МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЯСЛИ-САД КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА №44 ГОРОДА ДОНЕЦКА»

***Картотека кинезиологических сказок для детей старшего дошкольного возраста***

Подготовила:

Воспитатель Скрябина И.В.

Донецк 2023

**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: «Ладушки-ладушки, 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. («кулачок-ладошка») 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 бегает 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 покатилось 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 коврике 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 заметая 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-ребро-ладонь»), 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: «кулачокладошка, 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 «кулак-ладонь». 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.*

*Происходить 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 сжимаем-разжимаем)*

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-реброладонь»),* зашел в него и стал в нем жить*.* Бежала мимо лягушкаквакушка *(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).*