

Министерство образования и науки Российской Федерации  
департамент образования комитет по социальной политике  
и культуре администрации г. Иркутск  
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
г. Иркутска детский сад № 89**

---

664074, г. Иркутск, ул. Игошина, 20, т. 41-15-21 E-mail: [detsad89@mail.ru](mailto:detsad89@mail.ru)

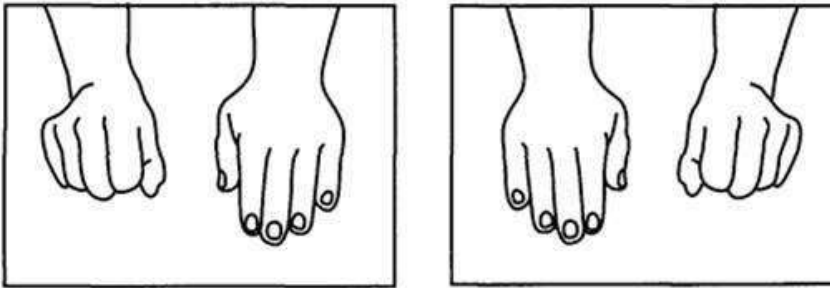
# **КАРТОТЕКА КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

**Составитель: Чибискова Ю. В.,**  
учитель-логопед

## Кинезиологические упражнения

(упражнения основаны на переходе из одной позиции в другую)

### «Кулачки – ладошки»



Ладони лежат на столе, тыльной стороной вверх, ритмично сжимаем ладони в кулаки, разжимаем (ладони), сжимаем, разжимаем.

Усложнение:

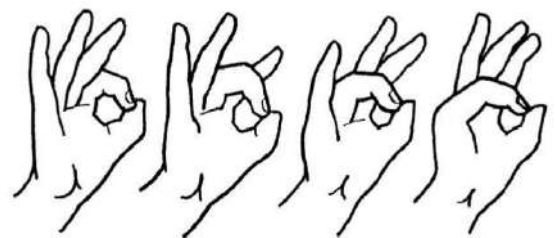
- одна рука-кулак, вторая- ладонь, одновременно меняем- первая –ладонь, вторая кулак, ритмично одновременно меняем положение, доводя до автоматизма;
- ладонь, ладонь, кулак, кулак. Ладони превращаем в кулаки не одновременно, а поочередно, ритмично, доводя до автоматизма. Вначале образец взрослого необходим, затем постепенно пытаемся предложить ребенку продолжить выполнение упражнения самостоятельно.

### «Кулачки – ладошки в воздухе»

Упражнение по типу предыдущего, но обе руки расположены вертикально и движения происходят- удерживая руки на весу.

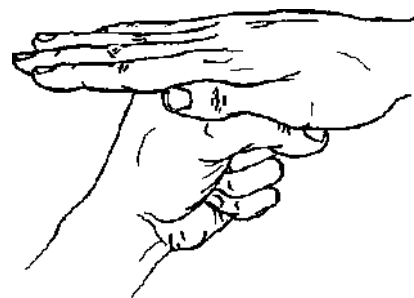
### «Кулак – кольцо»

Одновременно двумя руками руки совершают следующие действия: кулак- кольцо (большой и указательный пальцы), кулак-кольцо (большой и средний пальцы), кулак- кольцо (большой и безымянный пальцы), кулак- кольцо (большой палец и мизинец), затем в обратном направлении.

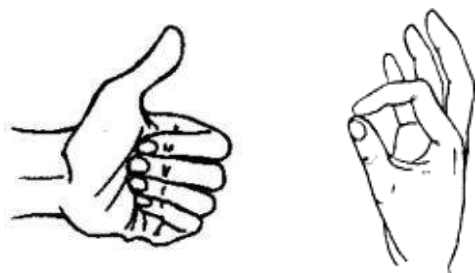


### «Кастрюлька – крышечка»

Одна рука в кулаке вертикально («кастрюлька»), другая - «крышечка» - ложится на кастрюльку, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот». Действия четкие, ритмичные, доводим до автоматизма.



