

**МБДОУ «Саянский детский сад  
«Волшебный град»**

# **«Кинезиологическая гимнастика в ДОУ»**

«Мозг, хорошо устроенный, стоит больше,  
чем мозг, хорошо наполненный.

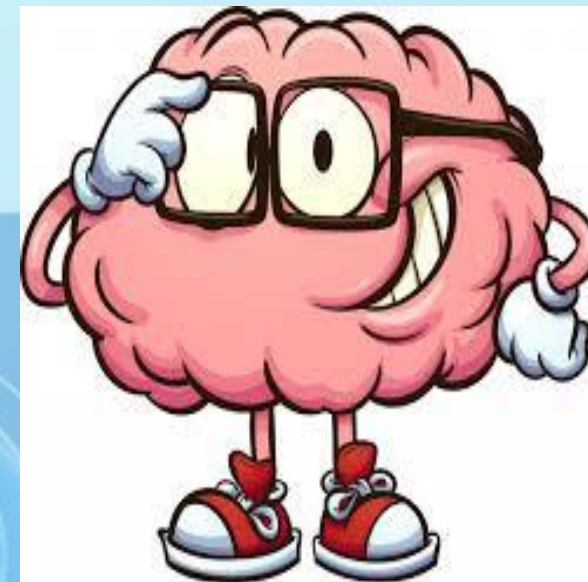
Мишель де Монтень

**Выполнил:  
Педагог-психолог  
Габьёва В.В.**

**Кинезиология** – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

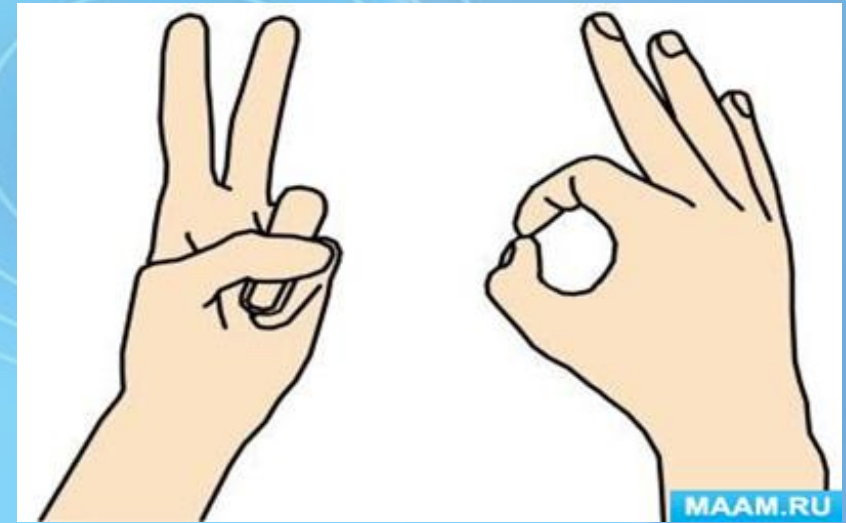
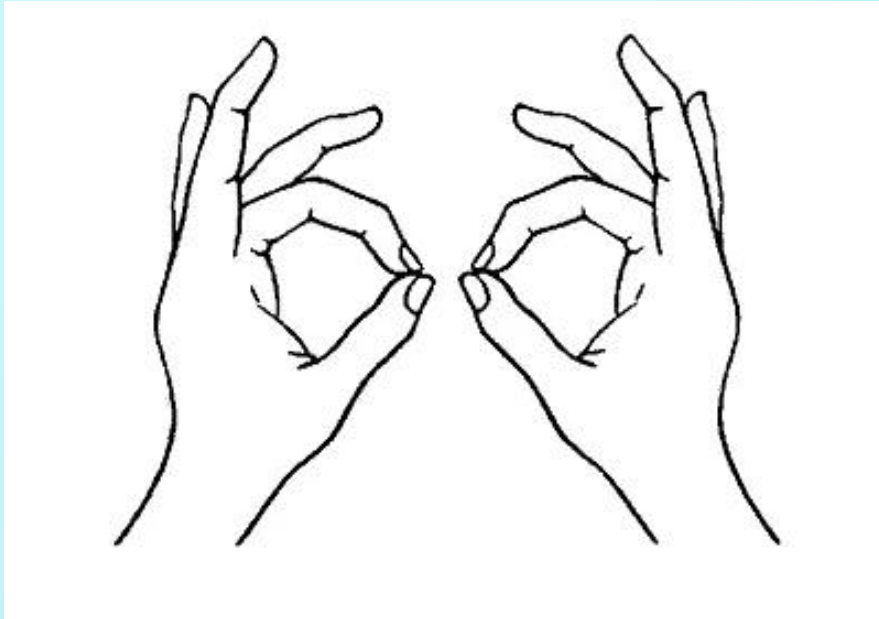
Основная цель кинезиологии: развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

