

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Нижнетуринского городского округа детский сад «Голубок»

# КОМПЛЕКС КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Составитель:  
Чувакова Н.Ю., 1КК

**Кинезиологические упражнения** - это комплекс движений. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой интеллекта.

Данные упражнения, способствует развитию мелкой и общей моторики детей, повышению их работоспособности, активизации психических и познавательных процессов, повышают способность к произвольному контролю за произносительной стороной речи.

**1. «Разноцветный текст».** Перед вами слова, написанные разными цветами. Произносите вслух название цвета, которым записано каждое из слов в списке. И попробуйте в обратном порядке (текст можно найти в интернете).

**2. Таблица Шульте.** Перед вами простая таблица с цифрами. Сосредоточьтесь на числе 19, которое находится по центру. Ваша задача найти цифру 1, а затем все остальные цифры в порядке возрастания, фокусируясь на каждой по очереди. Для начала дается 30 секунд. Это упражнение увеличивает скорость восприятия и обработки информации, а также развивает периферийное зрение. Вы можете нарисовать свою таблицу, только расставьте числа в ячейках случайным образом. Как вариант, вы можете найти различные таблицы Шульте в интернете.

**3. «Малая мельница».** Согнутые в локтях руки перед грудью, кисти рук тыльной стороной повернуты к лицу. Кисти рук опускаем вниз, поднимаем вверх, наклоняем влево - вправо. Подключаем к рукам язык и глаза. Двигаем ими в ту же сторону, что и кисти рук.

Упражнения можно проводить под музыку или счет.

**4. «Большая мельница».** Согнутые в локтях руки на уровне живота, ладонями вверх (локти прижаты к грудной клетке). Из этого положения руки поднимаем вверх (к плечам), наклон влево – вправо. Подключаем глаза, руки вниз (уровень живота) – глаза налево, руки вверх – глаза направо, руки влево – глаза вверх, руки вправо – глаза вниз.

Чтобы автоматизация поставленных звуков проходила эффективнее и интереснее для детей, в своей практике использую следующие упражнения:

**5. Синхронное письмо обеими руками.** Синхронное письмо учит мозг обрабатывать несколько задач одновременно. Тем самым стимулирует активность обоих полушарий. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Для этого упражнения возьмите 2 листа бумаги и удобные письменные принадлежности. Начните обеими руками одновременно рисовать разные геометрические фигуры. Вы можете писать буквы или слова при условии, что количество символов одинаково для обеих рук (напишите буквы А, В).

(ПРЕДЛОЖИТЬ провести прямые линии, «Улитку», «Дорожки» - прямые, зигзагообразные. Например: автоматизация изолированного звука С, Ш). Геометрические фигуры – квадрат, треугольник, прямоугольник чертим при автоматизации слогов.

**6. «Клубочки», «Моталочки».** Использую как для автоматизации изолированного звука, так и автоматизации звука в слогах, словах, фразах (руки меняем).

**7. «Ножки».** Ставим пальцы обеих рук на «ножки» (указательные и средние) и «шагаем» одновременно двумя руками по специальной дорожке. При этом проговариваем слоги (Ал – ол – ул – ыл).

**8. «Ладочки».** Поочередно ставим подушечки пальцев рук на «рисованные ладочки» одновременно двумя руками сразу. На каждое касание пальца произносим слог (Ал – ол – ул – ыл).

**9. «Марблс» (камушки).** Используем разнообразие камушков для автоматизации звуков. Необходимо обеими руками одновременно выложить на стол столько камушков (цвет), сколько простучит музыкальный молоток и при этом произнести слог (ал), слово-картинку. Можно использовать картинку с предметами для выкладывания МАРБЛС (камушки можно разложить по цветам, высыпать на стол, положить в тарелочки и т.д.)

**10. «Бусы».** Нанизывать (правой, потом левой рукой) бусины на шнурок, при этом проговаривать слоги (упражнение проводится по аналогии «Марболс»).

11. **«Колечко».** Туда - обратно. Выполнять сначала правой рукой, потом левой и двумя одновременно (проговаривая слоги).

12. **«Прятки».**

13. **«Кулак-ладонь», «Кулак-ребро».** Автоматизируем слоги, чистоговорки, скороговорки.

14. **«Кулак-ребро-ладонь».**

*Ладоньки вверх,*

*Ладоньки вниз,*

*А теперь их на бочок*

*И зажали в кулачок.*

15. **«Гусь-курица-петух».** Поочередно выполняем позы из пальчиков – голову гуся, курицы и петуха.

16. **«Лезгинка»** (с языком, глазами). Можно проговаривать чистоговорки, скороговорки.

*Кисть мы в кулачок сжимаем,*

*А другую разжимаем*

*А потом их поменяем*

*И лезгинку начинаем.*

17. **«Паучок».** Ладонь прижата к столу. Шевелить тем пальцем, который назовет логопед. Потом на двух руках одновременно.

