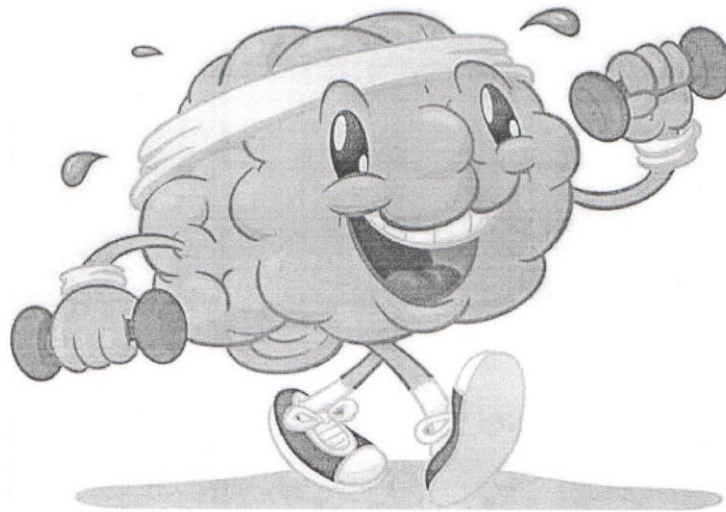




УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ г. Иркутска  
детский сад №187  
Е.М. Ландышева  
Приказ № 76/1 от 01.12.2022г.

# Картотека комплексов кинезиологических упражнений для детей дошкольного возраста.



Автор: учитель-логопед  
Виноградова А.А.

## **Пояснительная записка**

Картотека адресована воспитателям, учителям-дефектологам, учителям-логопедам, педагогам-психологам, а также родителям для работы с детьми дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

Картотека направлена на активизацию межполушарного взаимодействия, на сохранение здоровья и профилактику психо-речевых отклонений у детей дошкольного возраста. Также кинезиологические упражнения развивают тело, стимулируют речевые зоны коры головного мозга, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают зрительно-моторную координацию, формируют пространственную ориентировку, совершенствуют регулирующую и координирующую роль нервной системы.

Данная картотека состоит из трёх разделов, включающих комплексы кинезиологических упражнений для разных возрастных групп: младший, средний и старший дошкольный возраст.

Каждый раздел состоит из девяти комплексов с учётом постепенного усложнения, в соответствии с возрастными особенностями детей.

Кинезиологические упражнения можно использовать, как на самих коррекционоразвивающих занятиях, в качестве динамических пауз, так и перед занятиями, как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу.

Каждое упражнение многофункционально и подобрано с учётом возрастных возможностей ребёнка.

При выполнении комплексов каждой возрастной группы необходимо соблюдение следующих условий:

- кинезиологическая гимнастика проводится утром и вечером 5 – 15 мин;
- упражнения выполняются в спокойной, доброжелательной обстановке;
- кинезиологическая гимнастика проводится ежедневно, без пропусков занятий; - от детей требуется точное выполнение движений с дальнейшим усложнением и ускорением темпа;
- при составлении комплекса упражнений важно учитывать возрастные возможности и индивидуальные особенности ребёнка;
- упражнения проводятся комплексно, длительность одного курса занятий не менее 2 – 3 недель.

## **Виды кинезиологических упражнений:**

*Массаж (самомассаж)*

*Растяжки*

*Дыхательные упражнения*

*Упражнения на развитие мелкой моторики*

*Глазодвигательные движения*

*Телесные движение*

*Упражнения на релаксацию*

### **Упражнения на развитие мелкой моторики «Лезгинка».**

И.п.: Предплечья кверху перед собой, либо стоят на опоре. Дети складывают левую руку в кулак, большой палец отставляют в сторону, кулак разворачивают пальцами к себе. Дети правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасаются к мизинцу левой. После этого дети одновременно меняют положение правой и левой руки (6—8 смен позиций). Необходимо добиваться высокой скорости смены позиций. При усложнении упражнения со сменой позиции необходимо добавлять хлопок. Упражнение считается освоенным, если при выполнении с закрытыми глазами дети выполняют его 10 раз без ошибок. Примечание: для усложнения можно сопровождать упражнение стихотворением в соответствии с текущей тематикой НОД



### **Глазодвигательные упражнения «Горизонтальная восьмерка»**

И.п.: Сидя на стуле (стоя на полу). Дети вытягивают перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжимают в кулак, подняв большой палец вверх. Дети рисуют в воздухе горизонтальную «восьмёрку» как можно большего размера, начиная с центра «восьмёрки» и прослеживают глазами за кончиком большого пальца, не поворачивая головы. Затем дети «подключают» язык, то есть одновременно прослеживают глазами за движением пальца с хорошо выдвинутым изо рта языком.



