

Кинезиологические упражнения

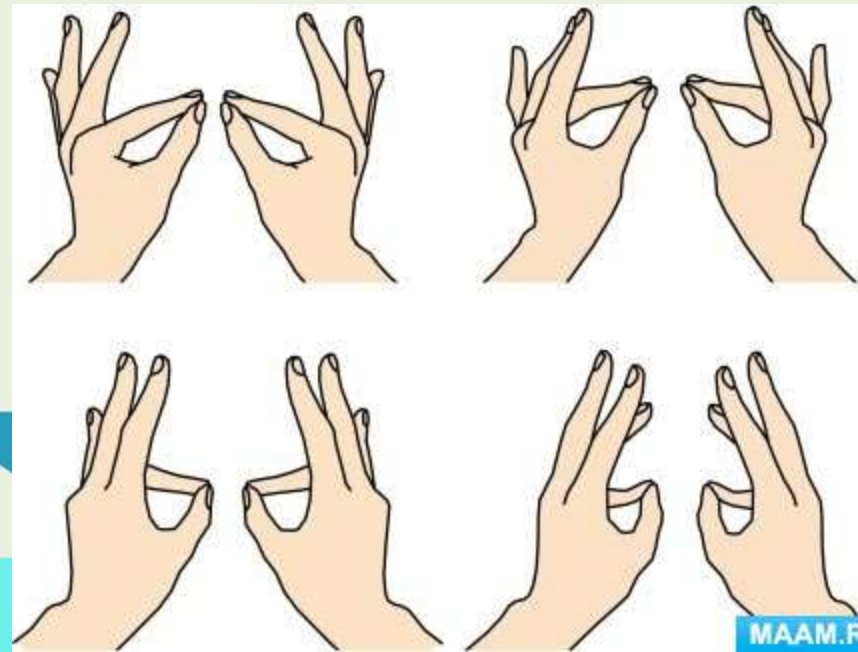
и пальчиковые игры

Базовые кинезиологические упражнения для рук.



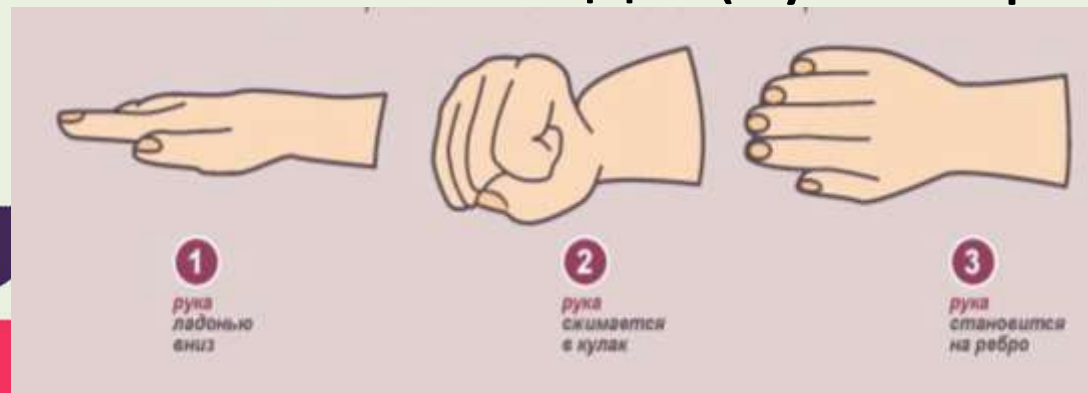
Колечко.

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 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. Можно давать себе команды (кулак - ребро - ладонь).