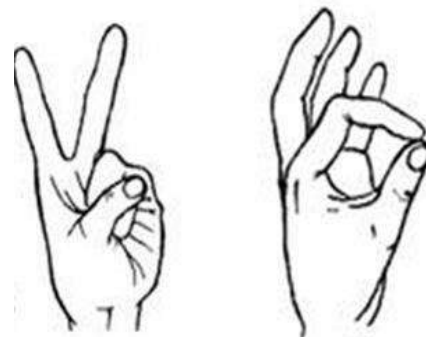
### «Лайк – кольцо»



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

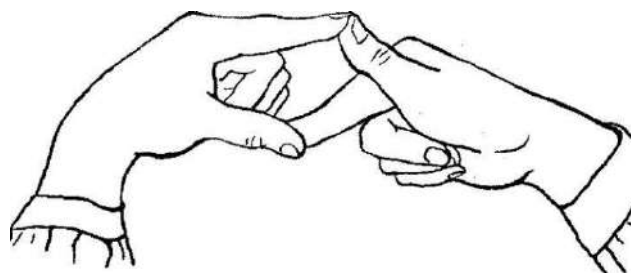
### «Зайчик – кольцо»

На одной руке пальцы в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны. На второй руке кольцо из большого и указательного пальца. Хлопок, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».



### «Лесенка»

Для этого упражнения нужны большой и указательный пальцы на обеих руках. Соединяем большой палец с указательным (кончиками), затем вторые пары соединяем, а первые разъединяем, получается, как будто пальцы шагают по ступенькам.



### «Два пальца»

На одной руке показываем мизинец, на другой указательный палец, хлопок, меняем положение рук, теперь на одной руке указательный палец, на другой мизинец.

### «Яблочко и червячок»

Рука в кулаке (яблоко), большой палец вверх – это червячок, червячок то спрятался в яблоко (убираем палец в кулак), то показался (достаем). Вначале ребенок делает одновременно на обеих руках- червячки спрятались, показались. Затем поочередно- на одной руке спрятался, на другой показался. Усложняем через добавление хлопка.

### «Блинчики»

Ладони лежат на столе. Одна ладонь лежит тыльной стороной вверх. Начинаем «переворачивать блинчики»- одновременно меняем положение рук. Усложнение- на счет 3- блинчик заворачиваем- превращаем в кулачок.

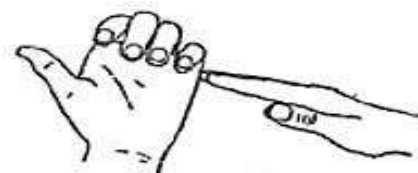
### «Домик»



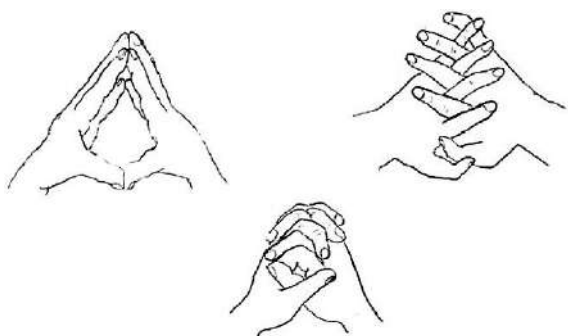
Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки и наоборот. Отрабатывать эти же действия на каждой паре пальцев отдельно.

### «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.



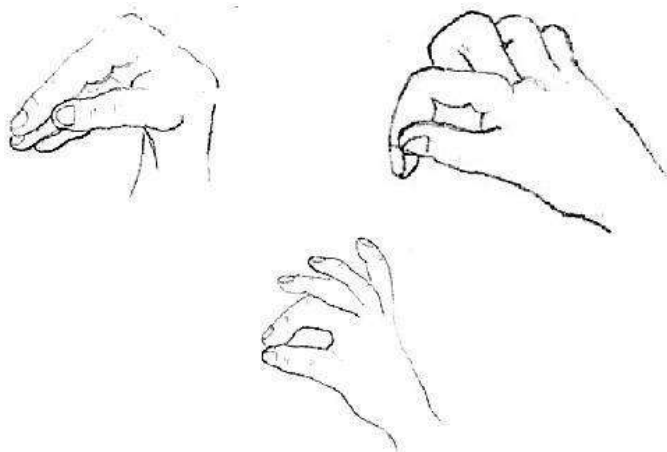
### «Дом – ёжик – замок»



Дом – пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить, ёжик – поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой руки, замок – ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.

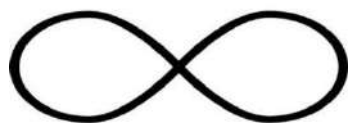
### «Гусь-курица-петух»

Гусь – ладонь согнуть под прямым углом, пальцы вытянуть и прижать друг к другу, указательный палец согнут и опирается на большой; курочка – 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».

