

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №61 «Семицветик» Старооскольского городского округа

# Кинезиологические упражнения для детей 5-7 лет

Педагог-психолог Гензе Н.И.



# Кинезиологические упражнения для детей 5-7 лет

**Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.**

## „Ветер”

Сильный ветер вдруг подул,  
Слезки с наших щечек сдул.



И.п.- основная стойка . Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1-сделать полный вдох, выпячивая живот.

2 –задержать дыхание на 3-4 сек.

3-сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

5 раз

## „Ежик”

Ежик добрый, не колючий,  
Посмотри вокруг получше.

И.П.- основная стойка.



1- поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом.

2- поворот головы влево - выдох через полуоткрытый рот.

7 раз





# Кинезиологические упражнения для детей 5-7 лет

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

## „Удивимся”



Удивляться чему есть,  
В мире всех чудес не счесть.

И.п.- встать прямо, опустить плечи и  
сделать свободный вдох.

1- медленно поднять плечи,  
одновременно делать выдох.

2-И.п.

7 раз



## „Задувание свечи”



Нужно глубоко вздохнуть,  
Чтобы свечку нам задуть.



И.п.- встать прямо, ноги на ширине плеч.

1-сделать свободный вдох и задержать  
дыхание.

2- сложить губы трубочкой и сделать  
3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу».

4-6 раз



# Кинезиологические упражнения для детей 5-7 лет

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

## „Вырасти большой”



Вырасти хочу скорей,  
Добро делать для людей.

И.п.- основная стойка.

- 1-поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох)
- 2-опустить руки вниз, опуститься на всю ступню(выдох), произнести «У-х-х»  
5 раз

## „Часики”



Часики вперед идут,  
За собою нас ведут.

И.п.- стоя, ноги слегка расставлены.

- 1-взмах руками вперед - тик(вдох)
  - 2 -взмах руками назад – так (выдох)
- 10 раз



# Кинезиологические упражнения для детей 5-7 лет

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

## „Поворот”



Вправо, влево повернемся  
И друг другу улыбнемся.

И.п.- основная стойка.

1-сделать вдох,

2-на выдохе повернуться -одна рука за  
спину, другая вперед,

3-вернуться в И.п.

7 раз



## „Маятник”

Влево, вправо, влево, вправо,  
А затем начнем сначала.

И.п.- руки на поясе (вдох).

1-наклон вправо (выдох).

2-И.п.(вдох).

3 -наклон влево (вдох)

4-И.п.

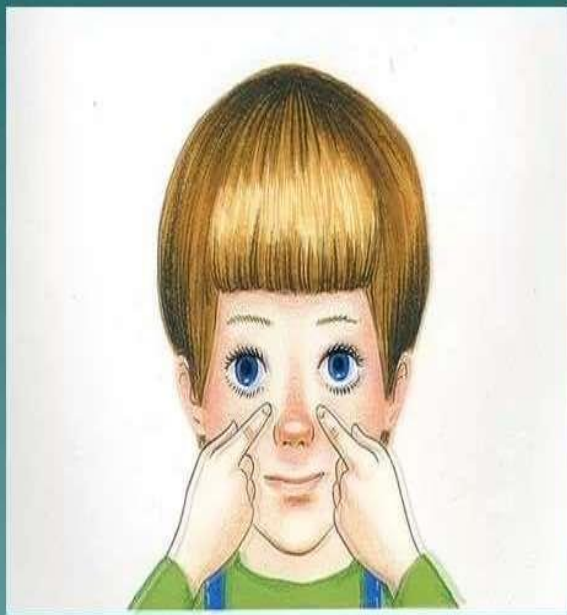




# Кинезиологические упражнения для детей 5-7 лет

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

- ◆ Крепко зажмурьте на 3-5 сек. глаза, а затем откройте их на 3-5 сек. Повторите 8 раз. Упражнение улучшает кровообращение и укрепляет мышцы верхнего и нижнего века.

