

КАРТОТЕКА КІНЕЗІОЛОГІЧНИХ ВПРАВ



КАРТОТЕКА КІНЕЗІОЛОГІЧНИХ ВПРАВ

Мета використання кінезіологічних вправ:

розвиток міжпівкульної взаємодії та синхронізація роботи півкуль головного мозку, що сприяє активізації розумової діяльності.

Завдання :

- розвиток міжпівкульової взаємодії;
- синхронізація роботи півкуль;
- розвиток дрібної моторики;
- розвиток здібностей;
- розвиток пам'яті, уваги, мислення, саморегуляції;
- розвиток мовлення.

«КУЛАК – РЕБРО - ДОЛОНЯ»

Послідовна зміна позицій на площині столу: долоня, стисла в кулак, долоня ребром на площині столу, розпрямлені долоні на площині столу.



«ЛІХТАРИКИ»

Покласти руки на стіл. Одна рука стиснута в кулак, інша лежить на столі долонею. Одночасно змінювати положення рук: права рука стиснута в кулак, а ліва – рівна долоня, пальці випрямлені, змінити положення рук: права – долоня, ліва – кулак і так далі.



«ОЛАДКИ»

Руки дитини лежать на столі. Одна рука долонькою догори, а інша – вниз. Змінювати положення рук: одночасно перевертати: ту, яка лежала долонею вгору, треба перевернути і покласти долоню на стіл і навпаки. При цьому можна промовляти невеликі віршики.



«КІЛЬЦЕ»

Зімкнути великий палець із вказівним утворюючи кільце, далі поєднувати по черзі всі пальці руки із великим, утворюючи кільце. Вправа виконується в прямому (від вказівного до мізинця) і в зворотному порядку (від мізинця до вказівного). На початку вправа виконується однією рукою, кожною окремо, а потім разом. Для ускладнення вправа виконується однією рукою у прямому порядку, іншою - у зворотному.



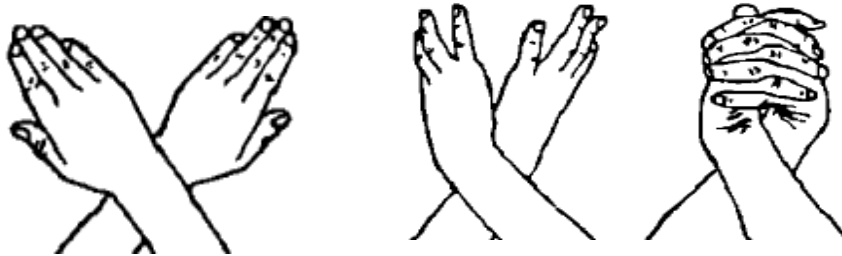
«ЛЕЗГІНКА»

Ліву руку стиснути у кулак, великий палець відставити у сторону, кулак розвернути пальцями до себе. Прямою долонею правої руки в горизонтальному положенні торкнутися мізинця лівої. Після цього одночасно змінити положення правої та лівої рук протягом 6–8 змін позицій. Спочатку вправу виконувати повільно, потім збільшувати швидкість зміни положень рук



«ЗМІЙКА»

Схрестити руки долонями одна до одної, зчепити пальці «в замок», вивернути руки до себе. Рухати пальцем, дотримуючи вказівок ведучого. Палець має рухатися точно і чітко. Торкатися його не можна (тільки на початку навчання, якщо не вдається виконати вправу на зоровому рівні). Послідовно у вправі мають брати участь усі пальці обох рук.



«ДОРІЖКА»

Варіант I.

З'єднати великий палець правої руки з вказівним пальцем лівої і одночасно вказівний палець правої руки з великим пальцем лівої. Тепер ті пальці, які нижче, перевести наверх і знову поєднати. І так далі по циклу. Виходить так звана «доріжка».



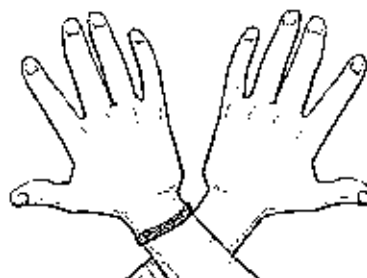
Варіант II.

Це ускладнена доріжка. Тепер великий палець правої руки торкається не тільки на вказівного пальця лівої руки, але і всіх інших, по порядку, до мізинця і назад. А великий палець лівої руки при цьому торкається лише вказівного пальця правої руки. Потім змінюємо положення рук і виконуємо вправу.

