

Н. В. Нищева

**Подвижные игры, упражнения, физкультминутки
для развития общей и мелкой моторики**

- межполушарное взаимодействие
 - пальчиковая гимнастика
- кинезиологические упражнения

Санкт-Петербург
ДЕТСТВО-ПРЕСС
2021

**ББК 74.3
Н71**

Нищева Н. В.

Н71 Подвижные игры, упражнения, физкультминутки для развития общей и мелкой моторики. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021. — 128 с.

ISBN 978-5-907317-75-8

В пособии представлены картотека упражнений для межполушарного взаимодействия, физкультминутки и подвижные игры, пальчиковая гимнастика. Такая картотека является необходимым оборудованием для кабинета логопеда, дефектолога, психолога, каждой группы детского сада.

Рекомендовано педагогам ДОО, родителям дошкольников.

ISBN 978-5-907317-75-8

© Н. В. Нищева, 2020

© ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», оформление, 2020

Предисловие

Важной составляющей каждого кабинета логопеда, дефектолога, психолога в ДОО, каждого группового помещения в детском саду являются различные картотеки. **«Картотека развивающих упражнений»** — одна из них.

В пособии представлены **кинезиологические упражнения для межполушарного взаимодействия**. Нарушение межполушарного взаимодействия является одной из причин отставания в развитии ребенка, проблем с интеллектуальным и речевым развитием, вниманием, поведением. Оно объясняет и возникновение нарушений письменной речи, дисграфии и дислексии. **Известно, что каждое полушарие головного мозга выполняет свои функции.** Правое полушарие головного мозга отвечает за координацию движений, пространственное, зрительное восприятие, эмоциональность, музыкальность, творческие способности. Его называют гуманитарным, образным, творческим. Левое полушарие головного мозга отвечает за слуховое восприятие, постановку целей, построение программ. Его называют математическим.

Успешная деятельность человека возможна только при взаимодействии полушарий. Представленные в книге кинезиологические упражнения в игровой форме, через движение и игру помогают скоординировать работу полушарий мозга ребенка.

Следующий вид упражнений — это **физкультминутки и подвижные упражнения**. Упражнения подобраны по всем лексическим темам, изучаемым в детском саду, и не только помогают решать задачи, связанные с двигательным развитием ребенка (ловкость, подвижность, координация движений), но и предоставляют возможность для актуализации словаря по каждой из лексических тем в игровой деятельности.

Еще один вид упражнений, представленных в картотеке, — **пальчиковая гимнастика**, которая необходима детям дошкольного и младшего школьного возраста. Воздействие подвижности пальцев

на речевую функцию первым доказал еще В. М. Бехтерев. Специально разработанные упражнения пальчиковой гимнастики позволяют улучшить дикцию, сделать ее более четкой.

Все упражнения, включенные в картотеку, стимулируют детскую речь благодаря одновременной работе пальчиков и проговариванию стихотворных текстов. Конечно, желательно прочитать ребенку текст упражнения, заранее. Сначала он будет договаривать текст вслед за взрослым, затем сможет проговаривать его самостоятельно. Необходимо показать малышу, как следует выполнять движения упражнения и поддержать его, если не все будет получаться сразу.

Выполнение всех упражнений картотеки вместе со взрослым — наиболее эффективный прием работы для развития межполушарного взаимодействия, пальцевой и артикуляционной моторики, подвижности, ловкости, координации движений, речи.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Друзья

Раз, два, три, четыре.
Поиграть друзья решили.
Хлоп, хлоп. Тук, тук.
Я твой друг, и ты мой друг.

*Левая рука в кулаке, правая ладошкой.
Ритмичные удары по столу со сменой рук.
Два хлопка по столу ладошками. Два удара кулачками.
Снова удары по столу со сменой рук.*

Волнушки

На полянке, на опушке
Хоровод ведут волнушки.
Вот смешные! Даже летом
Ходят в розовых беретах.

*Попеременно изображают грибок из кулачка и ладошки со сменой рук.
Левая рука в кулаке, правая ладошкой. Ритмичные удары со сменой рук.*

Пельмешки

Для Маришки и Олежки
Будем делать мы пельмешки.
Вкусные и сытные.
Очень аппетитные!

*Ладони лежат на столе. Одна — тыльной стороной вверх.
Ритмично меняют положение ладоней.
Левая рука в кулаке, правая ладошкой. Ритмичные удары по столу со сменой рук.*

Блины

Для сыночка и для дочки
Испечем с утра блиночки.
Испечем с начинкою,
С медом и малинкою.