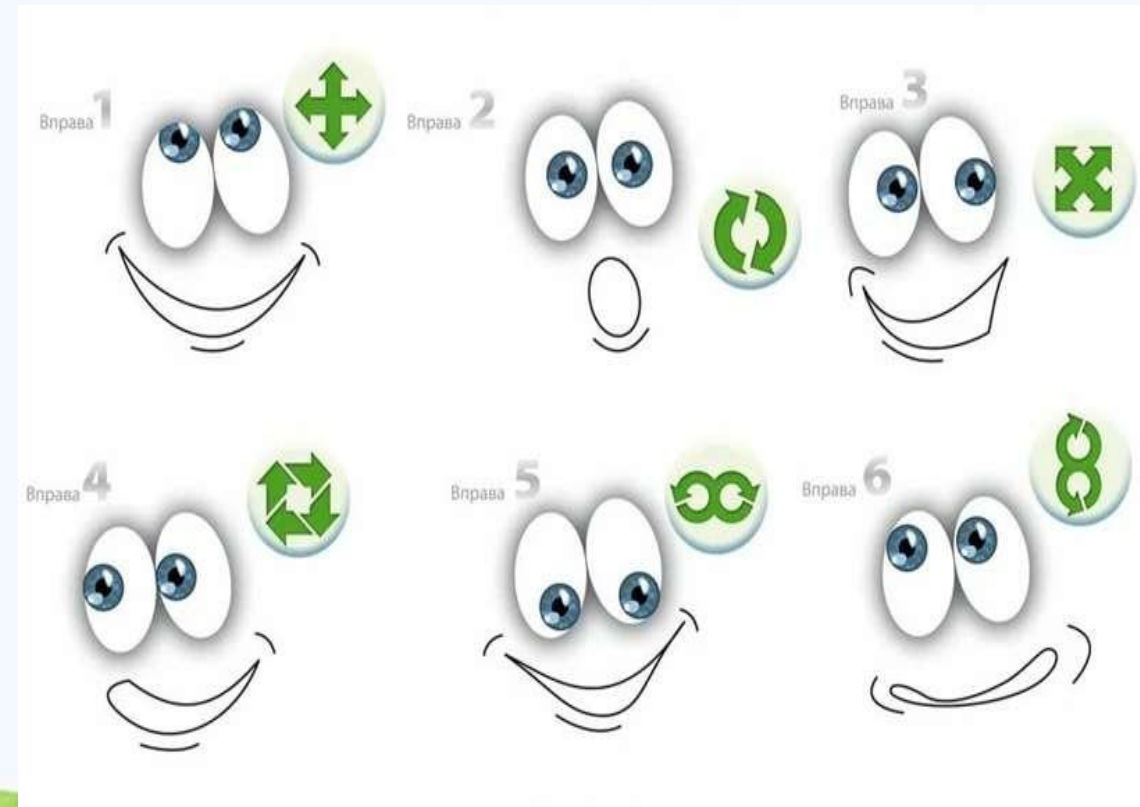
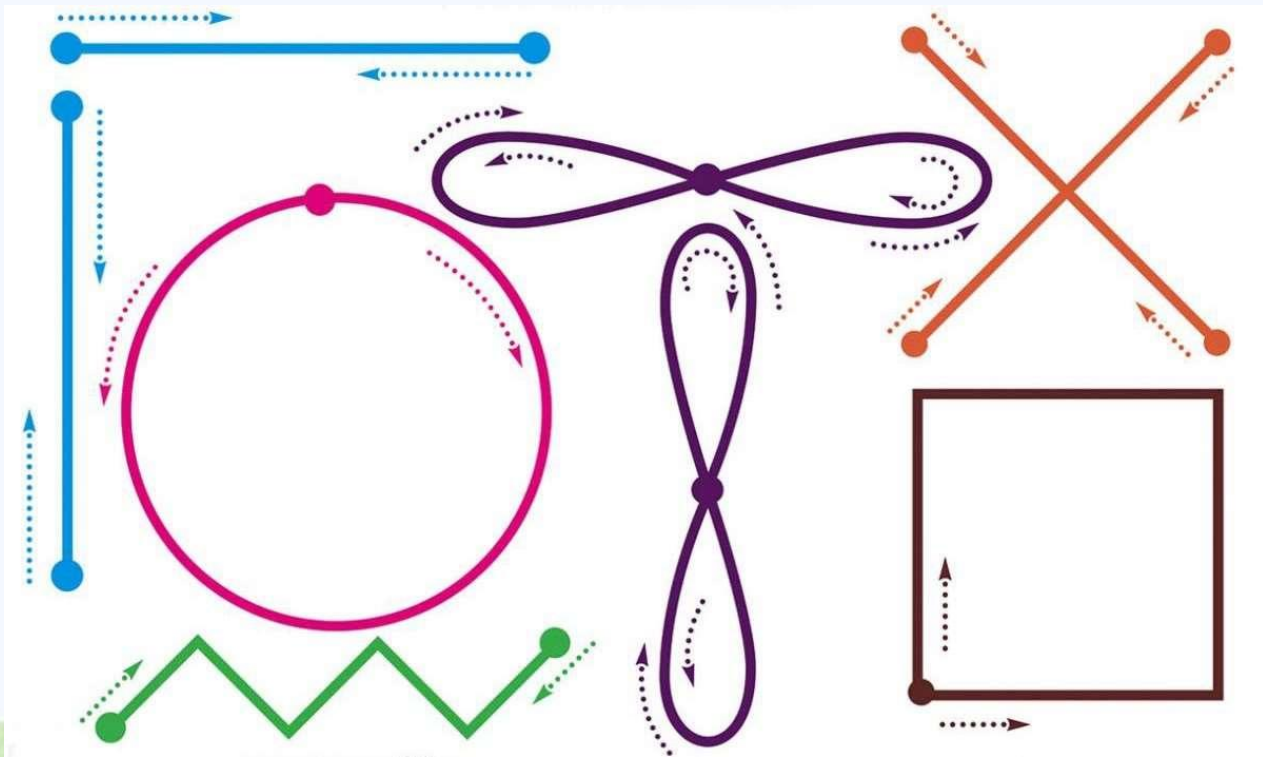


