голове.

Выполняя кинезиологические упражнения - «Кулак – ребро - ладонь», «Ухо - нос», «Лезгинка», «Зайчик - колечко» и др., у детей развиваются умственные способности и укрепляется физическое здоровье. Они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий головного мозга, что способствует развитию и коррекции проблем психики, мышления, речевого развития.

Для результативности развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

- - упражнения по кинезиологии проводятся ежедневно перед или во время занятий, на утренней гимнастике, в совместной деятельности, после прогулки, после сна, во второй половине дня;
- - каждое упражнение делается от 30 до 60 секунд;
- - движения которые были сделаны для одной стороны тела, необходимо проделать и для другой стороны;

- - от детей требуется точное выполнение движений;
- - упражнения могут проводиться стоя или сидя за столом;
- - упражнения могут проводиться в любой последовательности.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ включают:

- - перекрестные, симметричные и ассиметричные движения
- - с мячиками
- - с использованием координационной лестницы
- - с использованием доски для мозжечковой стимуляции

Примеры упражнений на крупную моторику.

- ✚ - Марширование
- ✚ - Соединить правое колено и левый локоть, потом наоборот
- ✚ - Рука сзади «здоровается» с левой пяткой и наоборот
- ✚ - «Кузнечик»
- ✚ При запуске речи решающее значение имеет крупная моторика.

Мелкая моторика речь не запускает.

Произнесение слов – это сложный моторный навык. Одной мелкой моторики не достаточно. Основа речевого развития – ДВИЖЕНИЕ.

Поэтому надо обязательно развивать моторное планирование, а это серия движений. Развивать чувство ритма (слово – это тоже ритм) Если ребенок может повторить ритм в движениях, переключаться, то сможет переключаться при произнесении слогов и слов.

Упражнение:

Дорожка мелом на полу. Прыгает на два крестика – делает два удара клавишами, ножки вместе; на один крестик – 1 удар и так пройти всю дорожку.

Такого плана упражнения помогают тренировать переключение, внимание, саморегуляцию и контроль.

Упражнения с мячами (можно использовать разные виды мячей – по размеру, весу, фактуре).

Примеры упражнений:

- ✚ - катание между ладонями верх-вниз
- ✚ - в ладонях по кругу
- ✚ - сжимание и разжимание мяча
- ✚ - вращение мяча пальчиками по кругу к себе и от себя
- ✚ - откидывание мяча
- ✚ - перекидывание из руки в руку
- ✚ - перекладывание мяча за спиной из руки в руку и перед собой (по часовой стрелке и против)

Координационная лестница. Лестница расположена на плоскости -горизонтальной.

Предназначается для:

- - развития двигательных навыков
- - координации
- - контроля баланса тела, равновесия

Советы по работе с координационной лестницей для дошкольников:

1. Упражнения проводят в игровой форме

2. Движения используют несложные и максимально естественные
3. Усложнять по мере освоения

ИГРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ.

Гимнастика для ёжика.

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры. Показываем, как ёжик делает гимнастику. В положении лёжа на спине, поднимаем руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняемся вперёд, т.е. группируется, обхватывая ноги под коленями (**ёжик свернулся**). Выполняется упражнение 5-6 раз. Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть.

Восточный официант.

Цель игры: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Материалы: поднос или кубик, книга.

Ход игры. Предлагаем поиграть в «восточного официанта» и показываем, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребёнок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперёд. Выигрывает тот, кто дальше пройдёт. Необходимо следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться - так несколько раз. Руки должны быть полностью расслаблены.

БОЛЕЗНИ НОСА И ГОРЛА.

Шарик лопнул.

Цель игры: восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирование.

Необходимые материалы: фанты из бумаги.

Ход игры. Предлагаем «надуть шарик». Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и широко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ффф», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается – дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «шшш», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2 – 5 раз.

Кто самый громкий?

Цель игры: тренировка носового дыхания, смыкания губ.

Ход игры. Выпрямить спину, губы сомкнуть, указательный палец левой руки поместить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрёй (рот закрыт) и произносить (выдыхать) «mmm», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный скандированный выдох. То же и с правой ноздрёй. Игра повторяется несколько раз.

ОБЩИЕ БРОНХОЛЁГОЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Хомячки.

Цель игры: укрепление мышц челюстно – лицевой области. Тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Ход игры. «Будем ходить 10 шагов(15 шагов) с толстыми щёчками, как у хомячков. Для этого надо сильно надуть щёки, рот закрыть, дышать носом. Затем по моему сигналу хлопнуть себя кулачками по щекам – выпустить воздух изо рта, «щёчки опять стали, как у ребят», походить 15 шагов и снова стать «хомячками» - надуть щёки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.