*Ладони лежат на столе. Одна — тыльной стороной вверх.
Ритмично меняют положение ладоней.
Раскрытая ладонь каждый раз сжимается в кулак при смене положения ладоней.*

Пирожки

Из пшеничной из муки
Испечем мы пирожки.
Очень, очень вкусные
Пирожки с капустою.

*Ладони лежат на столе. Одна — тыльной стороной вверх.
Ритмично меняют положение ладоней.
Раскрытая ладонь каждый раз сжимается в кулак при смене положения ладоней.*

Прянички

Для Ильи и Анечки
Испечем мы прянички.
Прянички с начинкою,
С джемом и малинкою.

Обеими руками делают упражнение «Кулак — ребро — ладонь» на каждую строку, постепенно увеличивая темп.

Капуста

Мы капусту порубили,
Перетерли, посолили,
В бочку новую набили.
Бочку в подпол укатили.

Обеими руками делают упражнение «Кулак — ребро — ладонь» на каждую строку, постепенно увеличивая темп.

Белка

Сидит белка на тележке,
Громко щелкает орешки.
Раз, два, три, четыре.
Посчитать мы их решили.

Левая рука в кулаке, правая с раскрытой ладошкой. Ритмичные удары по столу со сменой рук. Смыкают в колечко большие пальцы обеих рук поочередно с каждым пальчиком.

Я выросла

Мне теперь не до игрушек —
Я учусь по букварю,
Соберу свои игрушки
И Сереже подарю.

Деревянную посуду

Я пока дарить не буду.

Заяц нужен мне самой —

Ничего, что он хромой.

А *медведь* измазан слишком...

Куклу жалко отдавать:

Он отдаст ее мальчишкам

Или бросит под кровать.

Паровоз отдать Сереже?

Он плохой, без колеса...

И потом, мне нужен тоже

Поиграть хоть полчаса!

Мне теперь не до игрушек —

Я учусь по букварю...

Но я, кажется, Сереже

Ничего не подарю.

А. Барто

Дети делают ритмичные удары кулачками и хлопки попеременно.

На каждое название игрушки загибают по одному пальцу на обеих руках.

Вновь выполняют ритмичные удары кулачками и хлопки попеременно.

Двигаются по кругу друг за другом, выполняя поскоки.

Люблю по городу гулять...

Люблю по городу гулять,
Люблю смотреть,
Люблю считать.
Невский — раз, **Зимний** — два,
Три — красавица **Нева**,
А четыре — **мост Дворцовый**.
Пять — гуляю по **Садовой**,
Шесть — к **Исаакию** схожу
И на купол погляжу.
Семь — конечно, **Летний сад**.
Как красив его наряд!
Восемь — **крепость у Невы**.
Были там, наверно, вы.
Девять — повстречался мне
Медный всадник на коне.
Десять — из-за поворота
Вижу **Нарвские ворота**.
Н. Нищева

Дети «шагают» пальчиками обеих рук по столу.

*На каждое название достопримечательности
загибают по одному пальчику.*

Рыбка

Рыбка плавает в водице,
Рыбке весело играть.
Рыбка, рыбка, озорница,
Мы хотим тебя поймать.
Рыбка спинку изогнула,
Крошку хлебную взяла,
Рыбка хвостиком махнула,
Рыбка быстро уплыла.
М. Клокова

Складывают ладони вместе и показывают, как плавает рыбка.
Грозят пальчиком.
Медленно сближают ладони.
Снова показывают, как плывет рыбка.
Делают хватательное движение двумя руками.
Снова показывают, как плывет рыбка.

Наталья Валентиновна Нишева
Подвижные игры, упражнения, физкультминутки для развития общей и мелкой моторики

Главный редактор С. Д. Ермолаев
Редактор Н. С. Кожина
Художник Д. Пономарева
Корректор А. В. Соколова, Т. В. Никифорова
Дизайнер Н. С. Сенченкова
Верстка А. В. Шакиров

ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
197348 СПб., а/я 45. Тел.: (812) 303-89-58
E-mail: detstvopress@mail.ru
www.detstvo-press.ru

Представительство в Москве: МОО «Разум»,
127434 Москва, Ивановская ул., д. 34.
Тел.: (499) 976-65-33
E-mail: razum34@gmail.com
www.raz-um.ru

Служба «Книга — почтой»:
ООО «АРОС-СПб»
192029, Санкт-Петербург, а/я 37
Тел. (812) 973-35-09
E-mail: arosbook@yandex.ru

Подписано в печать 16.12.2020.
Формат 60×90 1/16. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 00,0.
Тираж 1500 экз. Заказ № .

Отпечатано в типографии «ПК Эталон»,
198097, Россия, г. Санкт-Петербург, ул. Трефолева 2БН, тел. (812) 603-777-9