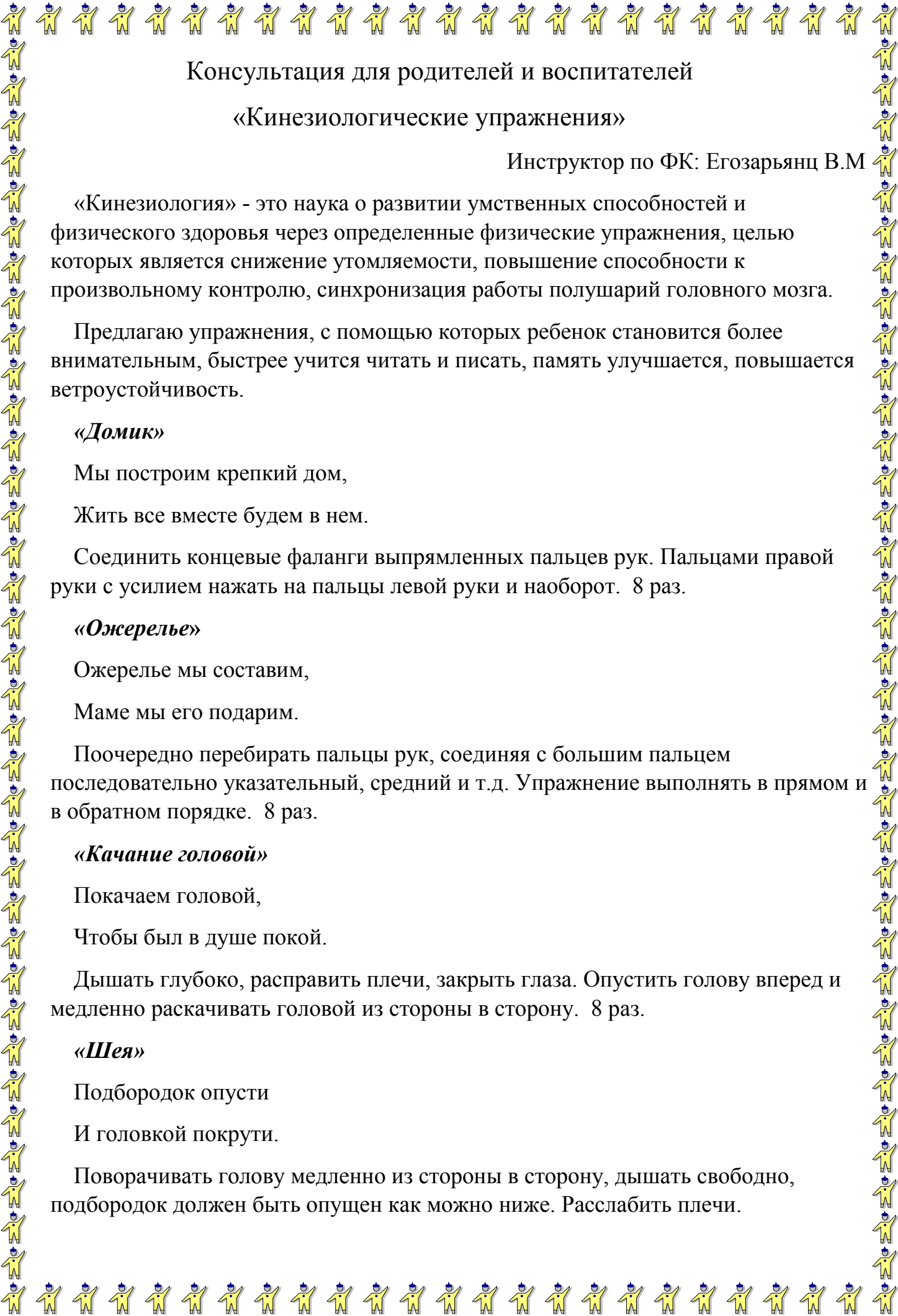




Консультация для родителей и воспитателей

«Кинезиологические упражнения»

Инструктор по ФК: Егозарьянц В.М

«Кинезиология» - это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные физические упражнения, целью которых является снижение утомляемости, повышение способности к произвольному контролю, синхронизация работы полушарий головного мозга.

Предлагаю упражнения, с помощью которых ребенок становится более внимательным, быстрее учится читать и писать, память улучшается, повышается ветроустойчивость.

«Домик»

Мы построим крепкий дом,

Жить все вместе будем в нем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки и наоборот. 8 раз.

«Ожерелье»

Ожерелье мы составим,

Маме мы его подарим.

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполнять в прямом и в обратном порядке. 8 раз.

«Качание головой»

Покачаем головой,

Чтобы был в душе покой.

