

КАРТОТЕКА
КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ СКАЗОК

Составила:

Гридина Олеся Викторовна,

воспитатель

МБДОУ №41 «Рябинушка», 2024 г.

Картотека

кинезиологических сказок

Цель: оказать положительный эффект на детей с эмоционально-личностными и поведенческими особенностями, способствовать развитию межполушарного взаимодействия и межполушарных связей, развитию общей и мелкой моторики, развитию речи детей.

Профилактика утомляемости, активизация познавательных процессов.

Как работать с кинезиологической сказкой?

Прежде чем делать кинезиологические упражнения со сказкой, необходимо разучить все упражнение отдельно. Во время исполнения упражнений по ходу чтения сказки каждое движение выполнять по 3-5 раз, в зависимости от сложности упражнения.

Если отдельное движение — можно повторить его 5 раз, если это связка движений, например: «Гусь — курица- петух», то можно повторить 3 раза. Все движения при разучивании выполняются сначала правой рукой, затем левой и потом обеими руками. При разучивании упражнений выполняем полностью связку движений. А при выполнении упражнений по ходу сказки выполняем только движения, указанные в слайдах.

Кинезиологические упражнения

«Дерево»	руки вверх, пальцы растопырены в стороны, немного покачивать руками.
«Лес»	руки вверх, пальцы растопырены в стороны
«Фонарики»	фонарик зажегся -пальцы выпрямить, потух- пальцы сжать.

«Дом»	пальцы рук соединить под углом друг с другом.
«Дом с трубой»	пальцы рук соединить под углом друг с другом. указательный палец одной руки выпрямить –это труба.
«Солнышко»	пальцы расставлены от себя
«Окошко»	большой палец правой с указательным левой, а указательный правой соединяют с большим левой, попеременно меняют положение рук
«Бутон»	руки направлены вверх. Ладони соприкасаются своими основаниями, образуя чашу- «бутон закрыт». Развести ладони в сторону и пальцы развести в сторону
«Колечки»	поочередно перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец.
«Лодочка»	обе ладони поставлены на ребро и соединены ковшиком, большие пальцы прижаты к ладоням.
«Рыбка»	пальцы вытянуты и прижаты друг к другу, указательный палец опирается на большой палец.
«Замок»	ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести.
«Олень»	1 и 3 пальцы соединены в кольцо, другие выпрямлены

«Ежик»	поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.
«Зайчик»	2 пальца (указательный и средний вверх)
«Кулачок-ладошка»	левая рука кулачок, правая –ладошка, одновременная смена рук
«Оладушки»	правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Ладушкиладушки, кушайте оладушки»
«Кулак» — «ладонь» — «ребро»)	поочередная смена

«Лезгинка»	левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук; ускоряя скорость).
«Кошка»	последовательно менять два положения руки «кулак» — «ладонь» сначала правой, потом левой, затем двумя руками вместе со словами «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»
«Кольцо»	поочерёдно соединять в кольцо большой палец с последующими со словами «Раз, два, три, четыре, пять — весело колечко будем примерять!»
«Лягушка»	последовательно менять два положения руки «кулак» — «ладонь» сначала правой, потом левой, затем двумя руками вместе со словами «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»
«Дождик»:	встряхивание руками, кисти обеих рук расслаблены, пальцы вниз
«Улитка с домиком»	исходная позиция — «зайчик» и наклон вперёд + кулачок сзади
«Ухо — нос»	левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо; одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с точностью до наоборот
«Шипы»	руки — горизонтально, пальцы широко разведены в стороны
«Гости»	«шагают» пальчиками по коленям или по столу
«Бабочка»	руки перед собой, перекрестить ладони, помахать ими как крыльями бабочки

Сказка «Городской парк»

В одном городе был красивый парк, там росли большие деревья. (**«деревья»**)

Каждый вечер в парке зажигались фонари, а утром их гасил смотритель парка, который жил в домике на окраине этого парка. (**«фонарики»**)

Когда рано утром вставало солнышко, смотритель открывал окошко и шел гасить фонари. («солнышко») Все жители города любили этот парк, там росли очень красивые розы, утром они раскрывали свои бутоны, а вечером закрывали. («бутоны») Дети очень любили этот парк, потому что там продавали вкусные баранки – большие, средние и маленькие («колечки»). А еще в этом парке был красивый пруд, где все желающие могли покататься на лодке («лодочка») и увидеть серебристых рыбок, которые выныривали из воды, как – будто здороваясь с людьми («рыбки»). Вечером все люди уходили домой, смотритель закрывал парк на замок и ложился спать. («замок»)

Сказка «Две обезьянки»

(дети сидят за столами, руки на коленях)

«Жили-были две озорные обезьянки — Мики (левый кулачок на стол) и Кики. (правый кулачок на стол)

Однажды они отправились в сад за яблоками и заблудились. («кулачоккладошка») По дороге они встретили, ежа с ежатами. («ежик»).