18. **«Лиса и заяц».** Пальцами поочередно менять позы Зайца и Лисы. Одной рукой, потом другой. А двумя руками вместе, говорим, что заяц с лисой не должны встретиться. Показываем одной рукой лису, другой зайца.

19. **«Пазлы».** Направить пальцы друг на друга (на правой руке указательный и средний, на левой руке мизинец и безымянный. Остальные пальцы сжаты). Одновременно меняем пары пальцев на каждой руке.

20. **«Жесты».** Покажите пальцами правой руки знак МИР (выпрямить два пальца указательный и средний-уши зайца, одновременно делая знак Окей левой рукой соединить большой и указательный пальцы в кольцо, а все остальные пальцы выпрямить). Необходимо одновременно

поменять эти жесты на руках. Повторить это упражнение несколько раз. Это упражнение тренирует внимание и развивает способность быстро переключаться с одной задачи на другую.

**21. «Колено-локоть».** Противоположно задевают, при этом маршируют по кругу.

**22.** Правая рука, левая нога достают друг друга за спиной. Ускоряться.

**23. «Догонялки»** (физ упр.) Правую руку будет догонять левая рука. Наша рука побежит по телу. Правая рука на правый бочек, затем левая на левый бочек. Правая на правое плечо, левая на левое плечо. Правая рука вверх и левая за ней. Догнали друг друга (хлопнули) Разбежались. И повторить еще несколько раз.

**24. «Перекрестные упражнения»** (физ). Ноги вместе- руки в стороны. В прыжке руки вниз-хлопок, ноги в стороны.

**25. «Животик».** Правой рукой гладим живот по часовой стрелке, а левой рукой постукиваем по голове.

**26. «Ходьба спиной вперед».** Мозг действительно будет в большой панике, как ставить ногу, как оценивать расстояние до препятствия, чтобы не врезаться. Не привычные ситуации, не привычное телодвижение обязательно заставят ваш мозг развиваться.

**27. «Мельница».** Асинхронные движения. Наше тело привыкло двигаться синхронно. Правую руку назад, а левую вперед (мозг адаптируется к новой ситуации, он напрягается, а если он напрягается, то он развивается).

**28. «Круги».** Правой ногой рисуем по полу круг по часовой стрелке и правой рукой параллельно пола рисуем круг против часовой стрелки. Потом меняем руку и ногу.

**29. «Покажи пальчик».** Пальцы сжаты в кулак. На одной руке показываем мизинец, на другой указательный, делаем хлопок, меняем одновременно пальцы на руках (только мизинец и указательный).

**30. «Зайчик под сосной».** Сделать из пальцев позу зайца на правой руке. А левую ладонь положить на зайца. Менять положение рук одновременно.

**31. «Блинчики с начинкой».** Ладони лежат на столе, одновременно переворачиваем их одна рука ладонкой вверх, другая ладонкой вниз. Не торопимся, чтобы блины прожарились, ну и не сгорели. В блинчик мы будем заворачивать начинку. В каждый третий блинчик будем заворачивать начинку. Под счет 1,2 переворачиваем ладони, под счет 3 – ладонка которая идет вниз сгибаем ее в кулак.

**32. «Генерал».** Одну руку подносим ребром ко лбу, другой показываем движение «во» (все пальцы собраны в кулак, большой палец поднят вверх). Потом одновременно меняем положение рук.

**33. «Ученик поднимает руку».** Меняем положение рук. Потом с хлопком.

**34. «Крестик».** Ладонь правой руки смотрит вверх, указательный и средний пальцы прижаты друг к другу и вытянуты, остальные пальцы согнуты. Пальцы левой руки согнуты в кулак, а указательный палец накрывает указательный и средний пальцы правой руки. Меняем наоборот пальцы на руках.

**35. «Рожки и ножки».** Делаем на правой руке «рожки» (пальцы - большой, указательный и мизинец подняты вверх), левой рукой делаем «ножки» (пальцы - указательный и средний опускаем вниз). Меняем на руках позы.

**36. «Ухо, нос, хлопок».**

**37. Чтение вверх ногами.** Чтение само по себе полезно для мозга. Есть вероятность, что у вас закружится голова, потому что мозг будет пытаться понять в каком положении находится ваше тело, ведь он привык воспринимать буквы совсем иначе.

**38. «Ленивые восьмерки».** На вид оно очень простое, но при этом невероятно полезное. Выставляем вперед большой палец и рисуем перед собой большую восьмерку. Восьмерка должна быть максимально четкой, центр ее проходит на центре груди ребенка, рисуется она 4-5 раз. Каждой рукой в каждую сторону, правой в правую (5 раз) и левой рукой в левую. Потом двумя руками сцепленными в замок и вправо и влево. Медленно. По 5 вращений в каждую сторону.