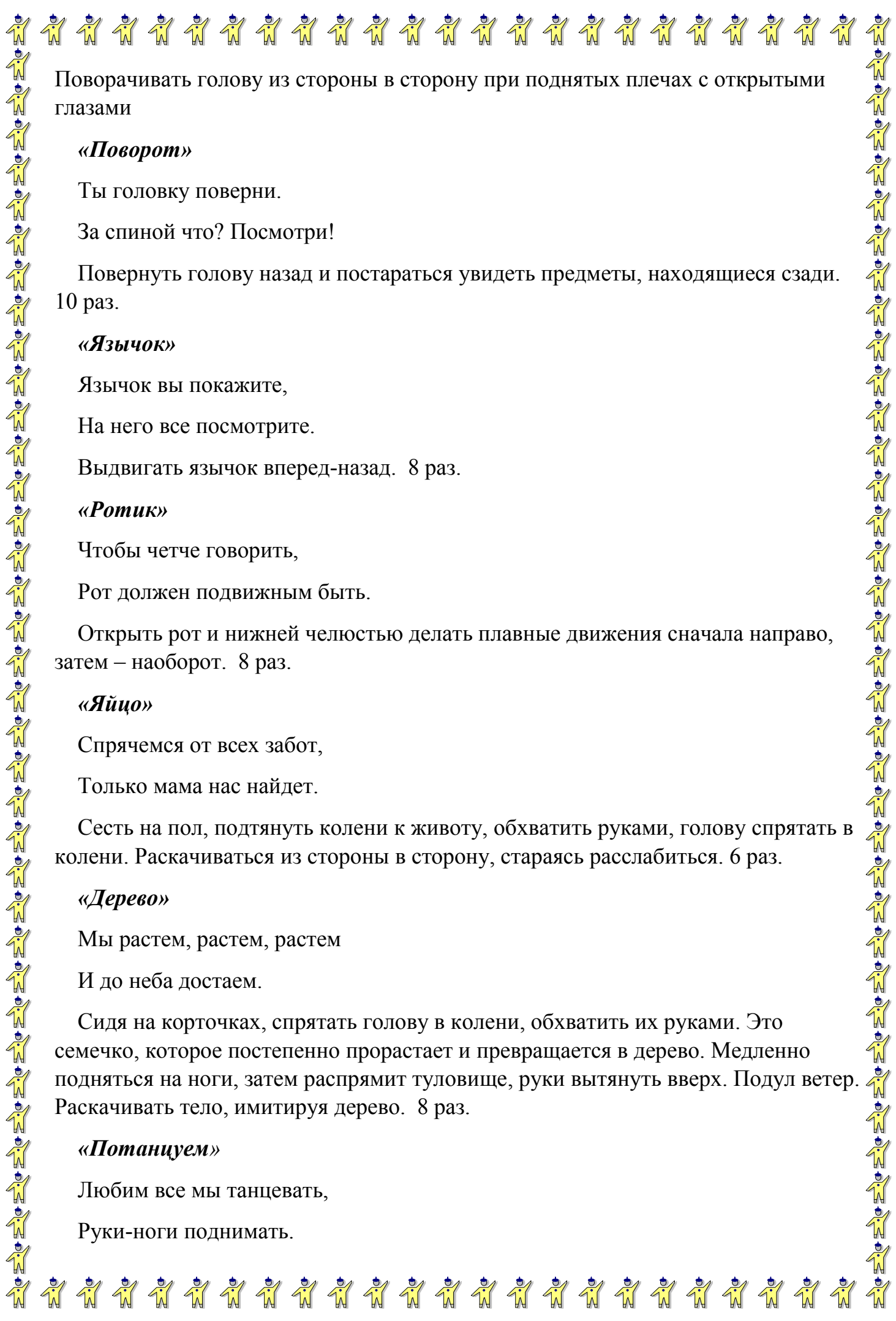
Дышать глубоко, расправить плечи, закрыть глаза. Опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из стороны в сторону. 8 раз.

«Шея»

Подбородок опусти

И головкой покрути.

Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно, подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабить плечи.



Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами

«Поворот»

Ты головку поверни.

За спиной что? Посмотри!

Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади. 10 раз.

«Язычок»

Язычок вы покажите,

На него все посмотрите.

Выдвигать язычок вперед-назад. 8 раз.

«Ротик»

Чтобы четче говорить,

Рот должен подвижным быть.

Открыть рот и нижней челюстью делать плавные движения сначала направо, затем – наоборот. 8 раз.

«Яйцо»

Спрячемся от всех забот,

Только мама нас найдет.

Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться. 6 раз.