Обезьянки поздоровались с ними и рассказали, что ищут яблоньку. («колечки»)

Ежи показали дорогу обезьянкам Мики и Кики к яблоне, а за это обезьянки угостили ежей оладушками: («оладушки»).

Обезьянки набрали яблоки, но не знали в чем отнести их домой. Тогда еж с ежатами помогли им. («кулак» — «ладонь» — «ребро»)

А потом друзья стали танцевать («лезгинка»)

Сказка «В гости к бабушке»

(дети сидят за столами)

В гости бабушка звала. Внуков очень поджидала (*ладони на щеках, качаем*

головой). По дорожке пять внучат, в гости к бабушке спешат («гости»)

Топ-топ (ладони хлопают по коленям или по столу)

Прыг-прыг (кулачки стучат по коленям или по столу)

Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)

Чики-брик. (кулачки стучат поочередно по коленям или по столу) Стоит
дерево высокое («лес»)

Дальше — озеро глубокое (волнообразные движения кистями) Птицы

песенки поют (ладони перекрестно — «птица»),

зернышки везде клюют (ладони перед собой, поочередно сжимаем и
разжимаем кулак)

Внуки к бабушке идут и гостинцы ей несут («кулачек-ладошка»).

Сказка «Два котёнка»

(дети сидят за столом) Жил-был на свете белый, пушистый котёнок по имени
Снежок. (Дети показывают правый кулачок)

Он очень любил прогуливаться по своему саду. («кошка») В саду росли
высокие деревья («деревья»)

И вот однажды Снежок вышел из своего дома прогуляться. («кошка» —
правой рукой) И увидел, что на полянке бегают чёрный котёнок. («кошка» — левой
рукой).

Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться. («кошка» в быстром
темпе).

Котёнка звали Уголёк. Они подружились и стали бегать друг за другом.
(«кошка» с одновременной сменой позиции)

И тут Снежок нашёл на траве кольцо. («кольцо», «Раз, два, три, четыре, пять
– весело колечко будем примерять!»)

Он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко
оказалось ему велико. Тогда Уголёк стал его примерять.

(«кольцо»: из большого и указательного пальцев правой руки делаем колечко и начинаем его нанизывать, не размыкая пальцы на каждый палец левой руки со словами «Мизинец, безымянный, средний, указательный, большой – ой, ой, ой»)

И тут кольцо упало и покатилося по тропинке – котята за ним. («кошка»)

И привела их тропинка к пруду, в котором сидела лягушка и громко плакала от того, что ей было грустно одной. Котята решили её развеселить и показали ей интересную игру. («ладушки-оладушки»)

Но лягушка не стала веселей, тогда котята предложили ей станцевать. («лезгинка») Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается в ночь, и ей пора в пруд. («лягушка», «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»)

Котята попрощались с ней и тоже отправились домой. («кошка»)

По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звёзды. («фонарики»)

Вот они дошли до дома, уставшие, они улеглись на коврик и уснули. (вытянуть пальцы из кулачка).

Сказка «Лесные истории»

(дети сидят за столами, руки на коленях) Жил-был зайка – длинные уши. («зайчик»)

А жил он в маленькой избушке («дом») на краю леса. («лес»)

Рано утром просыпалось солнышко и своими лучами будило нашего зайку. («солнышко») Он быстро вскакивал с кровати, делал зарядку, умывался и завтракал. («колечки»)

Каждое утро зайка выглядывал в окошко. («окошко»), чтобы проверить, как растёт роза на его клумбе. («бутон») Он брал леечку и поливал розу. («дождик») Солнышко пригревало («солнышко») и цветок распускался. («Бутон-цветок»)

Полюбоваться прекрасной розой приползала улитка. («улитка с домиком»)

Приходил гордый олень – ветвистые рожки, («олень»)

Мишка-топотышка («колечки» с нажимом на подушечки)

Колючий Ёжик – ни головы, ни ножек. («ежик»)

Подкралась однажды к заячьей избушке лиса – хитрая плутовка, рыжая головка. («колечки» с нежным нажимом)

Мягко, неслышно ступала она лапками, хвостиком замечая следы. (плавные движения кистью правой и левой руки вправо-влево)

Ушки у лисоньки слушают, нос всё вынюхивает. («ухо — нос»)

Захотела она сорвать красивый цветок. Свернулась роза в бутон от страха, обнажила свои иголки-шипы. («Бутон», «Шипы»)

Уколола лиса свои лапки и ни с чем убежала. («колечки» с нежным нажимом в быстром темпе)

А звери на опушке разбили сад. То-то стало весело, то-то хорошо! (Хлопать в ладоши)

Сказка «Лесной домик»

(дети сидят за столами) Стоял с лесу домик («дом»). Бежал мимо ёжик («ёжик»). Увидел он чудесный домик, и обошел вокруг него 3 раза («кулак-реброладонь»), зашел в него и стал в нем жить. Бежала мимо лягушка-квакушка («лягушка»).