1. «Качание головой».

*Покачаем головой –
Неприятности долой.*

Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову, голову вперёд и медленно покачивать головой из стороны в сторону. **(10 раз).**

2. «Домик».

*Мы построим крепкий дом,
Жить все вместе будем в нём.*

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев. **(10 раз).**

3. «Ладони».

*Мы ладошки разотрём,
Силу пальчикам вернём.*

Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки. **(10 раз).**

4. «Потанцуем».

*Любим все мы танцевать,
Руки, ноги поднимать.*

Поднять невысоко левую ногу, согнув её в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги. Затем то же проделать с правой ногой и левой рукой **(10 раз).**

5. «Поворот».

*Ты головку поверни.
За спиной что? Посмотри!*

Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади. **(10 раз)**

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОГО (НАГЛЯДНО-ОБРАЗНОГО) МЫШЛЕНИЯ (ПРАВОГО ПОЛУШАРИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА).

1. «Позевай».

*Крепко зубки мы потрём,
А потом крепко зевнём.*

Закрывать глаза. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева, сделать громкий, расслабляющий звук зевоты. **(10 раз)**

2. «Руки».

*Чтобы ручкам силу дать,
Нужно крепче их сжимать.*

Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости кистей. Затем расслабить руки и встряхнуть. **(10 раз)**

3.«Запястья».

Чтоб сильней была рука,
Разотрём её слегка.

Обхватить левой рукой запястья правой руки и массировать. То же, выполнять правой рукой. (10 раз).

Применение дыхательной гимнастики в работе с детьми решает следующие задачи:

1. Повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма заболеваниям дыхательной системы.
2. Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в легки, а также деятельности сердечно-сосудистой системы.

Дыхательная гимнастика проводится с детьми в игровой форме

Точечный массаж - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения основных точек и разветвлений нервов. Такой элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Делая массаж в определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом.

В массаже задействованы 7 биологических активных точек, с которыми детям удобно работать:

1. начало надбровных дуг;
2. переносица;
3. крылья носа;
4. углы нижней челюсти;
5. мочки ушей;
6. ладони;
7. спина (качание)

Оптимальное количество круговых движений – 16. Для того чтобы точечный массаж не выполнялся механически, все движения сопровождаются следующими стихами:

1-я точка: "В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли",

2-я точка: "Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок",

3-я точка: "Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим",

4-я точка: "Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись",

5-я точка: "Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть",

6-я точка: "Руки надо растереть, чтобы больше не болеть",

7-я точка: "И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть".


Заканчивая точечный массаж, дети говорят: «Хотим мы быть весёлыми, красивыми, здоровыми». Эти слова – своеобразная установка для них на весь день.

И СНОВА СКАЗКИКИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ

Кинезиология является здоровьесберегающей технологией. Ее проведение не требует никаких затрат, она настолько проста в применении, что ее можно использовать в любой ситуации, особенно когда необходимо занять ребенка, например, при долгом ожидании транспорта. Данную технологию можно применять с любого возраста, главное условие необходимо подбирать упражнения от простого к сложному и регулярно их выполнять. Данная технология позволяет расширить границы возможностей головного мозга. Воспитанники с удовольствием выполняют упражнения слушая кинезиологические сказки.

Сказка про двух зайчат.

| | |
|--|--|
| Жил-был на свете зайчонок, он был белый и пушистый и звали его Снежок | Упражнение «Зайчик», попеременно на правой руке, и левой руке показывать фигуру зайчика |
| Он очень любил прогуливаться по своему саду. | Упражнение «Дорожка» Соединять большой указательный пальцы, и менять местами |
| В саду росли высокие деревья, и низкие кустарники | Упражнение: «Деревья, кустарники» Пальцы сомкнуты вместе, Кулак, развести пальцы в стороны |
| и вот однажды, Снежок вышел из своего дома, и долго гулял.... | Упражнение «Дорожка» Соединять большой указательный пальцы, и менять местами |
| он увидел, что на полянке бегают черные зайчонки. | Упражнение «Зайчонок». Упражнение «Зайчик», попеременно на правой руке, на левой руке показывать фигуру зайчика |
| Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться. | Упражнение «Знакомство» Соединяем все пальчики. Большой палец правой руки с большим пальцем левой руки, указательный палец правой руки с указательным пальцем левой руки и т.д. поочередно, начиная с большого пальца разводим и соединяем пальчики. |
| Зайчонка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом, наперегонки. | Упражнение «Разные колечки» Поочередно, соединять в кольцо большой палец и указательный, большой палец и мизинец. |

