

И снова здравствуйте дети и взрослые!

Я думаю, что вы уже попробовали некоторые упражнения из комплекса кинезиологической гимнастики (прошрое занятие), и задумались... а что бы ещё интересного вам вместе с ребенком поделать? Предлагаю! Интересно и полезно... Наверняка вы вместе с детьми и рисуете, и лепите. А если, занимаясь художественным творчеством, прибегнуть не только к принципу изучения, познания мира, а и усилить все это двигательными разминками. Эффект от такой интеграции превзойдет ваши ожидания. Начинайте выполнять это вместе с детьми (спросите у них: "Как это делать?" и дети вам покажут). Комплекс упражнений (движений), который вашим детям хорошо знаком.

Упражнения на полу

- "Гусеница" - сидя на полу, ноги вместе, сгибая - разгибая ноги перемещаетесь вперед, руки за спиной.

- "Паучок" - сидя на полу, упор руками сзади, ноги согнуты, ягодицы поднять от пола, перемещаться вперед.

- "Паровозик" - сидя на ягодицах на полу, передвигаться вперед не вставая, руки согнуты в локтях, имитируют движения паровозика.

- "Гусь - ход" - упор присев, руки на коленях, не поднимаясь продвигаться вперед.

Упражнения лежа на полу

- "Лягушка" - разноименные движения рук и ног, продвигаясь вперед (по - пластунски)

- "Крокодильчик" - упор лежа, без помощи ног, на руках продвигаться вперед.

Упражнение сидя на полу (массаж ушных раковин)

- И.П. (Исходное положение) - сед на полу, "по - турецки", .Руками выполняем массаж ушных раковин, нервные окончания многих внутренних органов находятся там. Проговариваем слова:

Уши пальчиками трем

По тропиночке идем

! Массировать край ушных раковин мелкими надавливающими движениями снизу вверх и сверху вниз 1-2 раза.

По сигналу надо встать на ноги, без помощи рук 1 раз.

И.П. - тоже. Слова:

Чтобы лучше слышать всех,

Ушки тянем вниз и вверх

! Плавнo тянуть ухо вверх и вниз, взявшись пальцами за край ушной раковины снизу и сверху по 2-3 раза. По сигналу встать без помощи рук 1 раз.

И.П. - тоже. Слова:

Звук в ушах уйдет на миг,

Если мы закроем их.

! Закрывать и открывать ушной проход 2-3 раза. По сигналу встать без помощи рук 1 раз.

Упражнения для глаз

Дружно выпучив глаза,

Как рогатая коза.

А теперь глаза прищурим,

Очень плотно их зажмурим.

! Пояснение - широко раскрывать глаза, затем крепко их зажмурить 8-10 раз.

Набирая воздух в рот

Наклонимся чуть вперед.

Сделав выдох через нос,

Мы сомкнем глаза до слез.

! Пояснение - выполнять соответственно словам 3-4 раза.

К небу взор свой обратим,

Вместе с птицей полетим...

Облака теперь оставим

И к земле глаза направим

Чтоб моргнув,

Без лишних слов

Превратиться в муравьев.

! Пояснение - попеременно смотреть вблизи и вдаль.

Дыхательная гимнастика

Дышим носиком сперва,

Раз,два,раз,два...

Нос, оставив на потом,

Воздух набираем ртом.

! Пояснение - вдох - выдох только носом, потом только ртом по 5 раз.

Набираем воздух в нос

Дышим словно паровоз,

Выдыхаем через рот,

А потом наоборот

Чтоб прочистить носоход.

! Пояснение - Вдыхать сначала через нос, выдыхать через рот. А потом наоборот 5 раз.

Одна из основных особенностей дошкольников - обостренная эмоциональная чувствительность ко всему, воздействующему на органы чувств: ритму, цвету, свету, форме, звуку. А дополняя физические упражнения образами, ребенок более усердно и качественно выполняет задания, да это и вправду интересно. Вы тоже попробуйте обязательно. Будьте здоровы!... И продолжение следует.