СП ГБОУ СОШ пос. Восточный детский сад «Колокольчик»

Большечерниговского района Самарской области

***Кинезиологические упражнения***

Подготовила: воспитатель Сапожникова Н.И.

2013г.

**«Глазки»** - *Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз, и все сначала*

И.п.- о.с.

**«Язычок»** - *Язычок вы покажите, на него все посмотрите*

Выдвигать язычок вперед – назад.

**«Качание головой»** - *Покачаем головой, чтобы был в душе покой*

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

**«Кивки»** - *Покачаем головой, неприятности долой!*

Медленные наклоны головы к плечам и кивающие движения ею вперед-назад.

**«Ручки»** - *Чтобы ручкам силу дать, нужно резче их сжимать*

И.п.- о.с., руки согнуты в локтях. Сжимать и разжимать пальцы рук.

**«Ротик»** - *Чтобы четче говорить- рот подвижным должен быть*

Открыть рот и нижней челюстью делать плавные движения сначала слева- направо, затем наоборот.

**«Зубки»** - *Крепко зубки мы потрем, а потом сладко зевнем*

Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева.

**«Глазки»** - *Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать*

Широко открывать и закрывать глаза с интервалом 30 секунд.

**«Глазки»** - *Быстро- быстро поморгай, потом глазкам отдых дай*

Быстро моргать в течение 1 -2 минуты.

**«Язычок»** - *Поиграем с язычком, он поможет вам потом*

Свертывание язычка в трубочку.