

Советы логопеда «Кинезиологические упражнения в развитии дошкольников»

Учимся напрягаться и расслабляться.

▪ «Ящерица»

Ложись на живот, руки подставь под грудь. Теперь подними верхнюю часть туловища, опираясь на прямые руки. Теперь ты **ящерица**. Прогни спину как можно сильнее. Оставайся ящерицей и посмотри по сторонам несколько раз (поверни голову налево – направо). Затем снова ляг на пол – **ящерица** спит. Просыпайся и засыпай несколько раз.

▪ «Иголки – утюжки»

Сядь на пол и вытяни ножки вперед. Одновременно на обеих ногах тяни носочки вперед (это **иглочки**)- на себя (это

утюжки), вперед – на себя, вперед _ на себя...

Поочередно тяни правый носочек на себя, левый – вперед...

Сделай эти же упражнения, добавив дыхание. На вдохе **утюжки**, на выдохе – **иглочки**.

▪ «Кленовый листочек»

Вспомни, как много интересного можно найти на земле в осеннем лесу. Ляг на спину и превратись в кленовый листочек. А теперь превратись в желудь. Найди в лесу по очереди 5 желудей и 5 кленовых листочков.

▪ «Штанга»

Представь, что ты поднимаешь тяжелую штангу.

Наклонись, возьми ее. Сожми кулаки.

Медленно подними руки.

Они напряжены! Тяжело!

Руки устали. Бросай штангу (руки резко опускаются вниз и свободно повисают вдоль туловища).

Руки расслаблены, не напряжены, отдыхают.

Подними штангу 5 раз. При этом рассказывай стишок:

*Мы готовимся к рекорду,
Будем заниматься спортом.
Штангу с пола поднимаем,
Крепко держим... опускаем.
Наши мышцы не устали
И еще послушней стали.*

▪ «У кого самый красивый хвост?»

Конечно, у лисы. Все зверюшки ей очень завидуют. Научи зверюшек красиво махать хвостом, тогда им больше не придется

завидовать лисице. Встань на четвереньки, ступни оторви от пола (на полу остаются только колени и ладони). Поднятые вверх ножки соедини вместе – это хвостик. Махни хвостиком (поверни ножки) направо и полюбуйся на него (поверни голову направо и посмотри на ножки). Теперь махни хвостиком налево и полюбуйся на него. Продолжай размахивать хвостиком и любоваться им. При этом восхищенно говори каждый раз **АХ!**

Учимся танцевать.

▪ «Буратино»

Ты знаешь сказку про **Буратино**.

Это веселая деревянная кукла, которая умела смешно танцевать. Попробуй потанцевать как **Буратино**.

Прыгай на месте, двигая руками и ногами:

- ноги вместе – руки врозь,
ноги врозь – руки вместе;
- ноги вместе _ руки вместе,
ноги врозь – руки врозь.

- Ноги вправо – руки над головой влево,
ноги влево _ руки вправо.
- Ноги вправо – руки над головой вправо,
ноги влево – руки влево.

• **Поиграй с пальчиками.**

▪ **«Фокусники»**

Знаешь ли ты какие ловкие руки у фокусников? Попроси у мамы 5 –ти рублевую монету и потренируй свои ручки. Положи монету на ладонь и попробуй переворачивать ее на ладошке с помощью пальчиков. Не помогай себе другой рукой. Потом на другой руке, а затем на обеих руках одновременно.

▪ **«Разогрей свои ручки»**

Можно пожарить блины на двух сковородках.
Обе руки ладошками вниз: вверх, вниз, вверх, вниз...
Правая вверх, левая вниз.
Кулачок – ладошка (оладушки).

*Мама нам печет блины –
очень вкусные они.*

▪ **«Послушный ребенок»**

Поиграй с ручками в послушного ребенка.
Правой ладошкой пошлепай себя по животу (покажи, как хорошо ты покушал).
Левой ладошкой погладь себя по голове (покажи, как хвалит тебя за это мама).
- Шлепай и гладь двумя руками одновременно.
Поменяй руки местами.

▪ **«Вертолет»**

Знаешь ли ты, как крутится пропеллер у вертолета?
Собери все пальцы, кроме больших, в замок. Выпрями мизинцы и безымянные пальцы и тесно прижми их друг к другу. Это хвост вертолета.
Покрути большими пальцами вокруг друг друга – это пропеллер.
Твой вертолет летит.
Помогай ему словами:

*Я пропеллер свой кручу,
Я лечу – лечу – лечу,
Круть – круть- круть – круть.*

▪ **«Забиваем гвозди»**

Знаешь ли ты как можно пальчиками забивать гвозди?
Положи правую ладошку на стол, растопырь пальчики.левой рукой поднимай поочередно пальчики правой руки (пальчики при этом сопротивляются – не хотят подниматься). Затем резко отпусти пальчик и он со стуком упадет на стол.
Забивая гвозди на каждый акцентированный слог, начиная с указательного пальца и заканчивая мизинцем (сначала на правой, а затем на левой руке).

*Молотком стучу, стучу,
Сто гвоздей заколочу.
Буду строить дом – дом,
Буду жить в нем, в нем.*

▪ **«Стол и стул»**

Сожми левую руку в кулачок, приставь его к правой ладошке – это стул. Теперь поменяй руки местами: сожми правую руку в кулачок, сверху положи левую ладошку это стол.
Быстро меняй положение рук по команде:

стол – стул – стол – стул... Поменяй руки местами и повтори все сначала (стол правая ладошка сверху, стул – левая ладошка сбоку).

▪ **«Ухо – нос»**

Схвати правой рукой левое ухо, левой рукой – нос.
Хлопни в ладоши.
Поменяй руки местами: схвати правой рукой нос, левой рукой – правое ухо.
Хлопни в ладоши.
Продолжай упражнение, пока подадут тебе команды: хлоп – «ухо – нос» – хлоп – «ухо – нос»...