

**Картотека кинезиологических сказок  
для детей старшего возраста (5-7 лет)**



Составитель:  
Ковба Виталий Вадимович,  
педагог-психолог

## Инструкция к работе с кинезиологической сказкой

Прежде чем делать кинезиологические упражнения со сказкой, необходимо разучить все упражнения 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»	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» - «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»	«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 «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 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 заматаывая 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 («ёжик»). 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»).