«ТАНОЧОК РУК»

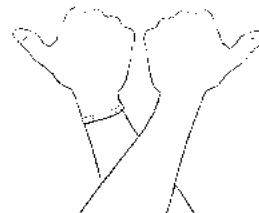
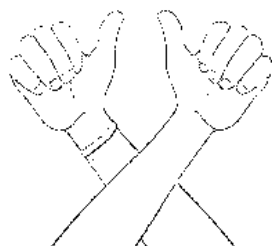
Варіант I

Пальці рук випрямити, схрестити руки, долонями до себе, великі пальці «дивляться» один на один, змінити положення рук – повернути руки тильною стороною до себе, великі пальці розведені у сторони. Змінювати по чергово положення рук декілька разів.



Варіант II

Пальці рук стиснуті в кулак, схрестити руки, долонями до себе так, щоб великі пальці «дивилися» один на одного. Змінити положення рук – повернути руки о себе тильною стороною так, щоб великі пальці були розведені у сторони.



Варіант III

Випрямити пальці рук, ліву руку повернути до себе долонею, а праву – тильною стороною, так, щоб



великі пальці «дивилися» вліво,

змінити положення рук – повернути

обидві руки так, щоб великі пальці

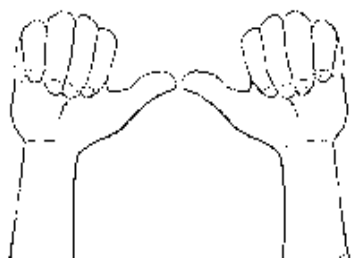
«дивились» вправо. Змінювати положення рук,

прискорюючи темп виконання.



Варіант IV

Пальці рук стиснуті в кулак, повернути руки до себе долонями, великі до себе тильною стороною, великі пальці відведені у сторони.



«СОНЦЕ І ХМАРКА»

Одна рука – кулак, друга – долоня знаходяться біля вух. Сонце – долоня, повернута від обличчя, кулак – місяць, повернутий зігнутими положення рук.



«БУДИНОК - ЇЖАЧОК - ЗАМОК»

Пальці рук зеднати під кутом, великі пальці зеднати – будинок.

Поставити долоні кутом один до одного, розташувати пальці однієї руки між пальцями іншої – їжачок.

Поставити долоні під кутом один до одного, розташувати пальці однієї руки між пальцями іншої.



«ГУСАК – КУРКА - ПШВЕНЬ»

Долоню зігнути під прямим кутом, пальці витягнути і притиснути один до одного. Вказівний палець зігнути і обперти на великий – гусак.

Долоню трохи зігнути, вказівний палець уперти у великий, інші пальці скласти разом у напівзігнутому положенні – курочка.

Долоню підняти вгору, вказівний палець уперти у великий, інші пальці розчепірити у різні боки і підняти вверх, як «гребіне»

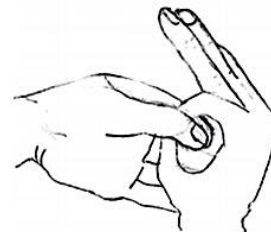


«ЗАЙЧИК - КІЛЬЦЕ - ЛАНЦЮЖОК»

Великий і середні палець витягнути вгору, мізинець і безіменний палець притиснути до долоні великим пальцем – зайчик.

Вказівний і великий пальці з'єднати, середній, безіменний і мізинець витягнути вперед – вверху – кільце.

По черзі з'єднати великий палець із вказівним, і через них поперемінно «пропускати» «кільця» з пальчиків іншої руки – ланцюжок.



«НОЖИЦІ – СОБАКА – КОНЯЧКА»

Вказівний і середній палець витягнути вперед, безіменний і мізинець притиснути до долоні великим пальцем – ножиці.

Долоню поставити на ребро, пальці випрямити і зімкнути, великий палець випрямити і підняти вгору, вказівний палець зігнути – собака.

Ліву долоню згори обхопити правою долоню під кутом, утворюючи гриву, великий палець лівої і правої руки підняти вгору.

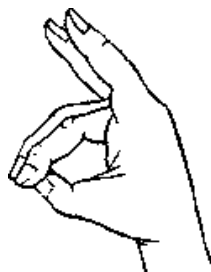


«ЗАЙЧИК – КОЗА – ВИДЕЛКА»

Вказівний і середній палець витягнути вгору, мізинець і безіменний палець притиснути до долоні великим пальцем – зайчик.