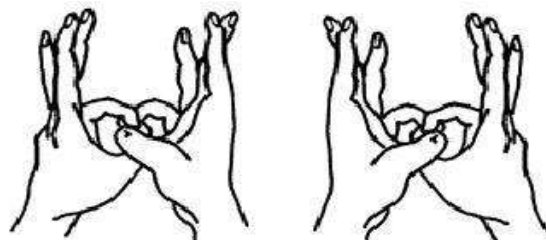
### «Ленивые восьмерки»



Начертить в воздухе знак бесконечности сначала левой рукой, затем правой рукой (ладони в кулак, из кулака вверх большой палец), затем двумя руками одновременно (глаза следят за большими пальцами рук).

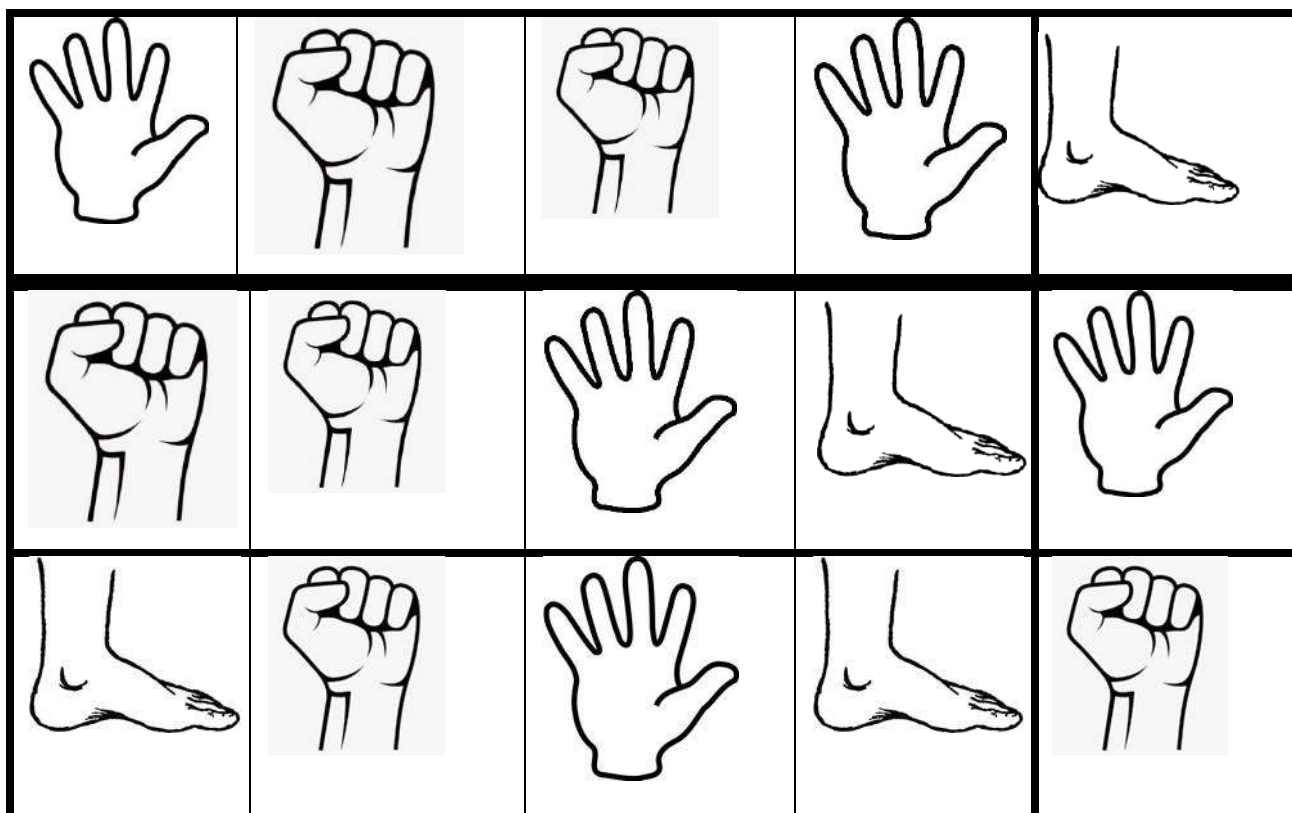
## «Цепочка»

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



## 2 блок: Цепочки движений

При выполнении упражнений у ребенка имеется зрительная опора, которая помогает контролировать порядок выполнения движений. Ребенок выполняет друг за другом все упражнения по порядку (ладонь- хлопнуть в ладоши, кулак- стукнуть двумя кулаками по столу, нога- топнуть двумя ногами).



