

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №81 «Мальвина»

Подготовила: А.Е. Кельдимуратова, воспитатель

Пальчиковая гимнастика с элементами кинезиологии.

Кинезиология – это наука о развитии головного мозга через движения или по - другому «Гимнастика мозга». Состоит из определенных упражнений для крупной и мелкой моторики, которые синхронизируют работу одновременно двух полушарий головного мозга, улучшают память, внимание, развивают моторику, речь.

Кинезиологическая физминутка «Колечко» (*Поочерёдно и как можно быстрее перебирайте пальцами рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и обратном порядке. Сначала каждой рукой отдельно, затем двумя руками сразу.*)

Упражнение «Зайка-колечко-цепочка»

(Зайка – указательный и средний пальцы подняты вверх, остальные согнуты. Колечко – указательный и большой пальцы соединены в кольцо. Цепочка – колечки правой и левой руки соединить в цепочку. Три положения последовательно сменяют друг друга. Повторить 3-5 раз.)

Упражнение «Фонарик»

Фонарик погас!

Фонарик зажёгся!

(Пальцы одной руки сжаты, пальцы другой руки выпрямлены.)

Упражнение «Зайчик-коза-вилка» (*«Зайчик» - указательный и средний пальцы подняты вверх, остальные согнуты. «Коза» - средний и безымянный пальцы согнуты, указательный и мизинец подняты вверх. «Вилка» – указательный, средний и безымянный пальцы подняты вверх, мизинец и большой палец согнуты. Три положения последовательно сменяют друг друга. Повторите 6-8 раз.*)

Кинезиологическая физминутка «Кулак-ребро-ладонь» (Три положения на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз.)

Кинезиологическая физминутка «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. Повторите 6-8 раз.)

Предлагаю вам, уважаемые родители, самостоятельно выполнить несколько упражнений для рук, используя речевое сопровождение.

Группа 1

Кинезиологическое упражнение «Лягушка» (Поочередно одна рука сжимается в кулак, а другая – ладонью на столе)

Лягушка хочет в пруд,
Лягушке скучно тут,
А пруд зарос травой,
Зеленой и густой.

Группа 2

Кинезиологическое упражнение «Здравствуй» (Пальцами правой руки по очереди «здороваются» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками)

Здравствуй, солнце золотое!
Здравствуй, небо голубое!
Здравствуй, вольный ветерок,
Здравствуй, маленький дубок!
Мы живем в одном краю —
Всех я вас приветствую!

Группа 3

Кинезиологическое упражнение «Ухо – нос» (*Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот»*)

Села на нос мне, на правое ухо –

Лезет назойливо черная муха.

Снова на нос, но на левое ухо-