- Развитие межполушарной специализации.
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие общей и мелкой моторики.
- Развитие памяти, внимания, воображения, мышления.
- Развитие речи.
- Формирование произвольности.
- Снятие эмоциональной напряженности.
- Создание положительного эмоционального настроения



### Упражнение «Колечко»

Нужно всеми пальцами одной руки по очереди сложить колечко с большим пальцем. Попросите ребенка пройтись сначала в одну сторону, потом в другую. Чем быстрее будет получаться, тем лучше. Когда движения будут отработаны каждой рукой, можно усложнить задачу и делать двумя руками одновременно.

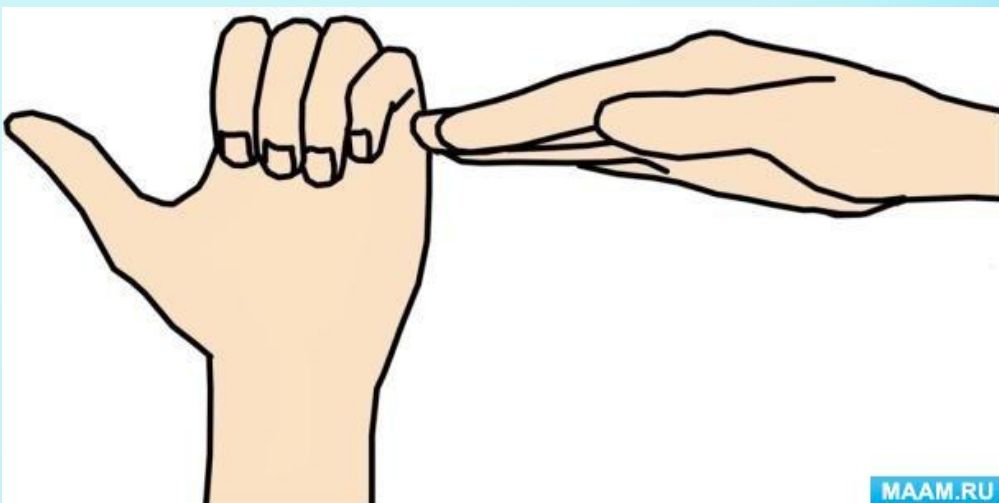


### Упражнение «Зайчик – кольцо»

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»

## Упражнение «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



## Упражнение «Дом – ёжик – замок»

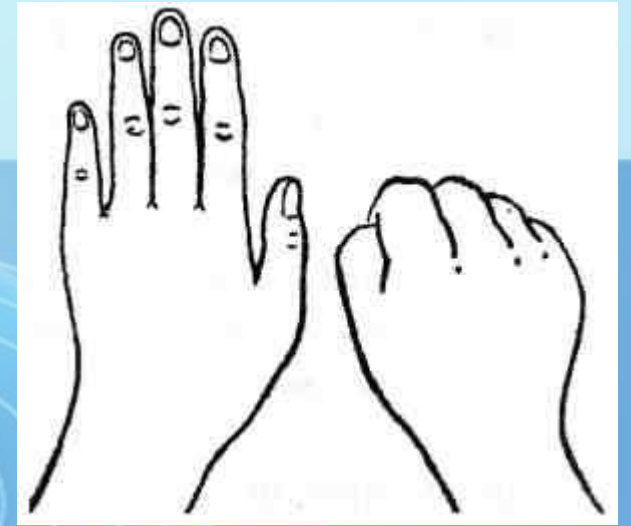
Дом – пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить, ёжик – поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой руки, замок – ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.