### **Упражнения на развитие мелкой моторики «Мостик с перилами»**

И. п.: Предплечья кверху, локти на столе, кисти сжаты в кулак и повернуты ладонями к себе, большой палец кверху, кисти приближены друг другу на расстоянии примерно 10–15 см. Предплечья кверху, раскрыть кисти, затем соединить большой палец с мизинцем. Безымянный, средний и указательный пальцы обеих рук плотно прижать

друг к другу и выпрямить вертикально кверху. Затем соединить большой палец с большим, а мизинец с мизинцем, образуя «мостик с перилами». Удерживая пальцы в этом положении, просчитать три счёта и обратным движением вернуться в исходное положение. Вначале дети выполняют упражнение медленно вместе с педагогом (все действия проговариваются, каждый палец называется), а затем самостоятельно в индивидуальном темпе. Те же движения дети повторяют с закрытыми глазами. Как только дети будут правильно выполнять «мостик с перилами», можно выполнять упражнение под счёт в заданном ритме с открытыми и закрытыми глазами. Нужно, чтобы большие пальцы и мизинцы легко касались кончиками пальцев, а остальные пальцы при этом должны быть выпрямлены и плотно прижаты друг к другу. При этом требуется сохранять позу правильной осанки. Дышать равномерно, через нос. Упражнение считается освоенным, если при выполнении с закрытыми глазами дети выполняют его 10 раз без ошибок. Ходят люди по мосту. В эту сторону и в ту. А когда идут лошадки, Держит спину мостик шаткий. И не скрипнет нипочём. Хорошо быть силачом!

### **Упражнения на релаксацию «Сердечки»**

Звуковое сопровождение упражнения: «Стук сердца». И.п.: лёжа на ковре, устроившись поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Педагог: «Дети, ложитесь удобно, так, чтобы ваши руки и ноги отдыхали; закрывайте глаза. Послушайте ребята, что вы слышите? Тук-тук, тук-тук... Это тихонько бьются наши сердечки. Положите руку на грудь и почувствуйте... Тук-тук, тук-тук... Наши сердца полны добра и любви. Тук-тук, тук-тук... Мы слушаем, как стучат наши сердца, и нам становится хорошо и спокойно. Радость наполняет наши сердца с каждым ударом. Дышим легко и спокойно. Откройте глаза и улыбнитесь друг другу».



## Телесные движения «Цапля»

И.п.: Стоя на одной (правой) ноге. Вторая (левая) нога согнута в колене и прижата к правой ноге чуть выше колена. Руки прямые, вытянуты в стороны на уровне плеча. Дети удерживают равновесие, проговаривая стихотворение. Затем меняют ногу и повторяют упражнение. Усложнение: дети выполняют движения руками вверх-вниз («цапля машет крыльями») со скрещиванием рук над головой. Движения рук плавные, в медленном темпе. Амплитуда движений большая. На одной стою ноге, а другую грею. Не купила сапоги, а теперь жалею. Гусь умнее, он обут в красные сапожки. Гусь гуляет целый день И не зябнут ножки. 7. Упражнения на релаксации.



## Упражнения на развитие мелкой моторики «Зайчик-кольцо»

Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую, выполняется двумя руками одновременно: а) пальцы в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны; б) большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные пальцы развести в стороны. Упражнение считается освоенным, если при выполнении с закрытыми глазами дети выполняют его 10 раз без ошибок. Прыгнул зайчика с крылечка И в траве нашел колечко. А колечко непростое – Блестит, словно золотое.



## **Массаж (самомассаж) биологически активных точек пальцев рук мячом «Мячики-ёжики»**

Мячик мой не отдыхает, По ладошке он гуляет. Взад-вперёд его качу, Вправо-влево – как хочу. Сверху – левой, снизу – правой, Я его катаю, браво! В правой руке свой мячик сжимаю, Ну, а потом ладошку меняю. «Здравствуй, мой послушный мячик», - Скажет громко каждый пальчик. Мячик пальцем я катаю, по руке его гоняю. Отправляемся гулять – Будем пальчики считать: 1-2-3-4-5.

