

ЗДОРОВЬЕ

ТЕХНОЛОГИИ



Классная история»  
Кинезиологическая  
сказка



# Жил-был Зайка -длинные уши.

(упр. «Заяц»)





А жил он в маленькой избушке  
(Упр. «Дом») на краю леса (Упр. «Лес»).







- Рано утром просыпалось Солнышко (Упр. «Солнышко») и своими лучами будило нашего Зайку.

Он быстро вскакивал с кровати,  
делал зарядку, умывался и завтракал  
(упр. «Колечки» отрывисто 2-я руками).





Каждое утро Зайка выглядывал в окошко  
(упр. «Окошко»).





Чтобы проверить, как растёт Роза на  
его клумбе  
(упр. «Бутон»)





Он брал лейчку и поливал Розу

(упр. «Дождик»).







Солнышко пригревало  
(упр. «Солнышко») и цветок распустился  
( упр. «Бутон-Цветок» ).



Поллюбоваться прекрасной Розой  
приползала Улитка  
(упр. «Улитка с домиком»),





приходил гордый Олень -  
ветвистые рожки  
(упр. «Олень»),





# Мишка-топотышка

(упр. «Колечки» с нажимом на подушечки),



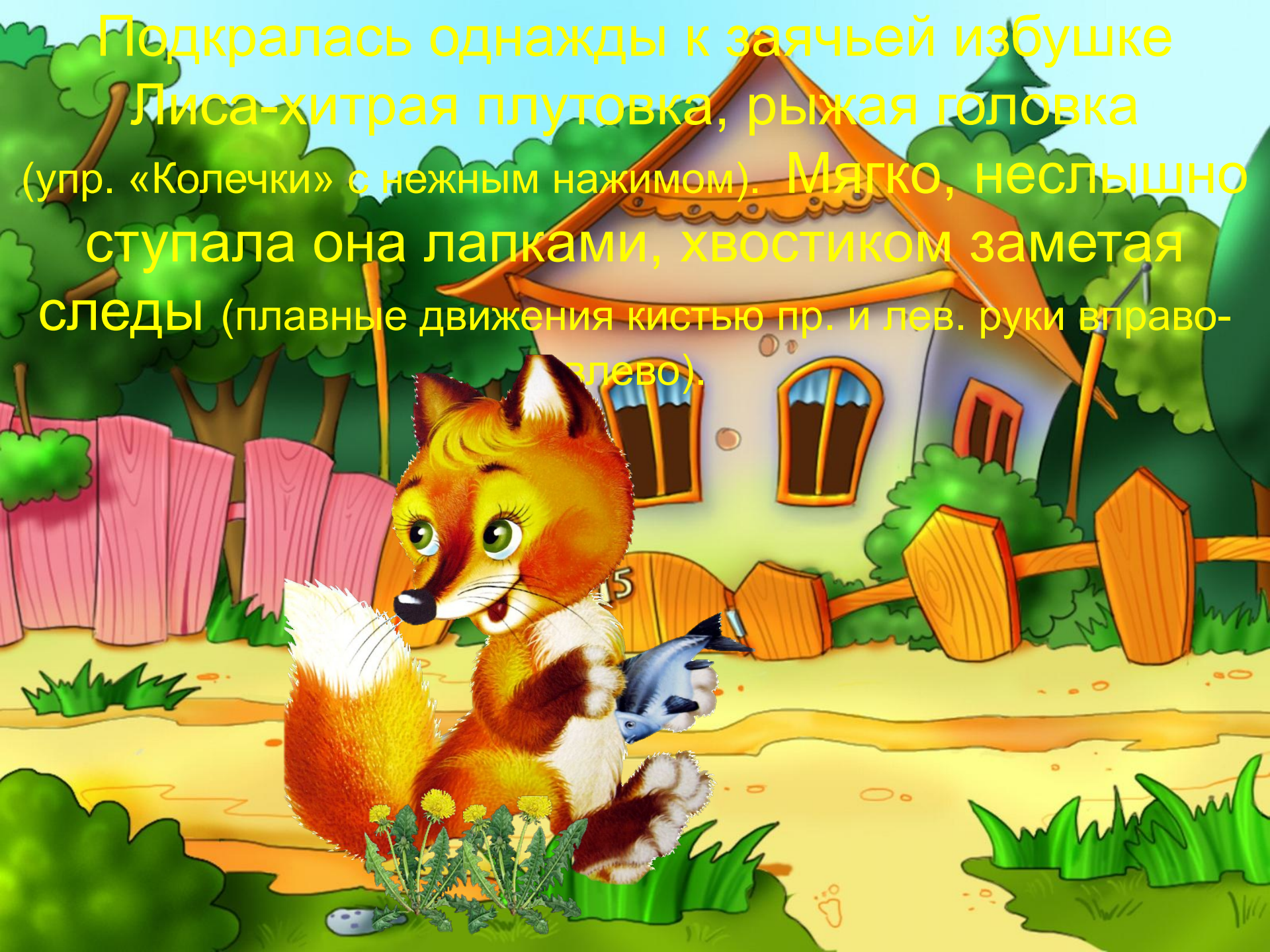


колючий Ежик - ни головы, ни ножек  
(упр. «Ежик»).



