

## КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СКАЗКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

«Движение может заменить лекарство –  
но ни одно лекарство не заменит движения».

Ж. Тассо.

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

### В ЛЕСУ

(способ организации – сидя за столом)

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

проводили ежонка до дома.	<i>правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук</i>
Ежонок очень обрадовался и угостил зайчика и собачку вкусными оладушками.	<i>Упражнение «оладушки». Одна рука лежит на столе ладонью вниз, другая ладонью вверх. Происходит смена положения рук</i>

### ДВЕ ОБЕЗЬЯНКИ

(способ организации – сидя за столом)

Жили-были две веселые обезьянки	<i>Упражнение «ухо-нос». Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с точностью до наоборот</i>
Обезьянки очень любили кончить рожицы	<i>Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз</i>
И показывать языки друг другу язык	<i>Упражнение «язык». Вытянуть язык, спрятать его</i>
Однажды они увидели на высокой пальме	<i>Руки вытянуты вверх. Пальцы рук сжимать в кулак и расставлять в стороны</i>
большой и спелый кокос	<i>Упражнение «замок». Ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести</i>
Обезьянки наперегонки побежали к пальме	<i>Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук</i>
Они стали смотреть на пальму, какая она высокая	<i>Упражнение для глаз «Вверх-вниз»</i>
Затем обезьянки полезли на пальму	<i>Руки поставить перед лицом, ладонями от себя. Одна ладонь зажата в кулак, другая распрямлена, происходит смена положения рук</i>
Они сорвали большой и спелый кокос	<i>Упражнение «замок». Ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести</i>
Обезьянки очень обрадовались и затанцевали	<i>Руками встряхнуть. Кисти обеих рук расслаблены, пальцы вниз</i>

### ДВА КОТЕНКА

(способ организации – сидя за столом)

Жил-был на свете котенок, он был белый и пушистый и звали его Снежок	<i>дети показывают правый кулачок</i>
Он очень любил прогуливаться по своему саду	<i>упражнение «Кошка»</i>
со словами «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка	<i>Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук</i>
В саду росли высокие деревья	<i>руки вверх, развести пальцы в стороны) и низкие кустарники (кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны</i>
И вот однажды, Снежок вышел из своего дома,	<i>выполнение упражнения «Кошка» правой рукой со словами:</i>

прогуляться	
и увидел, что на полянке бегают черные котенки	<i>выполнение упр. «Кошка» левой рукой со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»</i>
Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться	<i>выполнение упр. «Кошка» в быстром темпе</i>
Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом, наперегонки	<i>выполнение упр. «Кошка» с одновременной сменой позиции</i>
И тут Снежок нашел на траве колечко, он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико	<i>упр. «Колечко»: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»</i>
Тогда Уголек стал его примерять	<i>Упражнение «Колечко»: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»</i>
И тут колечко упало и покатило по тропинке – котят за ним	<i>Упражнение «Кошка»</i>
И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко плакала, от того, что ей было грустно одной. Котят решили ее развеселить и показали ей интересную игру	<i>Упражнение «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»</i>
Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд	<i>Упражнение «Лягушка»: смена трех положений руки кулак-ребро-ладонь, со словами: «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»).</i>
Котят попрощались с ней и тоже отправились домой	<i>Упражнение «Кошка»</i>
По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды	<i>Упражнение «Звездочки»: правая ладонь пальцы в кулак, левая – пальцы в стороны – смена позиций</i>
Вот они и дошли до дома	<i>Упражнение «Домик»: руки направлены вверх, большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням, основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются</i>
Уставшие они улеглись на коврик и уснули	<i>вытянуть пальцы из кулачка</i>

## ЯБЛОНЬКА

(способ организации – стоя)

Однажды маленькое яблоньки землю	одно семечко попало в	от в	<i>Сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками</i>
---	--------------------------------	---------	---

Семечко поливал дождик, пригревало солнышко и оно стало расти и превращаться в маленькую яблоньку	<i>Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь</i>
К яблоньке часто прилетал её дружок – ветерок и играл с ней	<i>Руки вверх, развести пальцы в стороны, покачаться из стороны – в сторону</i>
Стала яблонька большой и выросли на ней вкусные яблочки. Пришли к яблоньке дети	<i>«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</i>
И стали рвать сочные и румяные яблочки	<i>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</i>
Дети сказали яблоньке спасибо	<i>Дышать глубоко. Распрямить плечи, закрыть глаза, наклонить голову вперед и медленно раскачивать ей из стороны в сторону</i>
И пошли домой	<i>«Перекрестное марширование»: шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге.</i>

### **В ГОСТИ К БАБУШКЕ**

В гости бабушка позвала Внуков очень поджидала	<i>ладони на щеках, качаем головой</i>
По дорожке пять внучат В гости к бабушке спешат	<i>пальцы «шагают» по коленям или по столу</i>
Топ-топ	<i>ладони хлопают по коленям или по столу</i>
Прыг-прыг	<i>кулачки стучат по коленям или по столу</i>
Чики-брики	<i>ладони хлопают поочередно по коленям или по полу</i>
Чики-брик	<i>кулачки стучат поочередно по коленям или по столу</i>
Стоит дерево высокое	<i>руки вытянуты вверх, пальцы рук сжимаем-разжимаем</i>
Дальше - озеро глубокое	<i>волнообразные движения кистями</i>
Птицы песенки поют	<i>ладони перекрестно — «птица»)</i>
Зернышки везде клюют	<i>ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак</i>
Внуки к бабушке идут и гостинцы ей несут	<i>пальцы «шагают» по коленям или по столу</i>