| | |
|---|--|
| | Усложнение: Одновременно меняем положение пальцев на правой и левой руке |
| И тут Снежок нашел на траве колечко | Упражнение «Колечко» |
| Он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико. Тогда Уголек стал его примерять | Поочередно, соединяя в кольцо большой палец с указательный, затем со средним, затем с безымянным, и с мизинцем. |
| И тут колечко упало и покатилося по тропинке – Зайчата за ним | Упражнение «Лезгинка». Правую руку сжать в кулак, левую ладонь подвести к кулаку правой руки. |
| И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко плакала, от того, что ей было грустно одной. Ребенок: Зайчата решили ее развеселить и показали ей интересную игру | Упражнение «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. |
| Лягушка развеселилась и поблагодарила Зайчат. А потом сказала, что ей пора в пруд | Упражнение «Кулак – ребро - ладонь». Смена трех положений руки на плоскости стола: кулак- положить на стол руки сжатые в кулак; ребро- положить на стол руки, боком, ладонями друг к другу; ладонь - положить на стол руки ладонями вниз. |
| Зайчата попрощались с ней и тоже отправились домой | Упражнение «Прямоугольник».  |
| По дороге они весело танцевали | Кинезиологические упражнения можно проводить и под веселую музыку. |

| | |
|---|--|
| Уставшие они улеглись на коврик и уснули. | <p>Упражнение «Крюк Деннисона»</p> <p>Сесть на стул</p> <p>Скрестить ноги, положив левую на правую.</p> <p>Руки развернуть ладонями наружу, вытянуть перед собой, сцепить пальцы в замок так, чтобы большой палец правой руки оказался поверх большого пальца левой руки.</p> <p>Вывернуть руки, и положить их на грудь</p> |
|---|--|

Как работать с кинезиологической сказкой

Прежде чем делать кинезиологические упражнения со сказкой, необходимо разучить все упражнения отдельно. Во время исполнения упражнений по ходу чтения сказки каждое движение выполнять по 3-5 раз, в зависимости от сложности упражнения.

Если отдельное движение — можно повторить его 5 раз, если это связка движений, например: «Гусь — курица- петух», то можно повторить 3 раза. Все движения при разучивании выполняются сначала правой рукой, затем левой и потом обеими руками. При разучивании упражнений выполняем полностью связку движений. А при выполнении упражнений по ходу сказки выполняем только движения указанные в слайдах.

Кинезиологические упражнения

| | |
|----------------|---|
| «Дерево». | руки вверх, пальцы растопырены в стороны, немного покачивать руками. |
| «Лес» | руки вверх, пальцы растопырены в стороны |
| «Фонарики» | фонарик зажегся -пальцы выпрямить, потух- пальцы сжать. |
| «Дом» | пальцы рук соединить под углом друг с другом. |
| «Дом с трубой» | пальцы рук соединить под углом друг с другом. указательный палец одной руки выпрямить —это труба. |
| «Солнышко» | пальцы расставлены от себя |
| «Окошко» | большой палец правой с указательным левой, а указательный правой соединяют с большим левой, попеременно меняют положение рук |
| «Бутон» | руки направлены вверх. Ладони соприкасаются своими основаниями, образуя чашу- «бутон закрыт». Развести ладони в сторону и пальцы развести в сторону |
| «Колечки» | поочередно перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец. |

| | |
|-------------------------------------|---|
| «Лодочка» | обе ладони поставлены на ребро и соединены ковшиком, большие пальцы прижаты к ладоням. |
| «Рыбка» | пальцы вытянуты и прижаты друг к другу, указательный палец опирается на большой палец. |
| «Замок» | ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести. |
| «Олень» | 1 и 3 пальцы соединены в кольцо, другие выпрямлены |
| «Ежик» | поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой. |
| «Зайчик» | 2 пальца (указательный и средний вверх) |
| «Кулачок-ладошка» | левая рука кулачок, правая –ладошка, одновременная смена рук |
| «Оладушки» | правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Ладушки-ладушки, кушайте оладушки» |
| «Кулак» — «ладонь» — «ребро») | поочередная смена |
| «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). |
| «Кошка» | последовательно менять два положения руки «кулак» — «ладонь» сначала правой, потом левой, затем двумя руками вместе со словами «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка» |
| «Кольцо» | поочередно соединять в кольцо большой палец с последующими со словами «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!» |
| «Лягушка» | последовательно менять два положения руки «кулак» — «ладонь» сначала правой, потом левой, затем двумя руками вместе со словами «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!» |
| «Дождик»: | встряхивание руками, кисти обеих рук расслаблены, пальцы вниз |
| «Улитка с домиком» | исходная позиция – «зайчик» и наклон вперед + кулачок сзади |

| | |
|-------------|--|
| «Ухо — нос» | левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо; одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с точностью до наоборот |
| «Шипы» | руки – горизонтально, пальцы широко разведены в стороны |
| «Гости» | <i>«шагают» пальчиками по коленям или по столу</i> |
| «Бабочка» | руки перед собой, перекрестить ладони, помахать ими как крыльями бабочки |
| | |