Все упражнения выполняются только с открытыми глазами.  
Продолжительность до 3 минут.  
Повороты глазного яблока по горизонтальной, вертикальной, диагональным траекториям (направлениям).



# Кинезиологические упражнения для детей 5-7 лет

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

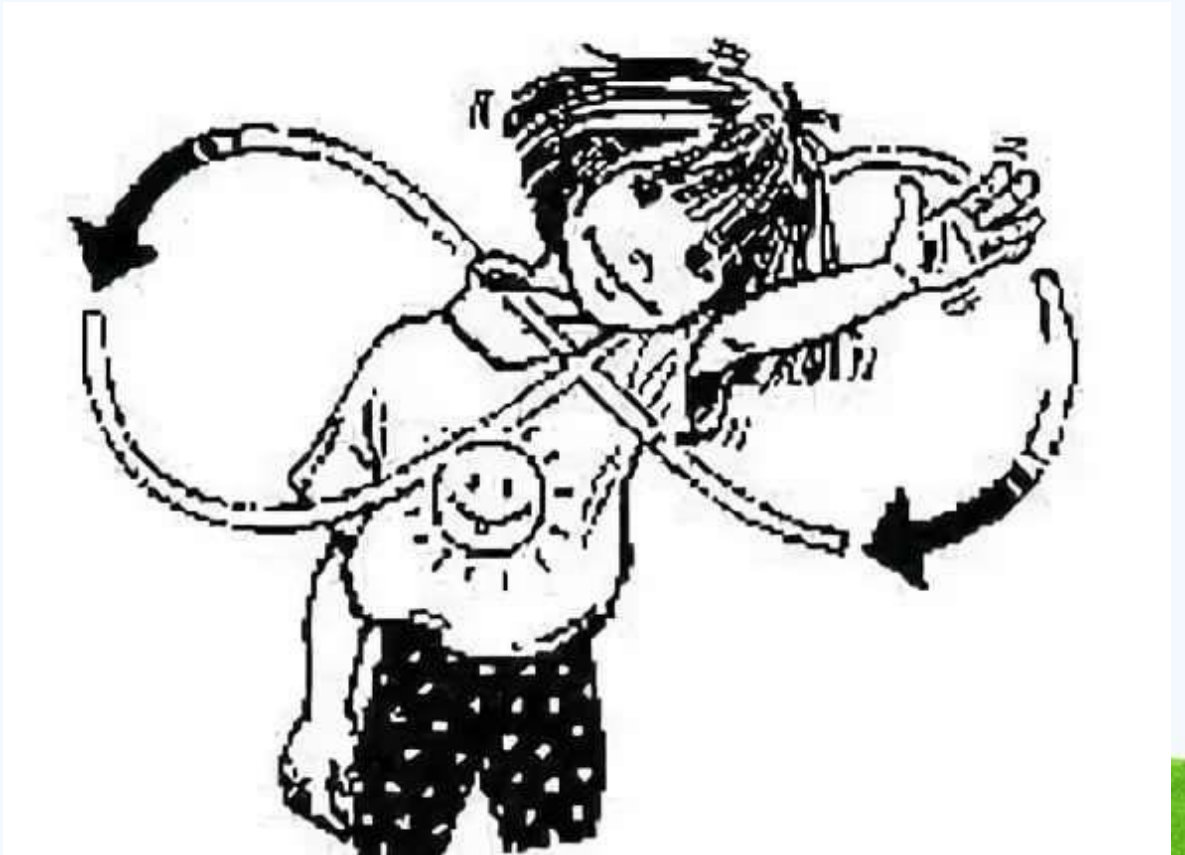




# Кинезиологические упражнения для детей 5-7 лет

**Упражнение «Слон», наиболее интегрирующее упражнение. «Гимн мозга». Балансирует всю систему «интеллект-тело», стимулирует и восстанавливает нервные сети, способствует концентрации внимания. Укрепляет наружные глазные мышцы, снимает напряжение после работы на компьютере, снимает напряжение и боль в спине.**

- Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперёд, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.





# Кинезиологические упражнения для детей 5-7 лет

Растяжки. нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).  
Телесные движения развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.



## Упражнение «Срыв яблока»

Представьте себе, что перед вами растет яблоня с яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше и сделайте глубокий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. То же самое сделайте левой рукой.



# Кинезиологические упражнения для детей 5-7 лет

Растяжки. нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).  
Телесные движения развивают межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

## Упражнение "Брёвнышко".

Брёвнышко в лесу срубили,