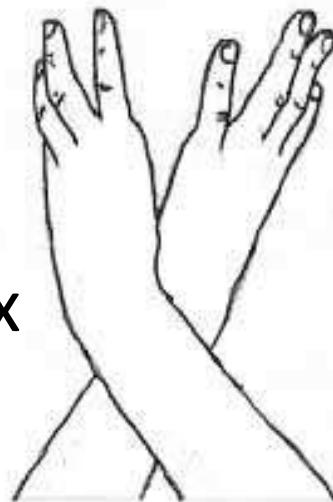
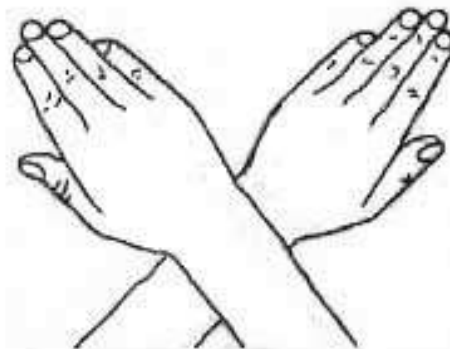
Лезгинка.

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. Повторить 6-8 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. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



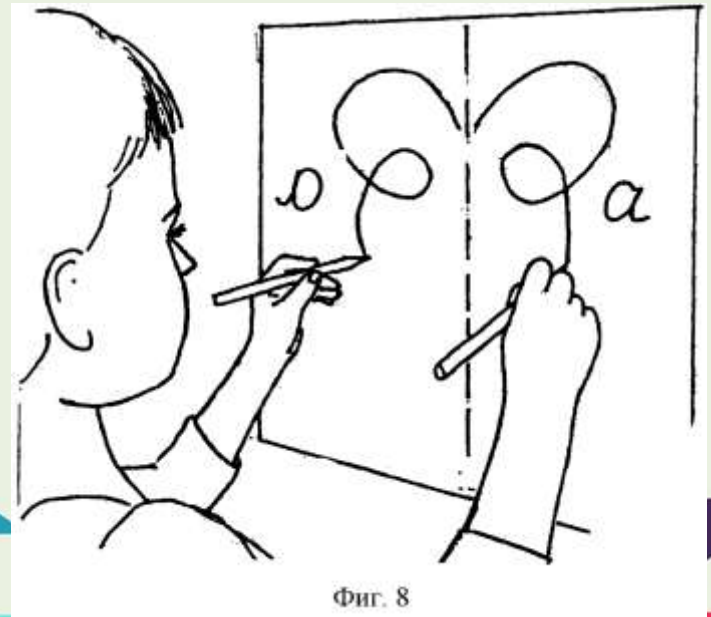
Ухо - нос.

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 наоборот».



Симметричные рисунки

Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время "рисования" на свою руку).



Пальчиковые игры со стихами



Домик

Мы построим крепкий дом,
Жить все вместе будем в нем.

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)

Ладощка

С силой на ладошку
давим,
Сильной стать ее
заставим.

Пальцами правой руки с
усилием нажать на
ладонь левой руки,
которая должна
сопротивляться. То же
для другой руки. (10 раз)

Ожерелье

Ожерелье мы составим,
Маме мы его подарим.

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.

Лезгинка

Любим ручками играть
И лезгинку танцевать.

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук 6-8 раз.

Грустные пальчики

Если пальчики грустят –
Доброты они хотят.
Если пальчики заплачут –
Их обидел кто-то значит.
Наши пальцы пожалеем –
Добротой своей согреем.
К себе ладошки мы прижмем,
Гладить ласково начнем.
Пусть обнимутся ладошки,
Поиграют пусть немножко.
Каждый пальчик нужно взять
И покрепче обнимать.

пальцы плотно прижимаем к
ладони
трясем кистями
«моем» руки, дышим на них
поочередно, 1 вверху, 1 внизу
гладим ладонь другой ладонью
скрестить пальцы, ладони
прижать
пальцы двух рук быстро легко
стучат
каждый палец зажимаем в
кулачке

Букет цветов

Посадили зернышко,
Выглянуло солнышко.

Солнышко, свети —
свети!

Зернышко, расти —
расти!

Появляются листочки,

Распускаются
цветочки.

ведущий кладет в ладони всем детям
«зернышко»

кисти сжимаем и разжимаем по очереди

ладони вместе, руки двигаются вверх

ладони соединить, пальцы по очереди
соединяются с большим пальцем на двух
руках одновременно

кисти сжимаем и разжимаем по очереди

Урожай

Овощи растут на грядке.

