

Практическая часть.

Комплекс кинезиологических упражнений для детей дошкольного возраста «Чудо - дерево».

Растяжка: «Чудо-дерево»

Пригласите детей встать в круг: представьте себе, что мы с вами находимся в незнакомой, фантастической стране. Здесь все так необычно. И деревья здесь тоже необычные. Послушайте, что я вам расскажу вот про это чудо-дерево.

Чудо-дерево стоит .

Очень странное на вид.

Фрукты все на нем растут:

Груш и яблок много тут,

Апельсины и лимоны,

Виноград и абрикосы,

Вишни сливы и гранаты

Нас сорвать их с веток просят.

Представьте себе, что перед каждым из вас растет чудо-дерево с чудесными большими плодами. Они висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на дерево, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных граната. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите один гранат. Затем подними как можно выше левую руку, и сорвите другой гранат, который там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба граната в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вам необходимо, чтобы достать волшебные плоды. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки, сливы, абрикосы и складывайте их в корзину.

Дыхательные упражнения: «Чудо-дерево»

Взрослый вместе с детьми выполняет упражнение:

Чудо-дерево, Спасибо тебе! (высоко поднимают руки, глубокий вдох)

Мы фруктов наелись

И взяли себе. (Опустить руки, расслабить плечи и медленно выдохнуть)

Мы веточки нежно

Твои наклоняли, (наклоны вправо-влево)

Тянули тихонько (поднять руки вверх и медленно глубоко вдохнуть)

И не ломали. (опустить руки вниз и медленно выдохнуть)

Телесные упражнения: «Велосипедная прогулка»

Взрослый предлагает отгадать загадку:

Мне смеются вслед машины:

Где же дым и где же бак?

Я катаюсь без бензина,

Я катаюсь просто так.

Руль, педали есть, и шины –

Я ведь тоже легковой,

Но сказать, что я машина,

Может только постовой!

Я вам тоже предлагаю прокатится на нашем импровизированном велосипеде. Детям необходимо коснуться ладоней друг друга (ребенок – родитель), упереться на уровне груди и выполнять синхронные движения как при езде на велосипеде. Упражнение выполняется с напряжением, выпрямленной осанкой, ноги вместе и напряжены. Сначала 8-10 раз в одну затем в противоположную. В дальнейшем можно увеличивать темп выполнения упражнений.

Упражнение: «Маршировка».

Взрослый приглашает детей стать друг за другом, так как на велосипеде уже прокатились, теперь идут пешком, маршируя под ритмичную музыку.

Мы идем походкой бравой

Ножкой левой, ножкой правой

Далеко, далеко, Дружно, весело легко!

День пригожий! Красота!

Впереди ждут чудеса!

Но шагать необходимо на месте, и поднимая левую дети взмахивают левой рукой, поднимая правую- правой. Главное не ошибиться, когда начнет получаться, начинают

шагать по кругу под хлопки взрослого. Взрослый постепенно увеличивает темп выполнения упражнения

Глазодвигательные упражнения: «Самолет»

Взрослый предлагает детям перебраться на самолет:

Пролетел самолет

С ним собрался я в полет (дети смотрят вверх, ведя взглядом за «пролетающим самолетом»)

Правое крыло отвел-посмотрел (поднимает правую руку вверх, отводят ее вправо, следят глазам не поворачивая головы)

Левое крыло отвел-посмотрел (поднимает левую руку вверх, отводят ее влево, следят глазам не поворачивая головы)

Я мотор завожу и внимательно гляжу (вращательные движения глазами, по часовой и против часовой, стрелки)

Поднимаюсь в высь лечу, возвращаться не хочу. (поднимаются на носочки смотрят вверх и по сторонам)

Релаксация: «Ласковое солнышко»

Взрослый включает запись журчания воды с музыкальным сопровождением. Приглашает детей сесть на ковер. Говорит спокойным тихим голосом: вот мы и закончили свое путешествие, мы с вами находимся на берегу горной речки. Слышим серебряное звучание воды, пение птиц и шелест листьев. Вдруг набежали на небо темные тучки и закрыли солнышко. Сразу стало холодно. Замерзают пальчики, руки, ноги. Мы стали как льдинки. Мы чувствуем озноб во всем теле, так хочется укутаться в теплое одеяло. Но вот из-за тучки показался солнечный луч. Он погладил нас по носику, по щекам. Солнышко растопило все льдинки. Оно обогрело нас, каждый наш пальчик стал теплым. Согрелись и стали теплыми руки. Согрелись и стали теплыми ноги. Потеплели плечи, грудь, живот. Нам очень спокойно, дышим глубоко, медленно. Солнышко щекочет наш нос, мы потянемся к нему, улыбнемся и откроем глаза.