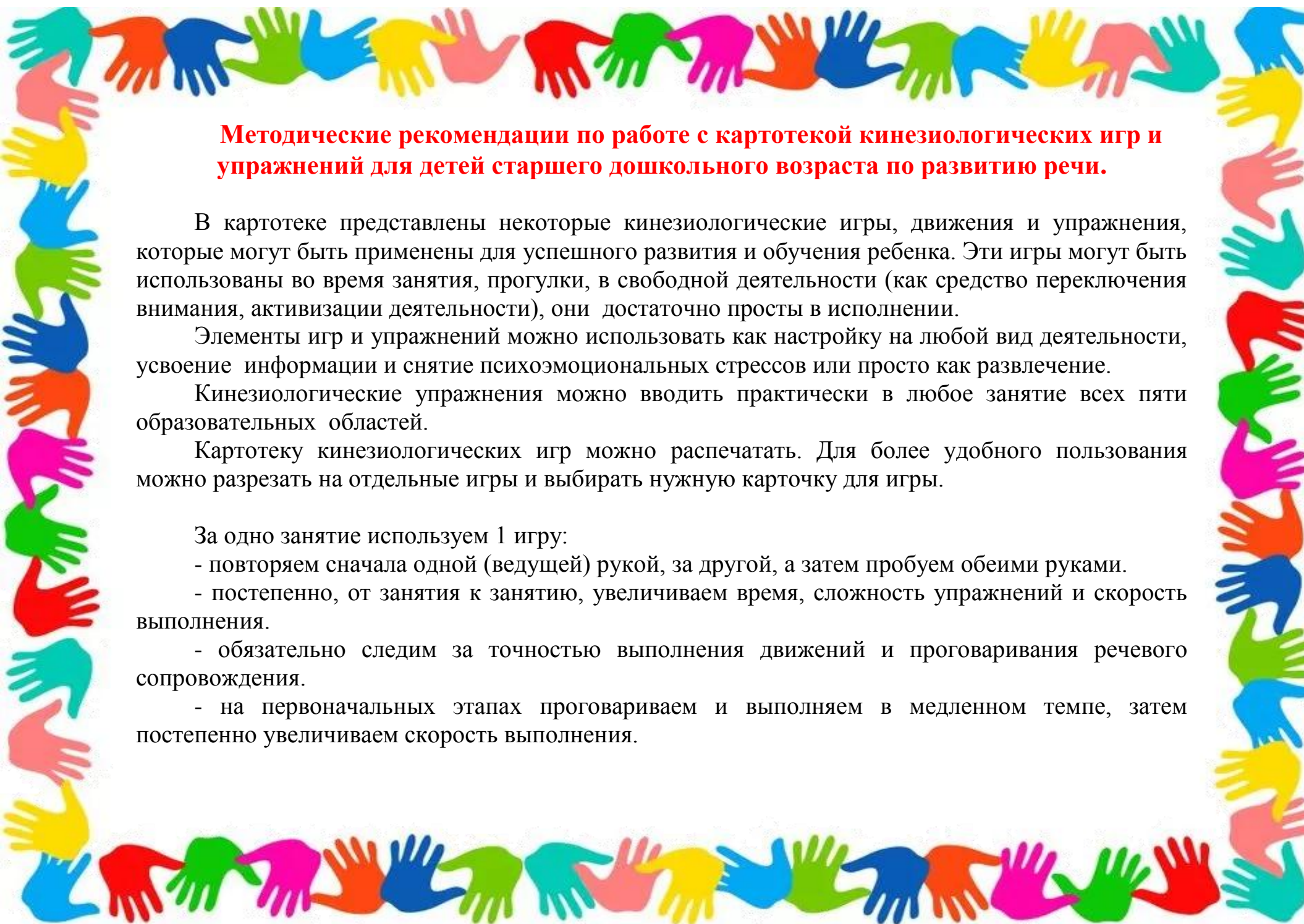


Кинезиологические игры и упражнения



Методические рекомендации по работе с картотекой кинезиологических игр и упражнений для детей старшего дошкольного возраста по развитию речи.

В картотеке представлены некоторые кинезиологические игры, движения и упражнения, которые могут быть применены для успешного развития и обучения ребенка. Эти игры могут быть использованы во время занятия, прогулки, в свободной деятельности (как средство переключения внимания, активизации деятельности), они достаточно просты в исполнении.

Элементы игр и упражнений можно использовать как настройку на любой вид деятельности, усвоение информации и снятие психоэмоциональных стрессов или просто как развлечение.

Кинезиологические упражнения можно вводить практически в любое занятие всех пяти образовательных областей.

Картотеку кинезиологических игр можно распечатать. Для более удобного пользования можно разрезать на отдельные игры и выбирать нужную карточку для игры.

За одно занятие используем 1 игру:

- повторяем сначала одной (ведущей) рукой, за другой, а затем пробуем обеими руками.
- постепенно, от занятия к занятию, увеличиваем время, сложность упражнений и скорость выполнения.
- обязательно следим за точностью выполнения движений и проговаривания речевого сопровождения.
- на первоначальных этапах проговариваем и выполняем в медленном темпе, затем постепенно увеличиваем скорость выполнения.

«Ладушки - оладушки»

Руки кладем на стол ладонями вниз;
одновременно обе руки
сжимаем в кулачки со словами:

«Мы играли в ладушки
– жарили оладушки,
Так пожарим, повернем
и опять играть начнем».



