

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 156 «КАЛИНКА»  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА



Комплексы кинезиологических упражнений для детей  
старшего дошкольного возраста.

Разработал:  
Маринченко О.А.,  
инструктор по физической культуре

г. Барнаул

**Сентябрь комплекс № 1**

**Дыхательные упражнения:** «Тихо-тихо мы подышим, сердце мы свое услышим» И.п. – о.с.1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться – прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 сек; 2 – плавный выдох через нос. Повторить 3-4 раза.

**Кинезиологические упражнения:** «Кольцо» – поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

**Глазодвигательные упражнения:** «Стрелок» – «стреляем» глазами: посмотреть вверх, вниз, вправо, влево. Повторить 5 раз.

**Сентябрь комплекс № 2**

**Дыхательные упражнения:** «Свеча» – «нужно глубоко вздохнуть, чтобы свечку нам задуть». И.п. – о.с.1 – свободный вдох через нос, задержать дыхание; 2 – вытянуть губы трубочкой, сделать 3 коротких резких выдоха «ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

**Кинезиологические упражнения:** «Кошка» – последовательно менять два положения руки: кулак, ладонь (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

**Глазодвигательные упражнения:** «Мотылёк» – в течение 10 секунд быстро моргать. Повторить 5 раз.

**Самомассаж:** «Уши сильно разотрём и погладим, и помнём» – массировать мочки ушей, затем всю ушную раковину, в конце упражнения растереть уши руками.

**Октябрь комплекс № 1**

**Дыхательные упражнения:** «Радуга, обними меня». И.п.: стоя или в движении. 1 – сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; 2 – задержать дыхание на 3-4 с; 3 – произносить звук «с», выдыхая воздух и вытягивая в себя живот и грудную клетку; 4 – руки снова направить вперёд, скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи. Повторить 3-4 раза.

**Кинезиологические упражнения:** «Звездочки» – правая ладонь пальцы в кулак, левая – пальцы в стороны – смена позиций.

**Глазодвигательные упражнения:** «Глаз – путешественник» И. п. – стоя. Не поворачивая головы найти глазами предмет, названный инструктором.

**Пальчиковая гимнастика:** «Зайчик – колечко – цепочка» – последовательно менять три положения: поднять вверх указательный и средний палец; соединить указательный и большой палец; поочередно соединять большой палец с указательным, со средним и т.д. и через них попеременно «пропускать» колечки из пальцев другой руки.

**Октябрь комплекс № 2**

**Дыхательные упражнения:** «Мы немножко помычим и по носу постучим». Вдох и выдох через нос. На выдохе протянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить 3-4 раза.

**Глазодвигательные упражнения:** «Большой круг» – «Нарисуем большой круги осмотрим все вокруг». Глазами вращать по кругу (сначала в одну сторону, затем в другую).

**Кинезиологические упражнения:** «Перекрёстное маршрутирование» – шагать на месте, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 4 пары движений. Затем шагать, касаясь рукой одноименного колена. Закончить касаниями по противоположной ноге.

**Самомассаж:** Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Примерно 20 секунд. Поменять руки и повторить.

**Ноябрь комплекс № 1**

**Ноябрь комплекс № 2**

<p><b>Дыхательные упражнения:</b> «Подыши одной ноздрей» И.п.: стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. 1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох; 2 – как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с подтягиванием диафрагмы максимально вверх.</p> <p><b>Глазодвигательные упражнения:</b> «Шторка» – медленно закрыть глаза, не напрягать веки. Повторить 5 раз.</p> <p><b>Кинезиологические упражнения:</b> «Колено – локоть» – стоя, поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз</p>	<p><b>Дыхательные упражнения:</b> «Ёжик» 1 – короткий шумный вдох с напряжением мышц носоглотки, одновременный поворот головы вправо; 2 – выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы; 3-4 – выполнить в другую сторону. Повторить 4 раза.</p> <p><b>Кинезиологические упражнения:</b> «Плечики» – двигать плечами вверх – вниз, вперед – назад, затем тоже сделать каждым плечом отдельно.</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика:</b> «Дом–ежик–замок» – последовательно менять три положения: пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить; поставить ладони под углом друг другу, расположить пальцы одной руки между пальцами второй; ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.</p>
--	--