«Дерево»

Мы растем, растем, растем

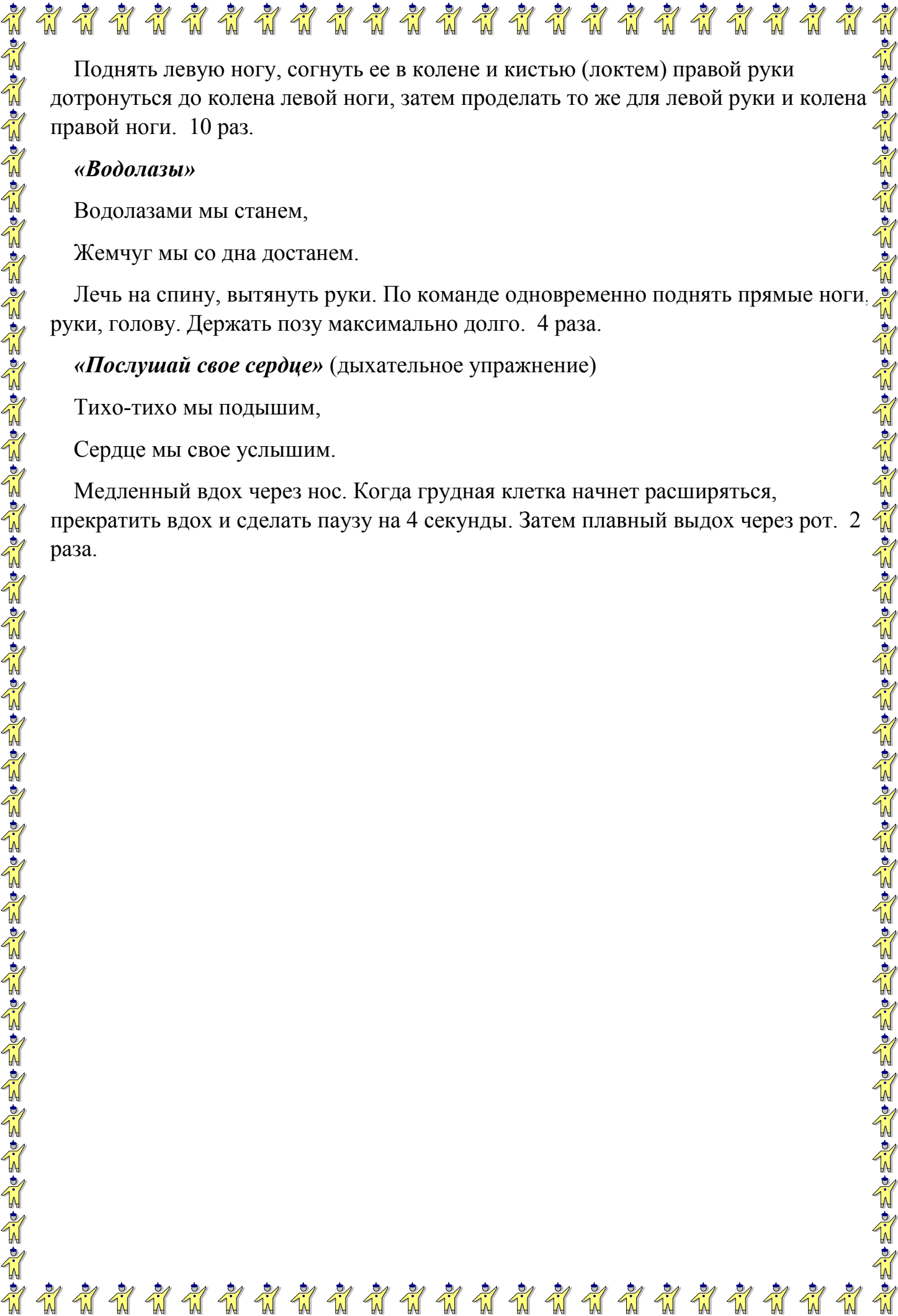
И до неба достаем.

Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить их руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямит туловище, руки вытянуть вверх. Подул ветер. Раскачивать тело, имитируя дерево. 8 раз.

«Потанцуем»

Любим все мы танцевать,

Руки-ноги поднимать.



Поднять левую ногу, согнуть ее в колене и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем проделать то же для левой руки и колена правой ноги. 10 раз.

«Водолазы»

Водолазами мы станем,

Жемчуг мы со дна достанем.

Лечь на спину, вытянуть руки. По команде одновременно поднять прямые ноги, руки, голову. Держать позу максимально долго. 4 раза.

«Послушай свое сердце» (дыхательное упражнение)

Тихо-тихо мы подышим,

Сердце мы свое услышим.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу на 4 секунды. Затем плавный выдох через рот. 2 раза.