## **Упражнение «Кулачки – ладошки»**

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

Усложнение:

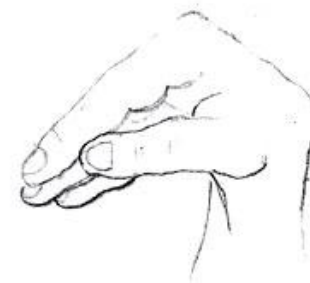
- одна рука-кулак, вторая- ладонь, одновременно меняем- первая –ладонь, вторая кулак, ритмично одновременно меняем положение, доводя до автоматизма;
- ладонь, ладонь, кулак, кулак. Ладони превращаем в кулаки не одновременно, а поочередно, ритмично, доводя до автоматизма. Вначале образец взрослого необходим,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



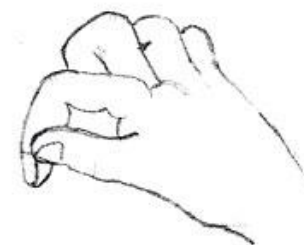
## Упражнение «Гусь-курица-петух»

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 накальваются 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»

### Упражнение: "Гусь-курица-петух"



**Гусь.**  
Ладонь согнуть под прямым углом, Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнуть и опирается на большой.



**Курочка.**  
Ладонь немного согнуть.  
Указательный палец упирается в большой.  
Остальные пальцы накальваются 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".

## Упражнение с кубиками

Взрослый и ребенок сидят за столом, напротив друг друга. У каждого два кубика, по одному в руке. Взрослый совершает одновременные движения руками, поворачивая кубики в разных направлениях, ребенок подключается и делает в одном ритме со взрослым.

Способы действий с кубиками:

- одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками в направлении от себя,
- одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками в направлении к себе,
- одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками в левую сторону,
- одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками в правую сторону,
- одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками в направлении внутрь,
- одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками в направлении наружу.

Далее происходит усложнение: теперь кубик нужно поворачивать не на следующую грань, а через одну.



## Упражнение с мячиками

У каждого по одному мячику (массажный)

Способы действий с мячиками: - мяч в противоположной руке – перекладывать из руки в руку у себя, - мяч в противоположной руке – перекладывать другому, - мяч в противоположной руке – себе – другому, мяч не в противоположной руке – другому по диагонали, - мяч не в противоположной руке – себе – по диагонали другому, - 2 тебе, 2 мне, - диагонали – 2 у одного человека – он передает крест-накрест другому, - 2 мяча у одного – он передает – по прямой, другой по прямой, он - диагональ, другой – диагональ, - 2 у одного - передает крест-накрест – правая рука сверху, левая рука сверху.