<p style="text-align: center;"><b>Декабрь комплекс № 1</b></p> <p><b>Дыхательные упражнения:</b> «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание). Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот. 1 – медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно раздувается, как круглый шар; 2 – медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине. Повторить 4 раза.</p> <p><b>Кинезиологические упражнения:</b> «Симметричные рисунки» – рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки. Начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Затем – линии, геометрические фигуры.</p> <p><b>Глазодвигательные упражнения:</b> «Мотылёк» – в течение 10 секунд быстро моргать. Повторить 5 раз.</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика:</b> «Ладонь» – «на ладонь сильней нажми, силу ты в неё вотри» Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу буравчика на ладони массируемой руки.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Декабрь комплекс № 2</b></p> <p><b>Дыхательные упражнения:</b> «Ушки» – покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи с напряжением мышц всей носоглотки. Плечи остаются неподвижными. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.</p> <p><b>Кинезиологические упражнения:</b> «Звездочки» – сжать правую ладонь в кулак, левая – пальцы в стороны – смена позиций.</p> <p><b>Глазодвигательные упражнения:</b> «Горизонтальная восьмерка» – вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы.</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика:</b> «Зайчик–коза–вилка» – последовательно менять три положения: указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать большим пальцем; указательный палец и мизинец выпрямить, средний и безымянный прижать большим пальцем к ладони; большой палец прижать к ладони, остальные вытянуть вверх.</p>
---	---

<p style="text-align: center;"><b>Январь комплекс № 1</b></p>	<p><b>Самомассаж:</b> массировать нос подушечками</p>
---	---

**Дыхательные упражнения:** «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание) И.п.: стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки. 1– медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим; 2 – на выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер. Повторить 4 раза. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

**Кинезиологические упражнения:** «Кулак – ребро – ладонь» – последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром, ладонь горизонтально (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками).

**Глазодвигательные упражнения:** «Светофор». Закрываем правый глаз и изображаем мигание светофора левым глазом. Затем меняем. Упражнение развивает еще внимание и координацию.

указательных пальцев, нажимая на кожу от основания носа до ноздрей.

### **Январь комплекс № 2**

**Дыхательные упражнения:** «Вниз – вверх». 1 – при наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки; 2– поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос. При следующем вдохе – выдыхать через рот.

**Кинезиологические упражнения:** «Замок» – сцепить руки в замок. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении участвуют все пальцы на обеих руках.

**Глазодвигательные упражнения:** «Глазки» – «чтобы зоркими нам стать, нужно на глаза нажать». Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунды, открыть глаза, поморгать. Повторить несколько раз.

### **Февраль комплекс № 1**

**Дыхательные упражнения:** «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание). Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч.

**Кинезиологические упражнения:** «Флажок – рыбка – лодочка» – последовательно менять три положения: ладонь ребром, большой палец вытянут; ладонь горизонтально, большой палец спрятать; обе ладони поставлены на ребро, большие пальцы прижаты к ладоням.

**Глазодвигательные упражнения:** «Тяжелые кулисы» – зажмурить глаза на 5 секунд. Веки должны быть напряжены, чтобы стало совсем темно. Повторить 5 раз.

**Пальчиковая гимнастика:** «Зайчик – колечко – цепочка» – последовательно менять три положения: поднять вверх указательный и средний палец; соединить указательный и большой палец; поочередно соединять большой палец с указательным, со средним и т.д. и через них попеременно «пропускать» колечки из пальцев другой руки.

### **Февраль комплекс № 2**

**Дыхательные упражнения:** «Выдох вниз». 1– не опуская головы, сделать шумный вдох носом, напрягая мышцы носоглотки; 2 – выдох спокойный через нос с опущенной головой. При следующем вдохе – выдох через рот. Повторить 3-4 раза.

**Кинезиологические упражнения:** «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.

**Глазодвигательные упражнения:** «Быстрые глазки» – «чтобы зоркость не терять, нужно глазками вращать». Быстро вращать глазами по кругу по 2-3 секунды в одну и другую сторону.

### **Март комплекс № 1**

**Дыхательные упражнения:** «Через

### **Март комплекс № 2**

**Дыхательные упражнения:** «Самолёт» –

*трубочку»* – губы сложить «трубочкой», 1– медленно втягивая воздух через рот, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки; 2 – закончив вдох, закрыть рот, медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди; 3 – пауза 3 секунды; 4 –поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повтор 3-4 раз

### **Кинезиологические**

**упражнения:**«Симметричные рисунки» – рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки – линии, геометрические фигуры, цифры, буквы, слова.

