

**КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ  
СКАЗКИ**



**По дорогам  
сказок...**

## Кинезиологические упражнения

«Дерево». «Лес»	руки вверх, пальцы растопырены в стороны, немного покачивать руками.
«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»	поочередно 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» — «ребро» - «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 вперед + 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»	<i>«шагают» пальчиками по коленям или по столу</i>
«Бабочка»	руки перед собой, перекрестить ладони, помахать ими как крыльями бабочки
«Собака»	Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Указательный палец согнуть, остальные пальцы сомкнуть и оставить выпрямленными

## 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»

(способ организации – сидя за столом)

Жили-были две веселые обезьянки («ухо-нос»).

Обезьянки очень любили кончить рожницы (*Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.*).

И показывать языки друг другу язык (*Упражнение «язык». Вытянуть язык, спрятать его.*).

Однажды они увидели на высокой пальме («дерево»),  
большой и спелый кокос («замок»).

Обезьянки наперегонки побежали к пальме («кулачок-ладошка»).

Они стали смотреть на пальму, какая она высокая (*Упражнение для глаз «Вверх-вниз»*).

Затем обезьянки полезли на пальму (*Руки поставить перед лицом, ладонями от себя. Одна ладонь зажата в кулак, другая распрямлена, происходит смена положения рук.*).

Они сорвали большой и спелый кокос («замок»).

Обезьянки очень обрадовались и затанцевали («лезгинка»).



# 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 заяк – 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»)

Поллюбоваться 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 заматывая 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 («*кулачок-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 («дереву»).

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 «В лесу»

(способ организации – сидя за столом)

Однажды маленький ежонок потерялся в лесу («ёжик»).

Он очень испугался и стал плакать. Тут к нему  
подбежал зайчонок («зайчик»).

Он спросил у ежика: «Почему ты плачешь?». Ежик рассказал  
зайчику, что пошел гулять по лесу («кулачок-ладошка»),  
и заблудился, а теперь не знает, как найти дорогу домой («дом»).

Зайчик решил помочь ежонку.

Они вместе пошли искать его дом («кулачок-ладошка»).

В этом лесу росли большие деревья («дерево»).

Долго они шли («кулачок-ладошка»), но дом ежика не могли найти («дом»).

Вдруг им навстречу выбежала собачка («собака»).

Зайчик («зайчик»), спросил у собачки, не знает ли она, где дом ежика?

Собачка («собака») сказала, что знает, где его дом («дом»).

Собачка вместе с зайчиком проводили ежонка до дома («кулачок-ладошка»).

Ежонок очень обрадовался и угостил зайчика и собачку вкусными  
оладушками («оладушки»)



# Сказка «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”*).