Вказівний палець і мізинець випрямити, середній і безіменний притиснути до долоні великим пальцем – коза.

і напружити, мізинець притиснути великим пальцем до долоні – виделка.

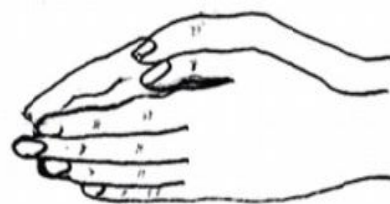


«ПРАПОРЕЦЬ – РИБОЛОВЛЯ- ЧОВНИК»

Долоня ребром, великий палець піднятий вгору, це прапорець.

Пальці витягнуті і притиснуті один до одного, вказівний палець спирається на великий палець – риболовля.

Обидві долоні поставлені на ребро і з'єднані «ковшиком», пальці притиснуті до долоні – човник.



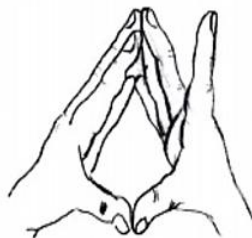
«ДАХ - БУДИНОК З ТРУБОЮ - ПАРОПЛАВ»

Пальці рук з'єднати під кутом «дах», великі пальці притиснуті до долонь – це дах.

Пальці рук з'єднати під кутом, великі пальці з'єднати один з одним.

Вказівний палець однієї руки випрямити – це труба.

Обидві долоні з'єднати «ковшиком», великі пальці підняти вгору – це труба.



ТІЛЕСНІ ВПРАВИ

«ВУХО- НІС»

Лівою рукою взятися за кінчик носа, а правою рукою — за протилежне вухо. Одночасно відпустити вухо і ніс, плеснути у долоні, змінювати положення рук «з точністю до навпаки».



«ВЕЛОСИПЕД»

Вправу виконувати у парах. Діти стають одне навпроти одного, торкаються долонями долонь партнера. Здійснюють рухи, аналогічні тим, що виконують ноги під час їзди на велосипеді.



«ПОПЛЕСКАЛИ - ПОГЛАДИЛИ»

Одну долоню покласти на живіт, другу — на голову. Необхідно одночасно гладити себе по голові та поплескувати по животу. Змінювати положення рук, поступово збільшувати темп виконання вправи.



«ПОПЛЕСКАЙ ПО- РІЗНОМУ»

Праву руку покласти на грудну клітину, а ліву – на живіт, змінити положення рук: ліву руку покласти на грудну клітину, а ліву на живіт. Змінювати положення рук, поступово збільшувати темп виконання вправи.



«РІЗНІ ПОЛОЖЕННЯ РУК»



Руки схрестити перед собою так, щоб ліва рука лежала поверх правої, потім змінити положення рук, зверху має лежати права рука, змінювати положення рук.



«ЗАМОК»

Підняти праву руку вгору, зігнути її у лікті та завести за спину, ліву руку опустити вниз і завести її за спину, поєднати рук на спині у «замок», змінити положення рук, виконати декілька повторів вправи, слідкувати за поставою дітей.



«ПЕРЕХРЕСНЕ КРОКУВАННЯ»

Виконувати перехресні рухи, підняти праву ногу та доторкнутися до коліна ліктем лівої руки, підняти ліву ногу, доторкнутися до коліна ліктем правим ліктем. Виконувати перехресне крокування декілька разів.



Якщо будемо йти рухливо, піднімаючи коліна, І руками їх торкатись, мозок буде розвиватись. Енергетика це зветься, гарно з нею нам живеться.



«НЕЗВИЧАЙНІ РУХИ»

Підняти ліву ногу, зігнуту у коліні, у лівий бік, доторкнутися до коліна лівою рукою, а праву руку підняти вгору. Підняти праву ногу, зігнуту у коліні у бік, доторкнутися до коліна правою рукою, а ліву підняти у гору.



«ВЕСЕЛЕ КРОКУВАННЯ»

Виконувати змахи ногами назад з одночасним змахом рук у бік. Виконувати вправу в обидві сторони по чергово.



«ПЕРЕХРЕСНІ СТИБКИ»

Стрибнути, ноги нарізно, руки схрестити перед собою, стрибнути, ноги навхрест, руки рівні підняти вгору розвести у сторони. Виконувати перехресні стрибки, по чергово схрещуючи руки і ноги.



