

**Комплекс упражнений,
пальчиковых гимнастик
с элементами кинезиологии**

1. «Ласковое солнышко»

Набежали на небо темные
тучки и закрыли солнышко.
Сразу стало холодно.
Замерзают пальчики, руки, ноги.
Мы стали как льдинки.
Но вот из- за тучки показался
солнечный луч.
Он погладил нас по носику, по щечкам.
И они согрелись.
И вдруг выглянуло все солнце.
Оно было большое,
желтое и очень-очень теплое.
Солнышко растопило все льдинки.
Оно обогрело нас,
каждый наш пальчик стал теплым.
Согрелись и стали теплыми руки.
Согрелись и стали теплыми ноги.
Потеплели плечи, грудка, живот.
Мы стали спокойными,
добрыми, ласковыми, как солнышко.
Мы успокаиваемся,
дышим ровно, глубоко.
Вдох — выдох.
Мы теперь спокойные.
Руки и ноги нас слушаются.
Мы можем управлять собой.
Солнышко пощекотало нас,
и мы улыбнулись,
открыли глаза, потянулись.
Повернулись на бок.
Встали.

2. «Осень»

Осень, осень,
(трем ладошки друг о друга)
Приходи!
(зажимаем кулаки по очереди)
Осень, осень,
(трем ладошки друг о друга)
Погляди!
(ладони на щеки)
Листья желтые кружатся,
(плавное движение ладонями)
Тихо на землю ложатся.
(ладони глядят по коленям)
Солнце нас уже не греет,
(сжимаем и разжимаем кулаки по
очереди)
Ветер дует все сильнее,
(синхронно наклоняем руки в разные
стороны)
К югу полетели птицы,
(«птица» из двух скрещенных рук)
Дождик к нам в окно стучится.
(барабанить пальцами то по одной, то по
другой ладони)
Шапки, куртки надеваем
(имитируем)
И ботинки обуваем
(топаем ногами)
Знаем месяцы:
(ладони стучат по коленям)
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь.
(кулак, ребро, ладонь)

3. «Грибы да ягоды»

Я в лесу нашел грибок.
Я сорвать его не смог:
(ладонь одной руки лежит на кулаке
другой (меняем))
Дождь грибочек поливал,
(пальцы ласково глядят по щекам)
И грибочек подрастал,
(руки сцепляем пальцами, постепенно
увеличивая круг называем грибы)
Ягодка росла в лесу.
Я домой ее несу.
(кулак одной руки лежит на ладони
другой (меняем))
Солнце ягодку согрело,
(пальцы ласково глядят по щекам)
Наша ягодка поспела.
(делаем круги, соединяя по очереди все
пальцы с большим, одновременно на двух
руках) - называем ягоды

4. «Урожай»

Овощи растут на грядке.
(скрестить пальцы на руках, по очереди
поднимать пальцы)
Картофель, помидор, морковь,
(кулак, ребро, ладонь)
Мы себя похвалим вновь.
(гладим себя по груди)

Упражнение перед психомышечным расслаблением

1. «Транспорт»

Уже круг, шире круг. Видим руки. Нету рук.
Упражнение начинаем,
Руки выше поднимаем.
Кулачки зажали. Тихо посчитали: 1, 2, 3, 4, 5.
Ручки могут отдыхать.
Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились.
Оказались за рулем — Мы машину вдаль ведем.
Крепко руль держали. Ехали — устали.
Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились.
На корабль мы попали, Волны сильно нас качали.
Чтоб случайно не упасть, Ноги нужно напрягать. 1, 2, 3, 4, 5.
Ноги могут отдыхать.
Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились.
Вот мы на велосипеде Едем, едем, едем, едем.
Все проехали дороги,
Отдыхают наши ноги. Улыбнулись, рассердились,
Очень сильно удивились.
Набежала черная туча — Мы глаза зажмурим лучше.
Все лицо мы напрягаем, Теперь спокойно отдыхаем.
Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились.
Дождь пошел и сильный ветер — Задрожали наши дети.
Все наше тело в напряженье,
Очень трудно без движения. 1, 2, 3, 4, 5. Теперь мы можем отдыхать.
Всем, конечно, очень нравится, лечь, глаза закрыть, расслабиться.

2. «Цветные краски»

Вот сейчас закроем глазки
И окажемся мы в сказке.
В одной красивой яркой коробочке жили-были разноцветные красочки.
Надоело им в тесной коробке,
и решили они мир посмотреть
и раскрасить его
в разные цвета.
И вот коробочка открылась,
и красочки взялись за дело,
стали рисовать:
Желтое солнце, Синий мячик,
Красный помидор, Зеленый лист.
Краски старались, рисовали,
чтобы порадовать всех вокруг.
Так здорово делать что-то приятное для других: дарить улыбки, тепло, делать подарки, помогать кому-то.
Даже маленькие красочки знали это,
а уже дети, конечно, помнят,
что очень важно быть добрым,
ласковым, щедрым.
Наши дети сами добрые и ласковые.
Они помнят об этом и обязательно расскажут другим.

*«Использование кинезиологических игр
и упражнений на занятиях
в разновозрастных группах»*

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

МАДОУ № 55

г. Красноярск

2018г.

Подготовлена:
ИФК
Метелина И.В.
Учитель-логопед
Дмитриева Т.И.

