****

**КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СКАЗКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

 **(УПРАЖНЕНИЯ для ОБЩЕГО РАЗВИТИЯ)**

***Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.***

***Она существует уже двести лет и используется во всем мире.***

***Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель.***

***Кинезиологические упражнение – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие***

***.***

***Польза, которую приносят эти упражнения, колоссальная. Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, улучшается его речь, развиваются мелкая и крупная моторика.***

**Все упражнения   целесообразно проводить с использованием**

**музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка**

**создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет**

**на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с**

**изменениями в мелодии. В начале упражнения разучиваются в**

**медленном темпе, в дальнейшем скорость и ритм регулируется**

**личными возможностями ребенка.**

 **Составитель:**

 **Учитель дефектолог**

 **Аланина ГА**

**Телесные упражнения.**

**«Перекрестное марширование». «*Любим мы маршировать, Руки, ноги поднимать»***

* Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой левого колена, левой рукой правого колена. Сделать 6 пар движений.
* Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена.
* Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями противоположной ноги.

**«Мельница».** Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

**«Паровозик».** Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

**«Робот».** Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

**«Колено – локоть».** Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

**«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.

**«Дерево». «*Мы растем, растем, растем и до неба достаем».***

Сидя на корточках, стряпать 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)

**«Крюки».** Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

 **«Велосипед».** Упражнение выполняется в парах. Исходное положение: встать напротив друг друга, коснуться ладонями ладоней партнера. Совершать движения, аналогичные тем, которые выполняют ноги при езде на велосипеде, с напряжением. 8 движений + пауза. Выполняется 3 раза.
**«Кошечка».** Исходное положение: стоя на четвереньках. Имитировать потягивание кошки: на вдохе прогибать спину, поднимая голову вверх, на выдохе выгибать спину, опуская голову. Выполняется 6—8 раз.

**«Брёвнышко»** или **«Катимся с горы**». 1. Ребенок ложится на спину на край ковра. Руки вдоль туловища. Перекатываясь с боку на бок, как с горы, ребенок катится до противоположного края ковра, стараясь не укатиться в бок. Обратно идёт шагом. 2. То же, но рука вытянуты за головой.

**«Паучки»** Ребенок двигается на ладонях и ступнях в любом направлении спиной вверх. При этом ноги и руки переставляются попеременно или параллельно (правая рука – правая нога/ левая рука-левая нога)

**«Крабики»** Ребенок двигается на ладонях и ступнях в любом направлении животом вверх. При этом ноги и руки переставляются попеременно. Стараться не опускать спину, по возможности стараться держать выше.