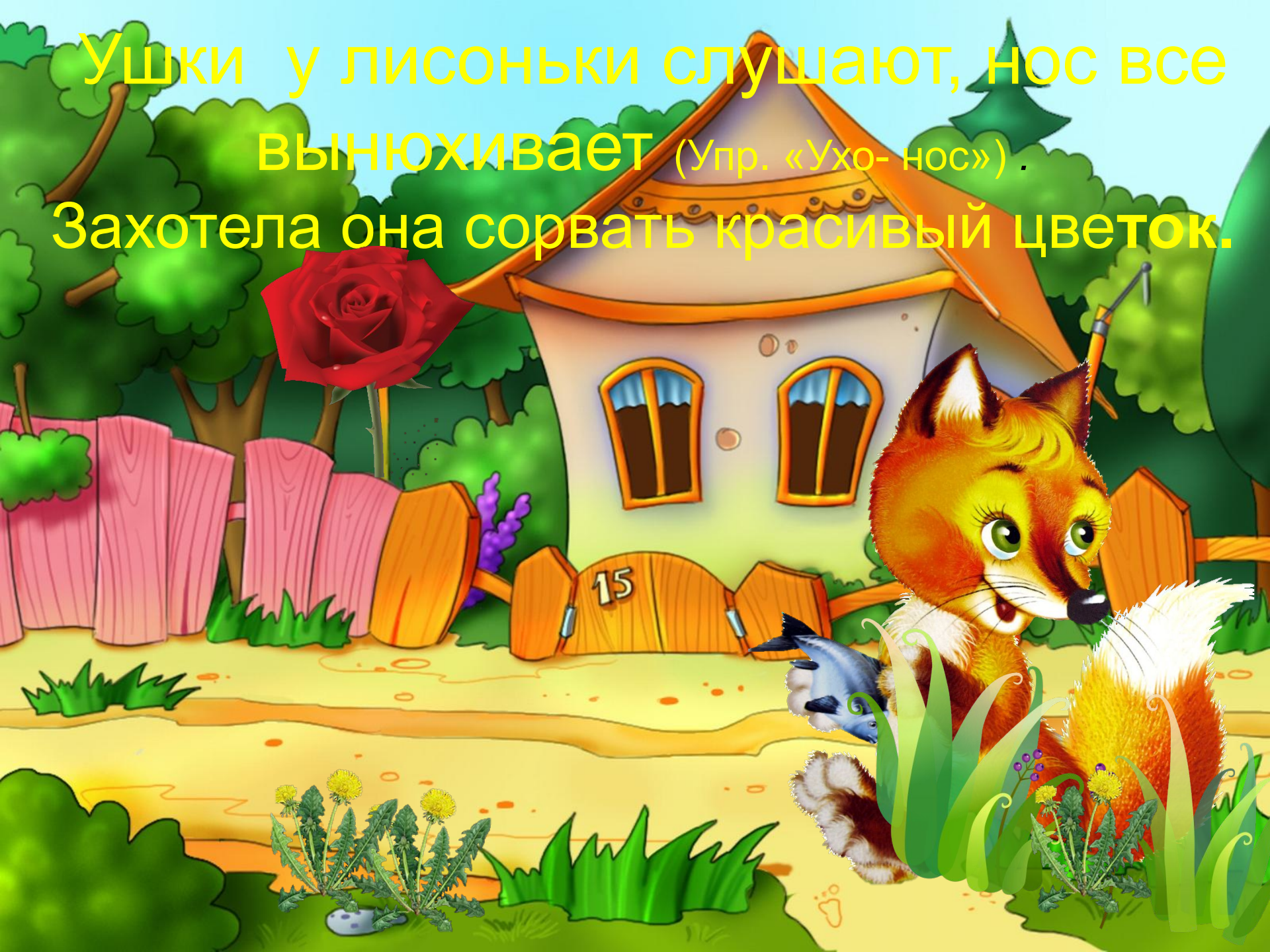


Подкралась однажды к заячьей избушке  
Лиса-хитрая плутовка, рыжая головка  
(упр. «Колечки» с нежным нажимом). Мягко, неслышно  
ступала она лапками, хвостиком заметая  
следы (плавные движения кистью пр. и лев. руки вправо-  
влево).





Ушки у лисоньки слушают, нос все  
вынюхивает (Упр. «Ухо-нос»)  
Захотела она сорвать красивый цветок.