«Крючки»

Руки сжаты в кулаки,
мизинцы сцеплены друг с другом.
Попеременно и попарно сцеплять пальцы на руках.

Речевое сопровождение:

Давайте, люди.

Дружить друг с другом,
Как птицы с небом,
Как ветер с лугом,
Как парус с морем,
Трава с дождями,
Как дружит солнце,
Со всеми нами.

«Медведи»

Описание: упражнение выполняется
сначала на правой руке, затем на левой.

Шла медведица спросонок,
(шагать шариком по руке, надавливая)
А за нею – медвежонок.
(шагать тихо шариком по руке)
А потом пришли детишки,
(шагать шариком по руке в быстром
темпе)
Принесли в портфелях книжки.
Стали книжки открывать,
(нажимать шариком на каждый палец)
И в тетрадочках писать.



«Капустка»

Описание: упражнение выполняется
сначала правой рукой, затем левой.

Мы капустку рубим, рубим,
(ребром ладони стучим по шарiku)
Мы капустку солим, солим,
(подушечками пальцев трогаем шарик)
Мы капустку трем, трем
(потираем ладошками о шарик)
Мы капустку жмем, жмем.
(сжимаем шарик в кулачке)



«Ёжик»

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,
на клубочек ты похож.

(дети катают Су-Джок между ладонями)

На спине иголки

(массажные движения большого пальца)

очень-очень колкие

(массажные движения указательного пальца)

Хоть и ростом ёжик мал,

(массажные движения среднего пальца)

нам колючки показал,

(массажные движения безымянного пальца)

А колючки тоже

(массажные движения мизинца)

на ежа похожи.

(дети катают Су-Джок между ладонями)



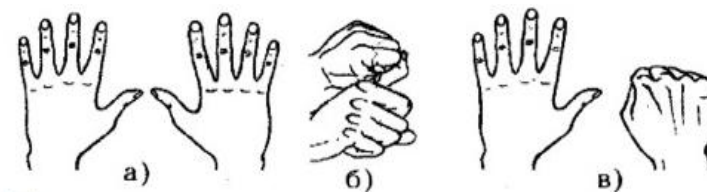
«Ладонь – кулак»

Руки кладем на стол ладонями вниз;
одновременно обе руки

сжимаем в кулачки со словами:

«Ладонь – кулак, ты тоже можешь так».

Усложнение: одна рука – кулак, другая – ладонь и меняет одновременно положение рук.

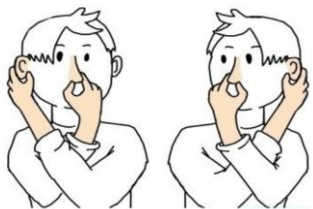


«Ухо – нос»

Описание: Левая рука - взяться за кончик носа,
правая рука - взяться за правое ухо.

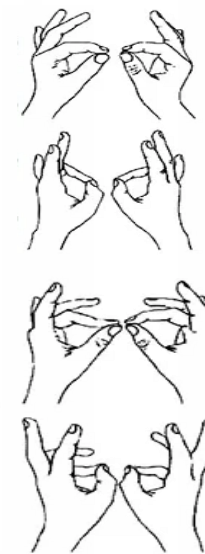
По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладони и поменять положение рук «с точностью наоборот».

Усложнение: между сменой рук добавляем хлопок.



«Колечко»

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



«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.



«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. Последовательно в упражнении должны участвовать все



Пальчиковая игра «Черепашка»

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Шла большая черепаха
(дети катают Су-Джок между ладоней)

И кусала всех от страха,

Кусь, кусь, кусь, кусь,

(Су-Джок между большим пальцем и остальными, которые ребенок держит «щепоткой»). Надавливают ритмично на Су Джок, переключая из руки в руку).

Никого я не боюсь.

(дети катают Су-Джок между ладоней).

«Бабочка»

Скрестить запястья обеих рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. «Бабочка сидит». Ладони прямые и напряжены. Пальцы не сгибать. Легким, но резким движением рук в запястьях имитировать полет бабочки



Речевое сопровождение:

Бабочка-коробочка,
Улетай под облачко.

Там твои детки
На березовой ветке.



«Цепочка»

Большой и указательный пальцы левой руки в кольце.
Через него попеременно пропускаются колечки из
пальчиков правой руки: большой — указательный,
большой — средний и т. д.

В упражнении участвуют все пальчики.

Речевое сопровождение:

Хоть и вредный мухомор

Я его не трону.

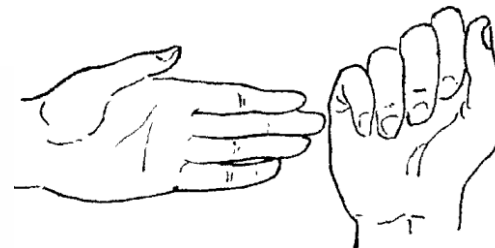
Вдруг понадобится он

Жителю лесному.



«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



«Зайчик-козочка»

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

Козочка: указательный палец и
мизинец выпрямить. Средний и
безымянный - прижать
большим пальцем к ладони.



«Лайк – кольцо»

Одна рука – в кулаке, большой палец вверх
(лайк), вторая рука- кольцо из большого и
указательного пальца, хлопок, поменяйте
положение рук с «точностью до наоборот».