Увидела она домик, очень он ей понравился, попросилась она у ёжика («ёжик»). Пустил ежик лягушку в домик и стали они жить там вдвоем. Весело было им жить пекли они оладушки и играли в ладушки («ладушки-оладушки»):

«Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»). Каждый день им светило ласковое солнышко («солнышко»),

вокруг порхали красивые бабочки («бабочка»), а деревья шелестели своими листиками на ветру («дерево»).

Однажды они услышали, как кто – то плачет. Ёжик и лягушка выглянули в окошко, и увидели маленького котенка (рука сжата в кулак, лежит на столе), они позвали котенка, и он подбежал к ним («кошка» со словами: «Кулачок- ладошка, так гуляет кошка»).

Котенок рассказал, что потерялся и не знает, что ему делать. Лягушка и ёжик, пригласили котенка жить к себе в дом («дом»).

Котенок с радостью забежал в чудесный домик («кошка» со словами: «кулачок- ладошка, так гуляет кошка») и стал жить вместе с лягушкой («лягушка») и ёжиком («ёжик») ладони под углом друг к другу).

Сказка «Новые приключения маленького щенка»

(дети сидят за столами) Жил-был маленький щенок. Однажды он уснул на крылечке. И тут ему на нос села маленькая жёлтая бабочка. («бабочка»)

Щенок открыл глаза, увидел бабочку и радостно залаял. Бабочка испугалась, полетела в сторону леса и скрылась за высокими деревьями. Наш щенок был очень любопытным, и он побежал за ней. На полянке в кругу сидели зайцы. («зайчик»)

«Как сосновые верхушки Зайцы к солнцу тянут ушки. Лапки поднимаются, Ушки распрямляются.

А сосны, лесные подружки, Сверху улыбаются, Зарядкой занимаются».

Щенок выбежал на полянку с радостным лаем: «Ав-ав-ав!». Он стал носиться по кругу, виляя хвостиком. Но зайцы его восторга не поняли и ускакали. Щенок сначала огорчился, но потом его внимание привлекли какие – то звуки.

Щенок огляделся вокруг. Как красиво было на полянке! А какие запахи кружились в воздухе! Он глубоко вдохнул воздух. Тут мимо него пробежал ёжик. («ежик»).

Рядом над цветком кружилась пчёлка. Малыш замер и стал внимательно следить за ней глазами. Жужжание пчелы стало ближе, щенок насторожился и зарычал.

На всякий случай он решил спрятаться в траве. Каких только ягод не было вокруг! («колечко»)

«Раз, два, три

Сколько ягод посмотри. Раз – малина,

Два – калина, Три – черника,

А четыре – ежевика»

Тут наш щенок услышал далёкий голос хозяина. Да, что-то он проголодался! И он с радостным лаем помчался домой. («кулачок – ладошка»).

Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»

.

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

В лесу. (способ организации – сидя за столом)

Однажды маленький ежонок потерялся в лесу (*Упражнение «ёжик»*. Поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой). Он очень испугался и стал плакать. Тут к нему подбежал зайчонок (*Упражнение «заяц»*. Указательный и средний палец вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем). Он спросил у ежика: «Почему ты плачешь?». Ежик рассказал зайчику, что пошел гулять по лесу (*Упражнение «кулак-ладонь»*. Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук), и заблудился, а теперь не знает, как найти дорогу домой (*Упражнение «дом»*. Пальцы обеих рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками, большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить). Зайчик решил помочь ежонку. Они вместе пошли искать его дом (*Упражнение «кулаккладонь»*. Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук). В этом лесу росли большие деревья (*Руки вытянуты вверх. Пальцы рук сжимать в кулак и расставлять в стороны*). Долго они шли (*Упражнение «кулак-ладонь»*. Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук), но дом ежика не могли найти (*Упражнение «дом»*. Пальцы обеих рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками, большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить). Вдруг им навстречу выбежала собачка (*Упражнение «собака»*. Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Указательный палец согнуть, остальные пальцы сомкнуть и оставить выпрямленными). Зайчик (*Упражнение «заяц»*. Указательный и средний палец вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем), спросил у собачки, не знает ли она, где дом ежика? Собачка (*Упражнение «собака»*. Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх.

