**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 «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 «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 «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: «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»).