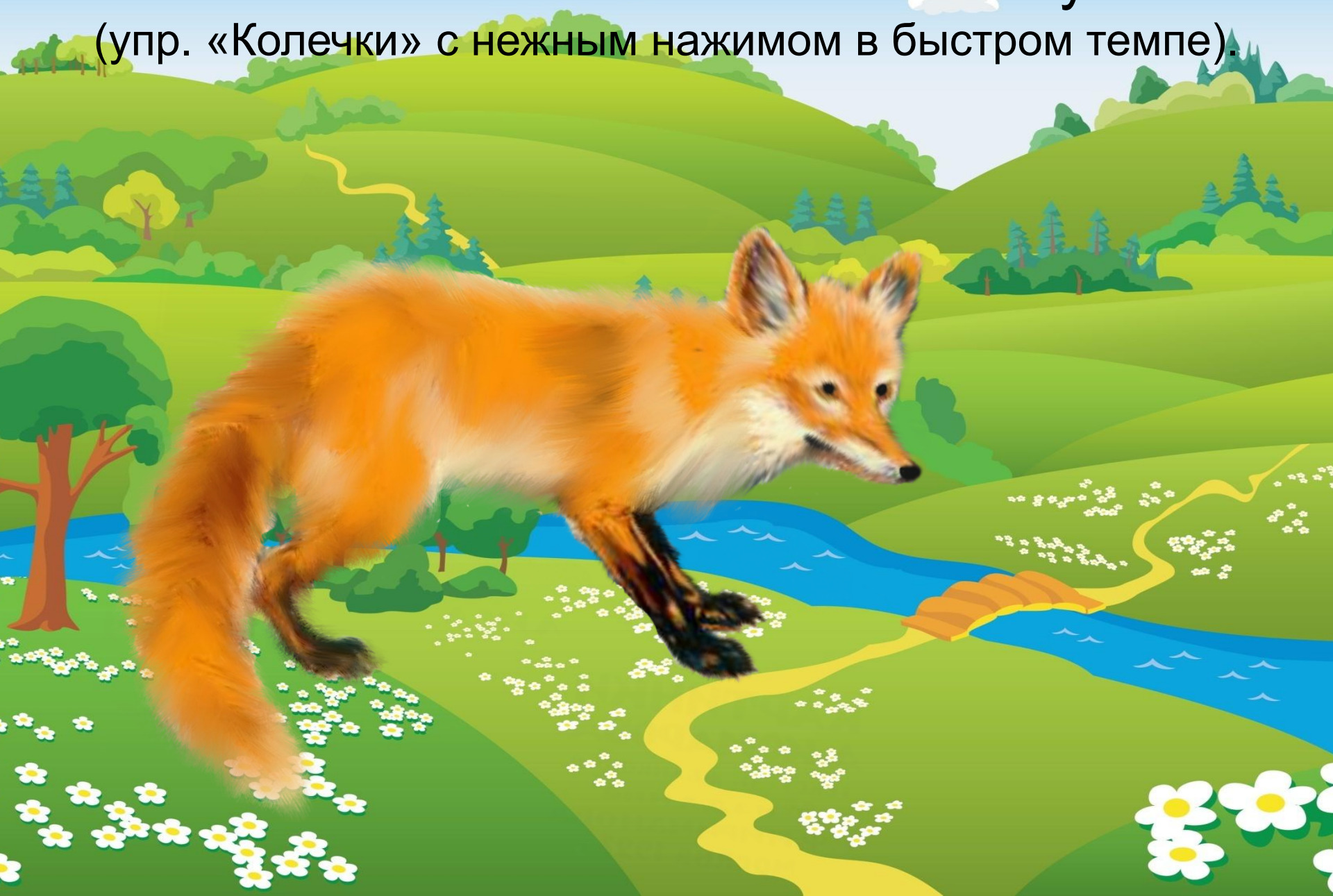


Свернулась Роза в бутон от страха,  
обнажила свои иголки-шипы

(упр. «Бутон», «Шипы»).



Уколола Лиса свои лапки и ни с чем убежала  
(упр. «Колечки» с нежным нажимом в быстром темпе).





А звери на опушке разбили сад  
(упр. «Цветок» в малом кругу).

То-то стало весело, то-то хорошо!

( Мл. возраст - хлопают в ладоши,  
ст. возраст- танец с перекрестными движениями рук и ног).





# Кинезиологические упражнения:

- **Зайчик:** 2 пальца (указательный и средний вверх)
- **Дом:** мл. возраст: Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Ст. дошк. возраст: Руки направлены вверх. Большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням. Основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются. Мизинец правой руки встает вертикально — «труба».
- **Лес:** Руки вверх, пальцы широко разведены.
- **Колечки:** Поочередно перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец. Для **зайчика**-отрывисто, для **мишки**-с нажимом на подушечки, для **лисички**-легкие прикосновения.
- **Окошко:** (большими и указательными пальцами правой и левой руки составляем прямоугольник-оконце, младшие дети составляют большой палец с большим, указательный с указательным. Дети ст. дошк. возраста: большой палец правой с указательным левой, а указательный правой соединяют с большим левой, попеременно меняют положение рук )
- **Бутон:** руки вместе, локти соединены, согнутые пальцы соединены.
- **Солнышко:** пальцы расставлены от себя.
- **Цветок:** Руки направлены вверх. Ладони соприкасаются своими основаниями, образуя чашу. Пальцы разведены в сторону — «лепестки».)
- **Дождик** Встряхивание руками. Кисти обеих рук расслаблены, пальцы вниз.
- **Улитка с домиком:** исходная позиция – «зайчик» и наклон вперед, + кулачок сзади.
- **Олень:** подготовка к щелбану (1 и 3 пальцы соединены в кольцо, другие – выпрямлены).
- **Ежик:** Поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.
- **Ухо-нос:**левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».
- **Шипы:** Руки - горизонтально, пальцы широко разведены в стороны.