Указательный палец согнуть, остальные пальцы сомкнуть и оставить выпрямленными) сказала, что знает, где его дом (*Упражнение «дом». Пальцы обеих рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками, большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить*). Собачка вместе с зайчиком проводили ежонка до дома (*Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук*). Ежонок очень обрадовался и угостил зайчика и собачку вкусными оладушками (*Упражнение «оладушки». Одна рука лежит на столе ладонью вниз, другая ладонью вверх. Происходит смена положения рук.*)

Яблонька. (способ организации – стоя)

Однажды одно маленькое семечко от яблоньки попало в землю (*Сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками.*) Семечко поливал дождик, пригревало солнышко, и оно стало расти и превращаться в маленькую яблоньку (*Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь*). К яблоньке часто прилетал её дружок – ветерок и играл с ней (*Руки вверх, развести пальцы в стороны, покачаться из стороны – в сторону*). Стала яблонька большой и выросли на ней вкусные яблочки. Пришли к яблоньке дети. (“Перекрестное марширование”. Шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге).

И стали рвать сочные и румяные яблочки (*Посмотреть вверх, потянитесь правой рукой как можно выше, подняться на цыпочки и сделайте резкий вдох, «срывать» яблоко.*

Нагнуться и «положить яблоко» в небольшую «корзину», стоящую на земле.

Теперь медленно выдохните. То же самое двумя руками). Дети сказали яблоньке спасибо (*Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, наклонить голову вперед и медленно раскачивать ей из стороны в сторону*). И пошли домой ((“Перекрестное марширование”. Шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений).

«В гости к бабушке»

В гости бабушка позвала

Внуков очень поджидала (*ладони на щеках, качаем головой*)

По дорожке пять внучат

В гости к бабушке спешат (*пальцы «шагают» по коленям или по столу*)

Топ-топ, (*ладони хлопают по коленям или по столу*)

Прыг-прыг, (*кулачки стучат по коленям или по столу*)

Чики-брики, (*ладони хлопают поочередно по коленям или по полу*)

Чики-брик. (*кулачки стучат поочередно по коленям или по столу*)

Стоит дерево высокое, (*руки вытянуты вверх, пальцы рук сжимаемразжимаем*)

Дальше - озеро глубокое. (*волнообразные движения кистями*)

Птицы песенки поют (*ладони перекрестно — «птица»*)

Зернышки везде клюют (*ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак*)

Внуки к бабушке идут и гостинцы ей несут (*«Кулак – ребро – ладонь»*)

Показался дом вдали, (*«крыша»*)

Мы к нему так долго шли (*пальцы «шагают» по коленям или по столу*)

Бабушка нам очень рада

Для неё внучки - награда (*хлопаем в ладоши*).

Мы немножко погостим (*руки «здороваются»*)

И обратно побежим (пальцы «бегут» по коленям или по столу)

Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу)

Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)

Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)

Чики-брик. (кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)

Лесной домик.

Стоял с лесу домик (Упражнение «дом». Пальцы рук соединены под углом и касаются кончиками друг друга, большие пальцы отведены в сторону и тоже соприкасаются). Бежал мимо ёжик (Упражнение «ёжик». Ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки, между пальцами другой). Увидел он чудесный домик, и обошел вокруг него 3 раза (Упражнение «кулак-ребро-ладонь»), зашел в него и стал в нем жить. Бежала мимо лягушка-квакушка (Упражнение «лягушка». Одна рука сжата в кулак, другая ладонь выпрямлена и лежит на столе. Происходит смена положения рук.) Увидела она домик, очень он ей понравился, попросилась она у ёжика ((Упражнение «ёжик». Ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки, между пальцами другой) тоже в домике пожить. Пустил ежик лягушку в домик и стали они жить там вдвоем. Весело было им жить пекли они оладушки и играли в ладушки ((упр. «Ладушки-оладушки»: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»). Каждый день им светило ласковое солнышко (Руки вверх, одна рука сжата в кулак, пальцы другой руки расставлены в стороны, происходит смена положения рук), вокруг порхали красивые бабочки (Руки перед собой, перекрестить ладони, помахать ими как крыльями бабочки), а деревья шелестели своими листиками на ветру (руки вверх, развести пальцы в стороны).

Однажды они услышали, как кто – то плачет. Ёжик и лягушка выглянули в окошко, и увидели маленького котенка (*Рука сжата в кулак, лежит на столе*), они позвали котенка, и он подбежал к ним (*Упражнение «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»*). Котенок рассказал, что потерялся и не знает, что ему делать.

Лягушка и ёжик, пригласили котенка жить к себе в дом (*Упражнение «дом». Пальцы рук соединены под углом и касаются кончиками друг друга, большие пальцы отведены в сторону и тоже соприкасаются*). Котенок с радостью забежал в чудесный домик (*Упражнение «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»*) и стал жить вместе с лягушкой (*Упражнение «лягушка». Одна рука сжата в кулак, другая ладонь выпрямлена и лежит на столе. Происходит смена положения рук*) и ёжиком (*Упражнение «ёжик». Ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки, между пальцами другой*).