### **Глазодвигательные**

**упражнения:**«Бантики» – посмотреть влево вниз, затем влево вверх. Потом по диагонали перевести взгляд вправо вниз, поднять вправо вверх, затем по диагонали перевести влево вниз. Поморгать и выполнить в обратном направлении, начиная с правого нижнего угла.

## **Апрель комплекс № 1**

**Дыхательные упражнения:**«Подуем на плечо»И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо –выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Повтор 3-4 раза.

**Кинезиологические упражнения:**«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.

### **Глазодвигательные**

**упражнения:**«Горизонтальная восьмерка» – представить в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера.

Рисовать начинать с центра, не поворачивая головы.

**Самомассаж:**нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии – выдох, а при ослаблении усилия – вдох. Делать не торопясь 5 раз. Повторить для правой руки.

«расправил крылья самолёт, приготовились в полёт». И.п.: стоя, руки внизу. 1– вдох, развести руки в стороны ладонями кверху; 2 –поворот вправо, произнося «жжж...» - выдох, опустить руки; 3-4 – в другую сторону. По 2 р

**Кинезиологические упражнения:**«Ребро – кулак» – последовательно менять положения: ладони на ребро; сжать в кулаки. Выполнять в чередовании с хлопками.

**Пальчиковая гимнастика:**«Зайчик–коза–вилка» – последовательно менять три положения: указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать большим пальцем; указательный палец и мизинец выпрямить, средний и безымянный прижать большим пальцем к ладони; большой палец прижать к ладони, остальные вытянуть вверх.

### **Глазодвигательные**

**упражнения:**«Маятник»–посмотреть налево, затем перевести взгляд направо и т.д. Упражнение выполнять в медленном темпе, голова должна быть неподвижна. Можно добавить этому упражнению яркую игрушку, за которой необходимо наблюдать.

## **Апрель комплекс № 2**

**Дыхательные упражнения:**«Насос» – «это очень просто – покачай насос ты».И.п.: стоя, ноги врозь, руки прижаты к туловищу.Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «сс...», выпрямляясь – вдох.Повторить 4 раза.

**Пальчиковая гимнастика:**«Дом–ежик–замок»– последовательно менять три положения: пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить; поставить ладони под углом друг другу, расположить пальцы одной руки между пальцами второй; ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.

**Кинезиологические упражнения:**«Мельница» – рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз.

**Глазодвигательные упражнения:**«Глазастый художник» – вращать глазами по кругу, чтобы нарисовать окружность. Затем нарисовать восьмерку, звездочку или другие фигуры.

### **Майкомплекс № 1**

**Дыхательные упражнения:** «Дыхание кролика» – сделать три коротких и быстрых вдоха и затем медленно выдохнуть. Повторить 4-5 раз.

**Пальчиковая гимнастика:** «Зайчик–колечко–цепочка» – последовательно менять три положения: поднять вверх указательный и средний палец; соединить указательный и большой палец; поочередно соединять большой палец с указательным, со средним и т.д. и через них попеременно «пропускать» колечки из пальцев другой руки.

**Кинезиологические упражнения:** «Ухо - нос» – левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение. В дальнейшем перед сменой положения рук добавить хлопок.

**Глазодвигательные упражнения:** «Близко - далеко» – смотреть вдаль перед собой; поставить указательный палец на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца. Чередовать 4-5 раз.

### **Майкомплекс № 2**

**Дыхательные упражнения:** «Кулачки-ладошки» И.п.: стоя ноги врозь, руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. 1 – вдох, резко опустить руки, разжав кулаки и растопырив пальцы; 2 – спокойный выдох, вернуться в исходное положение.

Повторить 4- 5 раз.

**Кинезиологические упражнения:** «Лесенка» – руки опущены, ноги произвольно.

Поднимаемся вверх, каждая рука выполняет движение отдельно: правая - на пояс, левая - на пояс, правая на правое плечо, левая на левое плечо, правая вверх, левая вверх. 2 хлопка над головой. Тоже в обратном направлении, 2 хлопка по бёдрам. Упражнение выполняется в быстром темпе.

**Глазодвигательные упражнения:** «Спрячь глазки» – зажмуриться; «У кого глазки больше» – широко открыть глаза.

Повторить в чередовании несколько раз.