



# «ВЕСЁЛЫЕ ЛАБИРИНТЫ ТЕЛА»

Кинезиологические упражнения.



## **КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 85

КОНСПЕКТ

«ВЕСЁЛЫЕ ЛАБИРИНТЫ ТЕЛА»

Кинезиологическая гимнастика для дошкольников.

Воспитатель:  
I кв. кат.  
Белоносова Н.В

Екатеринбург  
2025

Название программы: «Веселые лабиринты тела: кинезиологическая гимнастика для дошколят»

Цель:

Комплексное развитие психофизических функций детей старшего дошкольного возраста (5–7 лет) через интеграцию двигательной активности, когнитивных процессов и эмоционального комфорта. Создание условий для гармоничного перехода от игровой деятельности к учебной, снижения уровня тревожности и подготовки нервной системы к школьному обучению.

Задачи:

Когнитивные: Развитие межполушарного взаимодействия, улучшение координации движений и речи, стимуляция внимания, памяти и мышления.

Физиологические: Укрепление мышечного корсета, развитие мелкой и крупной моторики, нормализация тонуса мышц, улучшение осанки.

Психологические: Снижение эмоционального напряжения, формирование навыков саморегуляции, повышение самооценки через успешное выполнение заданий.

Социальные: Развитие коммуникативных навыков через совместные игровые упражнения, умение работать в паре или группе.

---

Конспект занятия «Лабиринты тела»

Возрастная группа: 5–7 лет

Продолжительность: 20–25 минут

Оборудование: Коврики, мячи среднего размера, карточки с символами (солнце, туча, дерево), зеркало (по желанию).

I. Вводная часть (3–4 минуты)

Задача: Настроить детей на работу, создать позитивный эмоциональный фон.

Ведущий приветствует детей. Объявляет тему занятия: сегодня мы станем исследователями собственного тела и научимся управлять им как настоящим капитаном корабля.

Упражнение «Приветствие руками»:

Дети встают в круг.

Приветствие ладонями (дружба).

Приветствие локтями (поддержка).

Приветствие коленями (крепкое здоровье).

Приветствие носочками (легкость).

Приветствие всем телом (радость встречи).

## II. Основная часть (15–18 минут)

Задача: Активизировать мозговые центры, развить координацию и внимание.

### 1. Разминка «Разминка пальцев» (Мелкая моторика)

Ведущий показывает движения, дети повторяют.

«Кулак-ребро-ладонь»: Дети по очереди кладут руку на стол и меняют положение: кулак, затем ребро ладони на столе, затем ладонь. Темп постепенно ускоряется.

Комментарий: «Это упражнение тренирует наш внутренний переключатель, помогает быстро переключаться с одного дела на другое».

### 2. Упражнение «Колечко» (Развитие внимания и ловкости)

Большой и указательный пальцы правой руки соединяются в кольцо, остальные — прямые. То же самое левой рукой.

Меняем кольца: правая рука делает «колечко», левая — прямые пальцы, затем наоборот.

Усложнение: меняем кольца на скорость.

Комментарий: «Тренируем пальчики, чтобы они были послушными, когда мы будем держать ручку».

### 3. Кинезиологическое упражнение «Колечко» (Глобальное)

Дети стоят. Сжимают пальцы рук в кулаки, затем раскрывают ладони. Одновременно с этим произносят фразу: «Раз, два, три, четыре, пять! Будем пальцы мы считать».

Затем соединяют большой палец с указательным, средним, безымянным, мизинцем по очереди на обеих руках.

### 4. Упражнение «Ухо-Нос» (Межполушарное взаимодействие)

Левая рука берет себя за нос, правая рука хлопает по уху.

Хлопок — хлопок — перекрестное движение (левая рука к уху, правая к носу).

Повторить 5–7 раз в медленном темпе, затем в быстром.

Комментарий: «Когда руки запутываются, мозг просыпается и начинает работать активнее».

### 5. Упражнение «Ленивая восьмерка» (Координация и пространственная ориентация)

Дети встают, вытягивают правую руку вперед. Представляют, что в руке держат длинную кисть с краской.

В воздухе рисуют горизонтальную восьмерку (знак бесконечности). Сначала одной рукой, затем другой.

Затем обеими руками вместе: правая и левая рука рисуют восьмерку синхронно.

Комментарий: «Рисуем бесконечность, чтобы наша память и внимание были нескончаемыми».

### 6. Упражнение «Бег мысленной кошки» (Снятие напряжения)

Дети садятся на коврик. Представляют, что они спят.

Ведущий: «Представьте, что вы — кошка. Вы потягиваетесь, выгибаете спинку, мурлычете.

А теперь вы — мышка. Вы тихонько бежите, виляете хвостиком».

Дети изображают движения спиной и тазом, не используя руки. Это расслабляет позвоночник.

III. Заключительная часть (3–4 минуты)

Задача: Спокойное завершение, рефлексия.

Упражнение «Дыхание с шариком»

Дети берут в руки воображаемый воздушный шарик.

Медленный вдох носом — шарик надувается.

Медленный выдох ртом — шарик сдувается, дети издадут звук «ф-ф-ф».

Повторить 3 раза.

Рефлексия:

Ведущий спрашивает:

Что было самым интересным?

Какие упражнения вызвали трудности?

Какое настроение у вас сейчас? (Дети показывают смайлик или поднимают карточку: солнце — хорошо, туча — грустно).

Итог:

«Вы сегодня отлично поработали! Ваши ручки, ножки и головка стали более дружными. Помните, что такие простые игры можно делать дома перед уроками, чтобы мозг заработал лучше».