Комплекс кинезиологических упражнений

1. "Качание головой".

Покачаем головой -

Неприятности долой.

Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову впереди медленно покачивать головой из стороны в сторону.

( 10 раз ).

2." Ладошки".

Мы ладошки разотрем,

Силу пальчиков вернем.

Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх - низ по ладони левой руки. Тоже для правой руки.

(10 раз)

3. "Яйцо"

Спрячемся от всех забот,

Только мама нас найдет.

Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени.

Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться. (10 раз.)

4. "Глазки"

Треугольник, круг, квадрат

Нарисуем мы подряд.

Нарисовать глазками геометрические фигуры (треугольник, круг, квадрат) сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелке. (10 раз.)

5. "Потанцуем"

Любим все мы танцевать,

Руки, ноги поднимать.

Поднять невысоко левую ногу, согнув ее в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги. Затем то же проделать с правой ногой и левой рукой. (10 раз.)

6. " Дерево".

Мы растем, растем, растем

И до неба достаем.

Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер - раскачивать тело, имитируя дерево. (10 раз)

7. " Массаж ушных раковин"

Ушки сильно разотрем,

И погладим, и помнем.

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. в конце упражнения растереть уши руками. (10 раз.)