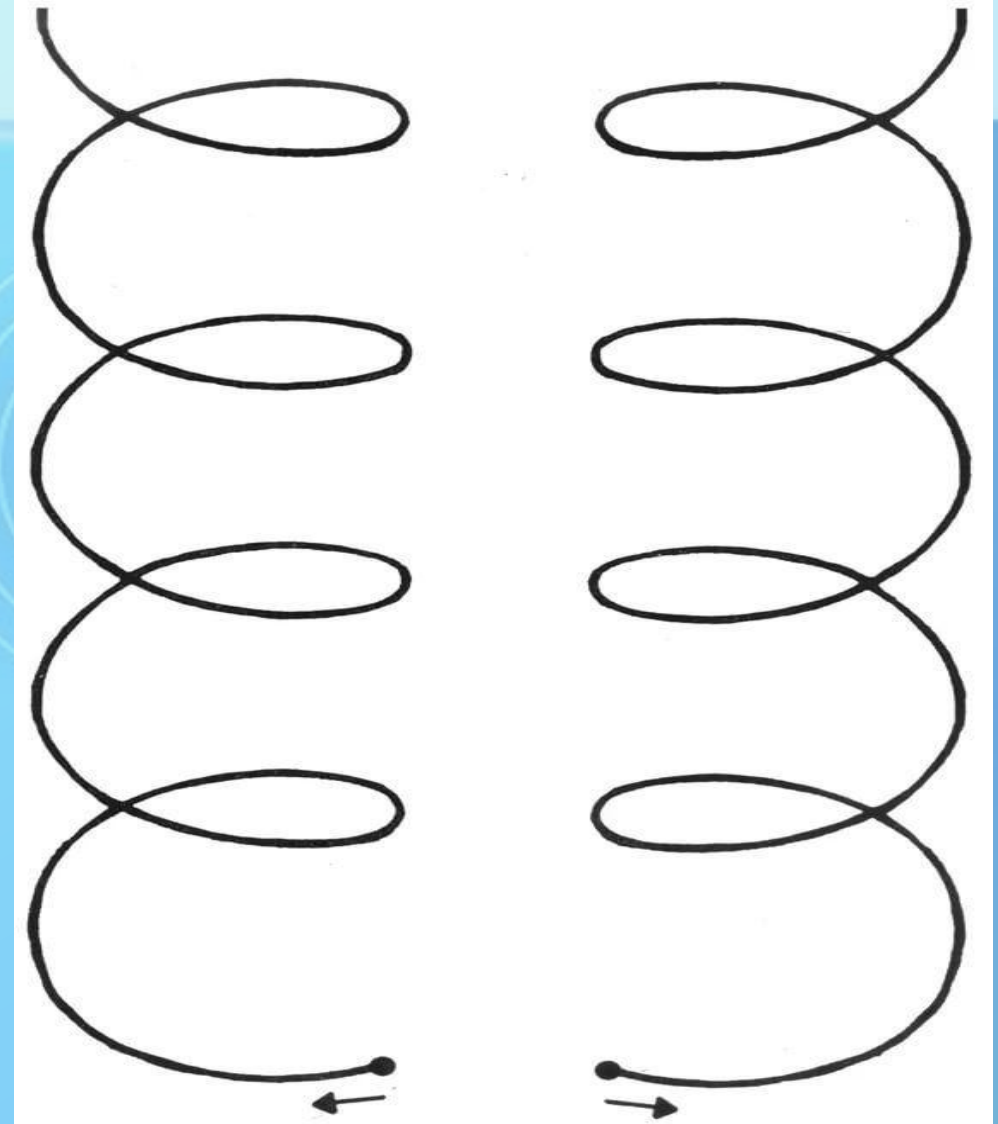




## Рисование двумя руками

Способы рисования:

- рисование палочек, движения рук от центра к краям,
- рисование палочек, движения рук от краев к центру,
- рисование волнистых линий, движения рук от центра к краям,
- рисование волнистых линий, движения рук от краев к центру,
- рисование фигур (круги, квадраты, треугольники), движения рук от центра к краям,
- рисование фигур (круги, квадраты, треугольники), движения рук краев к центру.



лев. р.

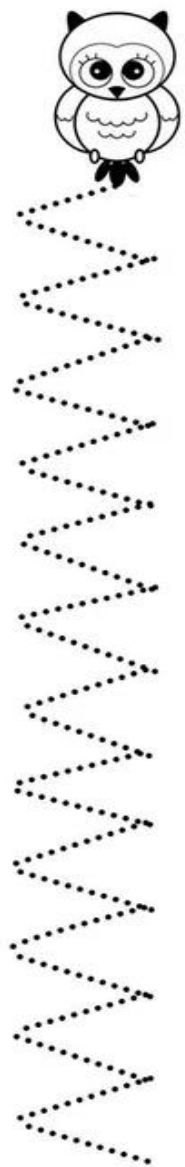
прав. р.

лев. р.

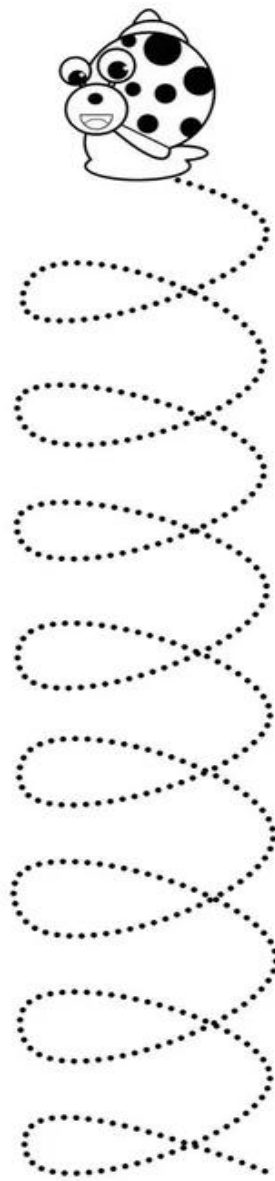
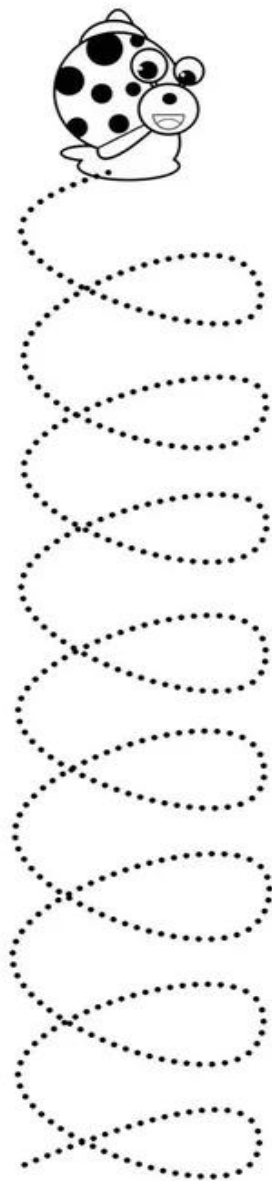
прав. р.