Посчитай их по порядку:

Капуста, перец, огурец,

Я сегодня молодец.

На грядке овощи растут,

Что же мы увидим тут?

Картофель, помидор,

морковь,

Мы себя похвалим вновь.

скрестить пальцы на двух руках, по очереди
поднимать пальцы

соединить по очереди пальцы на двух руках
кулак, ребро, ладонь

гладим себя по груди

скрестить пальцы на двух руках, по очереди
поднимать пальцы

соединить по очереди пальцы на двух руках
кулак, ребро, ладонь

гладим себя по груди

Пальчиковая гимнастика «Путешествие»

Тук-тук-тук, Тук-тук-тук.
Наши ушки слышат стук.
Вот ладошечки шуршат,
Наши пальчики трещат.
Теперь в ладоши громко бей,
А теперь ты их согрей.
К путешествию готовы?
Да!
В путь отправимся мы снова:
Сядем мы на самолет
И отправимся в полет.
Мы теперь на корабле,
Нас качает на волне.
Едет поезд,
Колеса стучат.
Приехало много веселых ребят (зверят).

Перечислить имена детей (зверей).

возле уха каждый палец стучит о большой 3 раза

потирание ладоней друг о друга

потирание кулачков друг о друга

Хлопки

ладони на щеки

кулаки на коленях

руки вверх, ладони раскрыть

вращательные движения кистями

руки вытянуты в стороны, ладони напряжены

ладони лодочкой, одна вверх, вторая вниз

ребром ладони двигаем по коленям или по столу

кулачки стучат по коленям или по столу

подушечками пальцев поочередно нажимаем на колени или на стол

Дети повторяют и хлопают ладонями по коленям или по столу.

НОВЫЙ ГОД

Наступает Новый год!

Дети водят хоровод.

Висят на елке шарики,

Светятся фонарики.

Вот сверкают льдинки,

Кружатся снежинки.

В гости дед Мороз идет,

Всем подарки он несет.

Чтоб подарки посчитать,

Будем пальцы загибать:

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

хлопаем в ладоши

кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу

поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар

Фонарики

сжимать и резко разжимать кулаки по очереди

легко и плавно двигать кистями

пальцы шагают по коленям или по полу

трем друг об друга ладони

хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью,

другая — кулаком, а затем меняем

по очереди массируем каждый палец

«В гости к кошке»

Позвала нас в гости кошка,
И пошли мы по дорожке.

Топ-топ,

Прыг-прыг,

Чики-брики,

Чики-брик.

Видим дерево высокое,
Видим озеро глубокое.

Топ-топ,

Прыг-прыг,

Чики-брики,

Чики-брик.

Птицы песенки поют

Зернышки везде клюют:

Тут клюют и там клюют,

Никому их не дают.

Топ-топ,

Прыг-прыг,

Чики-брики,

Чики-брик.

ладони на щеках, качаем головой

пальцы «шагают» по коленям или по столу

ладони хлопают по коленям или по столу

кулачки стучат по коленям или по столу

ладони хлопают поочередно по коленям или по полу

кулачки стучат поочередно по коленям или по столу

наставляем кулачки друг над другом

волнообразные движения кистями

ладони хлопают по коленям или по столу

кулачки стучат по коленям или по столу

ладони хлопают поочередно по коленям или по полу

кулачки стучат поочередно по коленям или по столу

ладони перекрестно — «птица»

пальцы одной руки «клюют» ладонь другой, и наоборот

ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак

ладони хлопают по коленям или по столу

кулачки стучат по коленям или по столу

ладони хлопают поочередно по коленям или по полу

кулачки стучат поочередно по коленям или по столу

«В гости к кошке»

Продолжение

Это дом,

А в нем окошко.

Нас встречают кот и кошка.

Топ-топ,

Прыг-прыг,

Чики-брики,

Чики-брик.