## **Кинезиологический комплекс 1**

1. **Самомассаж ушных раковин.** Сделайте массаж мочки ушей, потом всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.
2. **«Кивание головой».** Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, наклоните голову вперед и медленно раскачивайте ей из стороны в сторону.
3. **«Горизонтальная (ленивая) восьмерка».** Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, потом другой, а потом двумя руками вместе.
4. **«Симметричные рисунки».** Нарисуйте в воздухе двумя руками одновременно зеркально симметричные рисунки (квадрат, круг, треугольник)
5. **«Медвежье покачивание».** Качаться из стороны в сторону. Потом подключать руки. Придумать сюжет.
6. **«Перекрестные движения».** Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, вбок, назад). Потом сделайте тоже самое левой рукой и правой ногой.
7. **«Поза скручивания».** Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедер притулить к спинке. Правой рукой держитесь за правый бок спинки стула, а левой – за левый. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась напротив стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 с. Выполняйте тоже самое в другую сторону.
8. **Дыхательное упражнение «Понюхай цветок».** Вдох через нос (рот закрыт) и выдох через широко открытый рот.
9. **Глазодвигательное упражнение «Глазки».** Чтобы зоркость не терять, Нужно глазками вращать. Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).

## **Кинезиологический комплекс 2**

1. **Самомассаж «Запястье».** Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же выполнять правой рукой.
2. **Поднятие пальцев.** Кисти рук лежат на столе ладонями вниз. Не отрывая ладонь стараемся поочередно поднимать пальцы.
3. **«Открой – закрой».** Кисти рук лежат на столе ладонями вверх, сжимаем пальцы в кулачки – разжимаем.
4. **Поднятие предплечья одновременно, поочередно.** Локти на столе. Пальцы устремлены вверх. Сначала поочередно опускаем предплечья на стол, затем выполняем упражнение – одновременно. Можно усложнить взяв в руки деревянные бруски или детские гантели.
5. **«Мельница».** Стоя на ковре руки разведены в стороны. Наклон тела 45 градусов. Поочередно опускаем правую руку вниз тянемся пальцами к полу - левую вверх.
6. **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.
7. **«Жуки».** Лежа на спине одновременно поднимаем ноги и руки вверх и трясем.
8. **Дыхательное упражнение «Свеча».** Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче, чем выдох.
9. **Глазодвигательное упражнение «Глазки».** Чтобы зоркость не терять, Нужно глазками вращать. Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).



### Кинезиологический комплекс 3

1. **Самомассаж ушных раковин.** Сложи средним и указательным пальцем обеих рук букву «V». Приложи оба пальца к голове, так чтобы ухо оказалось в середине. Начни двигать пальцами вверх-вниз, крепко прижимая их к голове. При этом полностью расслабь нижнюю челюсть, так чтобы твои зубы не касались друг друга.
2. **Растяжка.** И.п.: стоя ноги на ш.п. руки за головой локти раскрыты. Делаем наклоны головой вниз касаясь подбородком груди.
3. **«Вот! – О’кеу»!** Смена одной позиции на другую. («Вот!» -Пальцы собраны в кулачок, большой палец поднят вверх.)
4. **«Веер».** Начиная движение с мизинца, поочерёдно перебирать пальцами руки, сворачивая при этом кисть в направлении «скручивания волны», то есть последовательно осуществить движения всеми пальцами руки с одновременным сжиманием ладони.
5. **«Поцелуйчики».** И.п.: стоя руки на поясе ноги на ш.п.: поворачивая голову влево-вправо, вверх-вниз одновременно делая поцелуи.
6. **«Гусенички».** И.п.: наклон пальцы касаются пола, продвигаемся вперед как бы подтаскиваем за собой ноги. Ноги прямые.
7. **«Кобра»** И.п. Лежа на животе. Руки согнуть в локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч. Представить себя "коброй": медленно поднять голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину; ягодицы и ноги расслаблены. Вернуться в исходное положение и расслабиться, не задерживая дыхание.
8. **Дыхательное упражнение «Дышим носом».** Подыши одной ноздрей, И придет к тебе покой. 1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох; 2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.
9. **Глазодвигательное упражнение «По кругу».** Нарисуем большой круг И осмотрим все вокруг. Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).