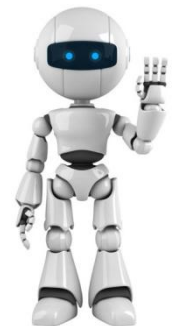
і

«НЕЗВИЧАЙНЕ МАРШИРУВАННЯ»

Виконувати краще під ритмічну музику. Крокувати на місці. При цьому крок лівою ногою супроводжується помахом лівої руки. Крок правою ногою супроводжується помахом правої руки.

«РОБОТ»

Встати лицем до стіни, ноги на ширині плечей, долоні лежать на стіні на рівні очей. Пересуватися вздовж стіни вправо, а потім вліво приставними кроками, руки і ноги повинні рухатися паралельно, виконувати вправу декілька разів у різні сторони.



РАНКОВА ГІМНАСТИКА

Ранок знову наступає, на зарядку нас скликає,
Для розминки робим всі гарну впарву «ножиці»,
Щоби гарний настрій мати, треба ручками махати.
Трем долоньки, потепліли, потім лоба ми закрили.



Діти виконують перехресні рухи перед собою, імітуючи рухи ножиць, міняючи праву і ліву руки. Потім енергійно розтирають долоньки, щоб вони потепліли та прикладають їх до чола.

ВПРАВИ НА РОЗТЯГУВАННЯ

«ДЕРЕВО»



Ми	І до неба дістаємо.	Дуже гілки не клони,
ростемо,	Вітер залетів у гай.	Щоб не тріснули
ростемо,	Ти дерева не гойдай,	вони!

Сидячи навпочіпки, опустити голову в коліна, коліна обхопити руками.

Це - насіннячко, яке поступово проростає і перетворюється в дерево. Повільно піднятися на ноги, потім розпрямити тулуб, витягнути руки вгору. Повіяв вітер – виконувати нахили тулуба, імітуючи рухи дерева під час вітру.



«ЗБЕРИ ЯБЛУКА»

Яблучка зривали в корзини їх складали,
Яблук повні в нас корзини — ми збираєм вітаміни.

Вихідне становище – стоячи. Діти виконують рухи, імітуючи зривання яблук з гілок : потягнутися однією рукою, встати навшпиньки, рука вгорі високо, рівна, дістати яблуко і покласти кошик, повільно видихнути. Так само виконати іншою рукою, потім двома руками одночасно.



ВПРАВИ НА РЕЛАКСАЦІЮ

«ЛИМОН»



Заплющити очі. Уявити в лівій руці лимон. Сильно здавити його й спробувати вичавити весь сік із нього (руку стиснути в кулак і напружувати 8–10 с).

Розтиснути кулачок, опустити лимон, рука тепла, м'яка, відпочиває... тепер взяти лимон у праву руку (виконувати ті самі дії).

«СНІГОВА БАБА»

- Уявіть себе сніговою бабою. Тіло тверде, як замерзлий сніг. Настала весна, пригріло сонце, снігова баба почала танути. (Спочатку «тане» та провисає голова, потім опускаються плечі, розслабляються руки й т. ін. У кінці вправи



дитина м'яко падає на підлогу та зображує калюжку води. Необхідно розслабитися). Пригріло сонечко, вода в калюжі стала випаровуватися та перетворилася на невеличку хмарку. Дме вітер та жене хмарку по небу.



«ДИРИГЕНТ»

Встати рівно, приготуватися слухати музику. Кожен з дітей має уявити себе диригентом, який керує великим оркестром (включається музика). Вслухатися в музику і в такт їй рухати руками, неначе управляти оркестром. Рухати і ліктями і усією рукою цілком, диригувати усім своїм тілом. Коли музика закінчилась, розплющити очі і поплескати всім музикантам за такий чудовий концерт.



«СВІЧКА»

Початкове положення - сидячи на стільці. Необхідно уявити велику свічку. Зробити глибокий вдих і спробувати одним видихом задути свічку. Далі уявити перед собою 5 маленьких свічок. Зробити глибокий вдих і задути ці свічки маленькими порціями видиху.



«ПІРНАЛЬНИК»

Діти стоячи роблять глибокий вдих, закривають ніс пальцями та



присідають. У такому положенні вони подумки рахують до 5, потім встають і випускають повітря. Вправа нагадує дії плавця, що пірнає.