Сказка «Два котёнка»

(дети сидят за столом)

Жил-был на свете белый, пушистый котёнок по имени Снежок. (Дети показывают правый кулачок)

Он очень любил прогуливаться по своему саду. («кошка»)

В саду росли высокие деревья («деревья»)

И вот однажды Снежок вышел из своего дома прогуляться. («кошка» — правой рукой)

И увидел, что на полянке бегают чёрный котёнок. («кошка» — левой рукой).

Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться. («кошка» в быстром темпе).

Котёнка звали Уголёк. Они подружились и стали бегать друг за другом. («кошка» с одновременной сменой позиции)

И тут Снежок нашёл на траве кольцо. («кольцо», «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 Уголёк стал его примерять.

(«кольцо»: 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 кольцо упало и покатило по тропинке – котят за ним. («кошка»)

И привела их тропинка к пруду, в котором сидела лягушка и громко плакала от того, что ей было грустно одной. Котят решили её развеселить и показали ей интересную игру. («ладушки-оладушки»)

Но лягушка не стала веселей, тогда котят предложили ей станцевать. («лезгинка»)

Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается в ночь, и ей пора в пруд. («лягушка», «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»)

Котят попрощались с ней и тоже отправились домой. («кошка»)

По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звёзды. («фонарики») Вот они дошли до дома, уставшие, они улеглись на коврике и уснули. (вытянуть пальцы из кулачка)

Сказка «Городской парк»

В одном городе был красивый парк, там росли большие деревья. («деревья») Каждый вечер в парке зажигались фонари, а утром их гасил смотритель парка, который жил в домике на окраине этого парка. («фонарики») Когда рано утром вставало солнышко, смотритель открывал окошко и шел гасить фонари. («солнышко») Все жители города любили этот парк, там росли очень красивые розы, утром они раскрывали свои бутоны, а вечером закрывали. («бутоны») Дети очень любили этот парк, потому, что там продавали вкусные баранки – большие, средние и маленькие. («колечки») А еще в этом парке был красивый пруд, где все желающие могли покататься на лодке («лодочка») и увидеть серебристых рыбок, которые выныривали из воды, как – будто здороваясь с людьми. («рыбки») Вечером все люди уходили домой, смотритель закрывал парк на замок и ложился спать. («замок»)

Сказка «Две обезьянки»

(дети сидят за столами, руки на коленях)
«Жили-были две озорные обезьянки — Мики (левый кулачок на стол) и Кики. (правый кулачок на стол) Однажды они отправились в сад за яблоками и заблудились. («кулачок-ладошка») По дороге они встретили, ежа с ежатами. («ежик»). Обезьянки поздоровались с ними и рассказали, что ищут яблоньку. («колечки») Ежи показали дорогу обезьянкам Мики и Кики к яблоне, а за это обезьянки угостили ежей оладушками: («оладушки»). Обезьянки набрали яблоки, но не знали в чем отнести их домой. Тогда еж с ежатами помогли им. («кулак» — «ладонь» — «ребро») А потом друзья стали танцевать («лезгинка»)

Сказка «Лесные истории»

(дети сидят за столами, руки на коленях)
Жил-был заяц – длинные уши. («зайчик») А жил он в маленькой избушке. («дом») На краю леса. («лес»)

Рано утром просыпалось солнышко и своими лучами будило нашего зайку. (**«солнышко»**)

Он быстро вскакивал с кровати, делал зарядку, умывался и завтракал. (**«колечки»**)

Каждое утро заяка выглядывал в окошко. (**«окошко»**),

чтобы проверить, как растёт роза на его клумбе. (**«бутон»**)

Он брал леечку и поливал розу. (**«дождик»**)

Солнышко пригревало (**«солнышко»**)

и цветок распускался. (**«Бутон-цветок»**)

Полюбоваться прекрасной розой приползала улитка. (**«улитка с домиком»**)

Приходил гордый олень – ветвистые рожки, (**«олень»**)

Мишка-топотышка. (**«колечки» с нажимом на подушечки**)

Колючий Ёжик – ни головы, ни ножек. (**«ежик»**)

Подкралась однажды к заячьей избушке лиса – хитрая плутовка, рыжая головка.