левая

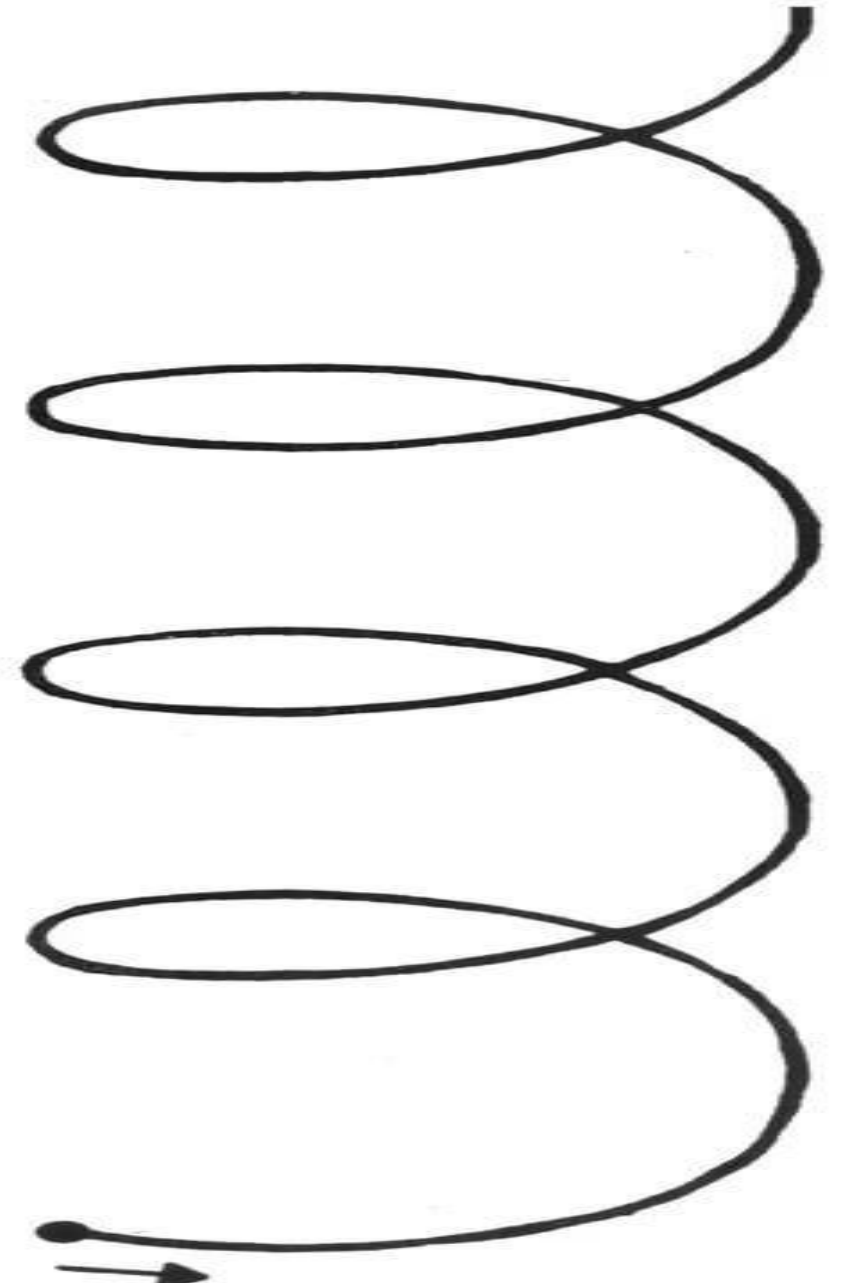
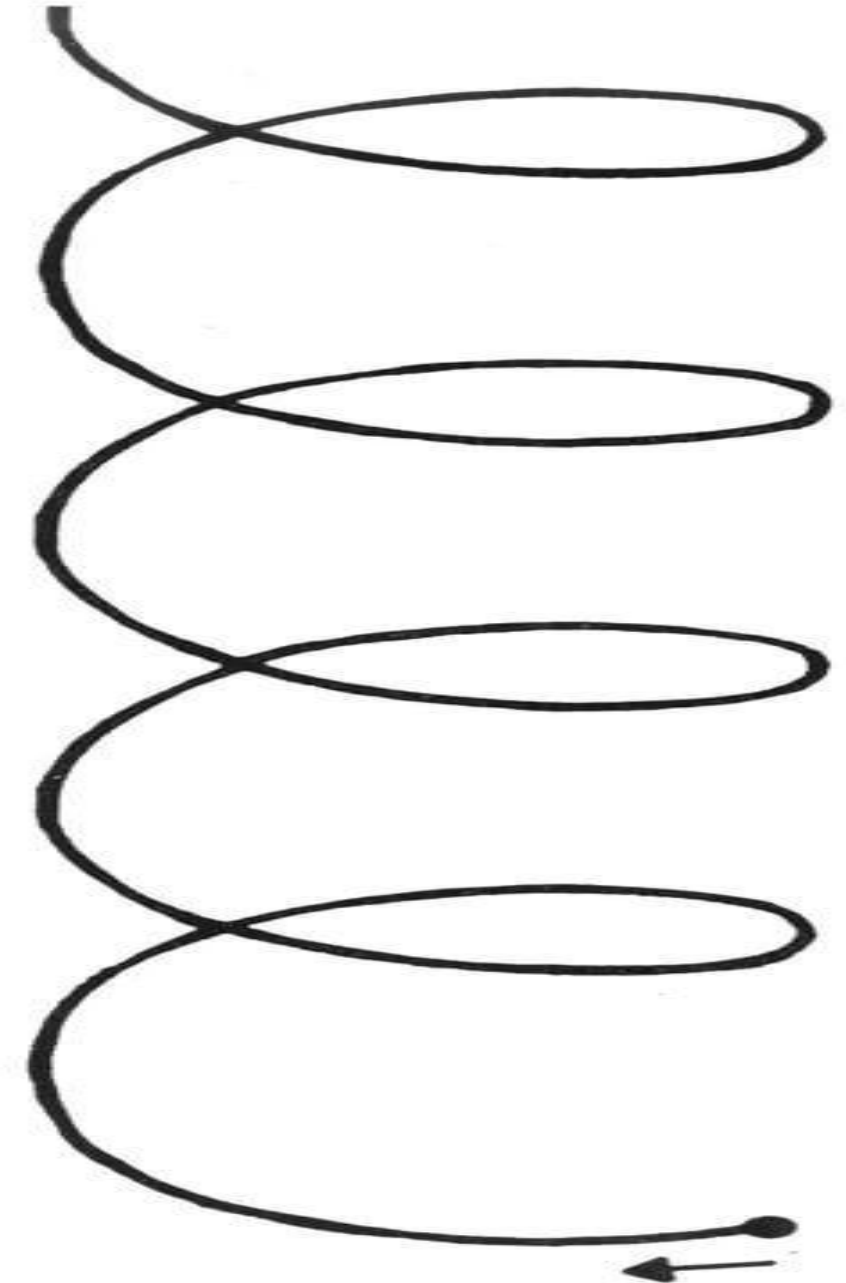


рисуй двумя руками одновременно



правая







## Упражнение с палочками

На стол выкладывается 5–10 палочек

Собираем палочки в кулак:

- а) правой рукой;
- б) левой рукой;
- в) обеими одновременно.

Затем по одному выкладываем палочки на стол:

- а) правой рукой;
- б) левой рукой;
- в) обеими руками одновременно.