брёвнышко в лесу забыли.

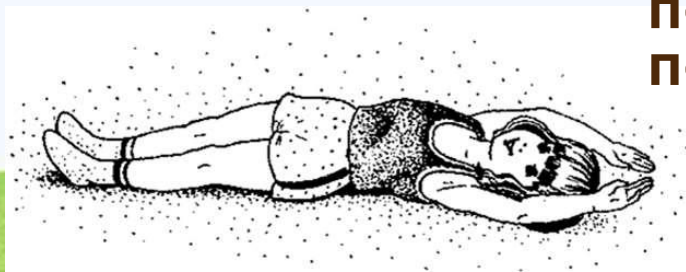
Ну-ка, брёвнышко, давай, в дом скорей само  
шагай.

В доме брёвнышко лежало,

брёвнышко лежать устало.

Ну-ка, брёвнышко, катись,

в лес скорее воротись!



- Лечь на пол на спину, ноги вытянуты, но не скрещены, руки прижаты к груди.
- Ребёнок покачивается из стороны в сторону.
- Продолжает раскачиваться, но уже сильнее.
- Слегка подтолкнуть, чтобы ребёнок покатился вперёд. Катиться нужно, по возможности, прямо!



# Кинезиологические упражнения для детей 5-7 лет

**Растяжки. нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемую мышечную вялость).**

**Телесные движения развивают межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.**

- Упражнение «Оловянный солдатик и тряпичная кукла»
- Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь (2-3 секунды).
- А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались, как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла (2-3 секунды).
- Упражнение повторить 7 раз





**«Движение может заменить лекарство – но ни одно лекарство не заменит движения».**

**Ж. Тассо**

**Человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение.**

**И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно-развивающие и формирующие программы!**

**Таким образом, роль стимула развития центральной нервной системы, всех психических процессов, и в частности речи, играет формирование и совершенствование общей моторики, тонкой моторики кисти и пальцев рук.**