Мы немножко погостим

И обратно побежим.

Топ-топ,

Прыг-прыг,

Чики-брики,

Чики-брик.

«крыша»

«окно»

хлопаем в ладоши

ладони хлопают по коленям или по столу

кулачки стучат по коленям или по столу

ладони хлопают поочередно по коленям или по полу

кулачки стучат поочередно по коленям или по столу

руки «здороваются»

пальцы «бегут» по коленям или по столу

ладони хлопают по коленям или по столу

кулачки стучат по коленям или по столу

ладони хлопают поочередно по коленям или по полу

кулачки стучат поочередно по коленям или по столу

Найди животных

Мы тихонько в лес зайдем.

Что же мы увидим в нем?

Там деревья подрастают,
К солнцу ветки направляют.

Тики-ти, тики-ти,

Животных мы хотим найти.

По деревне мы шагаем,
Видим будки и сараи.

Тики-ти, тики-ти,

Животных мы хотим найти.

В жарких странах оказались,
Очень долго удивлялись.

Тики-ти, тики-ти,

Животных мы хотим найти.

пальцы шагают по столу (коленям)

одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)

одна рука «растет» через отверстие, образованное
пальцами другой руки (и наоборот)

два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два
раза — кулаками

одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)
дети по очереди называют диких животных

пальцы шагают по столу (коленям)

одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)

два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два
раза — кулаками

одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)
дети по очереди называют домашних животных

пальцы шагают по столу (коленям)

одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)

два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два
раза — кулаками

одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)

Зайки

Один, два, три, четыре, пять!
Вышли зайки погулять.
Зайки спрятались за елку.
Нет ли здесь лисы иль волка?
Один, два, три, четыре, пять!
Можно весело играть.
Один, два, три, четыре, пять!
Что мы будем рисовать?
Нарисую-ка я льва.
Для начала — голова.
Чтобы выглядел правдиво,
Нарисую ему гриву.
А теперь глаза и уши,
Чтобы шорохи он слушал.
Вот красавец лев готов!
Он подмигнул —
И был таков!
Один, два, три, четыре, пять!
Можем всё мы показать!
Покажи скорей, дружок,
Петушиный гребешок.
А теперь утиный нос.
А теперь гусиный хвост.

Поочередно загибают пальцы в кулачок.
Прыгают.
Приседают, закрывают лицо ладонями.
Выглядывают из-за ладоней.
Встают и хлопают в ладоши.
Прыгают или кружатся на месте.
Поочередно загибают пальцы в кулачок.
Сжимают и разжимают кулачки.
Изображают льва.
Кладут ладони на голову.
Поднимают и соединяют руки над головой.

Прикладывают ладони к ушам.

Хлопают в ладоши.
Подмигивают.
Приседают, закрывают лицо ладонями.
Поочередно загибают пальцы в кулачок.
Ритмично хлопают в ладоши.
Показывают пальцы, согнутые в фалангах.

Показывают пальцы, соединенные в щепоть.
Соединяют пальцы обеих рук, большие пальцы прячут внутри ладоней.

Один, два, три, четыре, пять!

Можем всё мы показать!

Один, два, три, четыре, пять!

Вышли пальцы поплясать.

Мизинец пляшет на крылечке,

Безымянный — возле печки,

Средний — около моста,

Указательный — в кустах.

Даже самый большой

Плясать вприсядку пошел.

Один, два, три, четыре, пять!

Будут пальцы отдыхать.

Поочередно загибают пальцы в кулачок.

Ритмично хлопают в ладоши.

Сжимают и разжимают кулачки.

Сгибают и разгибают соответствующие пальцы.

Сжимают и разжимают кулачки.

Опускают руки вниз, встряхивают кистями.

Заголовок

Описание информации, представленной на текущем слайде презентации.

Вставить текст

Вставить текст

Вставить текст

Вставить текст

Вставить текст

Содержание 1

Вставить текст

Вставить текст

Вставить текст

Вставить текст

Вставить текст

Содержание 2