(**«колечки» с нежным нажимом**)

Мягко, неслышно ступала она лапками, хвостиком заметая следы. (**плавные движения кистью правой и левой руки вправо-влево**)

Ушки у лисоньки слушают, нос всё вынюхивает. (**«ухо — нос»**)

Захотела она сорвать красивый цветок. Свернулась роза в бутон от страха, обнажила свои иголки-шипы. (**«Бутон», «Шипы»**)

Уколола лиса свои лапки и ни с чем убежала. (**«колечки» с нежным нажимом в быстром темпе**)

А звери на опушке разбили сад. То-то стало весело, то-то хорошо! (**Хлопать в ладоши**)

Сказка «В гости к бабушке»

(дети сидят за столами)

В гости бабушка звала. Внуков очень поджидала (**ладони на щеках, качаем головой**).

По дорожке пять внучат, в гости к бабушке спешат (**«гости»**)

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**)

Стоит дерево высокое (**«лес»**)

Дальше — озеро глубокое (**волнообразные движения кистями**)

Птицы песенки поют (**ладони перекрестно — «птица»**),

зернышки везде клюют (**ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак**)

Внуки к бабушке идут и гостинцы ей несут (**«кулачек-ладошка»**).

Сказка «Лесной домик»

(дети сидят за столами)

Стоял с лесу домик (**«дом»**).

Бежал мимо ёжик («ёжик»).

Увидел он чудесный домик, и обошел вокруг него 3 раза («кулак-ребро-ладонь»),

зашел в него и стал в нем жить. Бежала мимо лягушка-квакушка («лягушка»).

Увидела она домик, очень он ей понравился, попросилась она у ёжика («ёжик»).

Пустил ежик лягушку в домик и стали они жить там вдвоем. Весело было им жить пекли они оладушки и играли в ладушки («ладушки-оладушки»: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»).

Каждый день им светило ласковое солнышко («солнышко»),

вокруг порхали красивые бабочки («бабочка»),

а деревья шелестели своими листиками на ветру («дерево»).

Однажды они услышали, как кто – то плачет. Ёжик и лягушка выглянули в окошко, и увидели маленького котенка (рука сжата в кулак, лежит на столе), они позвали котенка, и он подбежал к ним («кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»).

Котенок рассказал, что потерялся и не знает, что ему делать. Лягушка и ёжик, пригласили котенка жить к себе в дом («дом»).

Котенок с радостью забежал в чудесный домик («кошка» со словами: «кулачок-ладошка, так гуляет кошка»)

и стал жить вместе с лягушкой («лягушка»)

и ёжиком («ёжик» ладони под углом друг к другу).

Сказка «Новые приключения маленького щенка»

(дети сидят за столами)

Жил-был маленький щенок. Однажды он уснул на крылечке. И тут ему на нос села маленькая жёлтая бабочка. («бабочка»)

Щенок открыл глаза, увидел бабочку и радостно залаял. Бабочка испугалась, полетела в сторону леса и скрылась за высокими деревьями. Наш щенок был очень любопытным, и он побежал за ней. На полянке в кругу сидели зайцы. («зайчик»)

«Как сосновые верхушки

Зайцы к солнцу тянут ушки.

Лапки поднимаются,

Ушки распрямляются.

А сосны, лесные подружки,

Сверху улыбаются,

Зарядкой занимаются».

Щенок выбежал на полянку с радостным лаем: «Ав-ав-ав!». Он стал носиться по кругу, виляя хвостиком. Но зайцы его восторга не поняли и ускакали. Щенок сначала огорчился, но потом его внимание привлекли какие – то звуки.

Щенок огляделся вокруг. Как красиво было на полянке! А какие запахи кружились в воздухе! Он глубоко вдохнул воздух. Тут мимо него пробежал ёжик. («ёжик»).

Рядом над цветком кружилась пчёлка. Малыш замер и стал внимательно следить за ней глазами. Жужжание пчелы стало ближе, щенок насторожился и зарычал.

На всякий случай он решил спрятаться в траве. Каких только ягод не было вокруг!

(«колечко»)

«Раз, два, три

Сколько ягод посмотри.

Раз – малина,

Два – калина,

Три – черника,

А четыре – ежевика»

Тут наш щенок услышал далёкий голос хозяина. Да, что-то он проголодался!

И он с радостным лаем помчался домой. **(«кулачок – ладошка»)**.