

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 распускался
(упр. «Бутон-Цветок»).

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



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



Мишка-топотышка

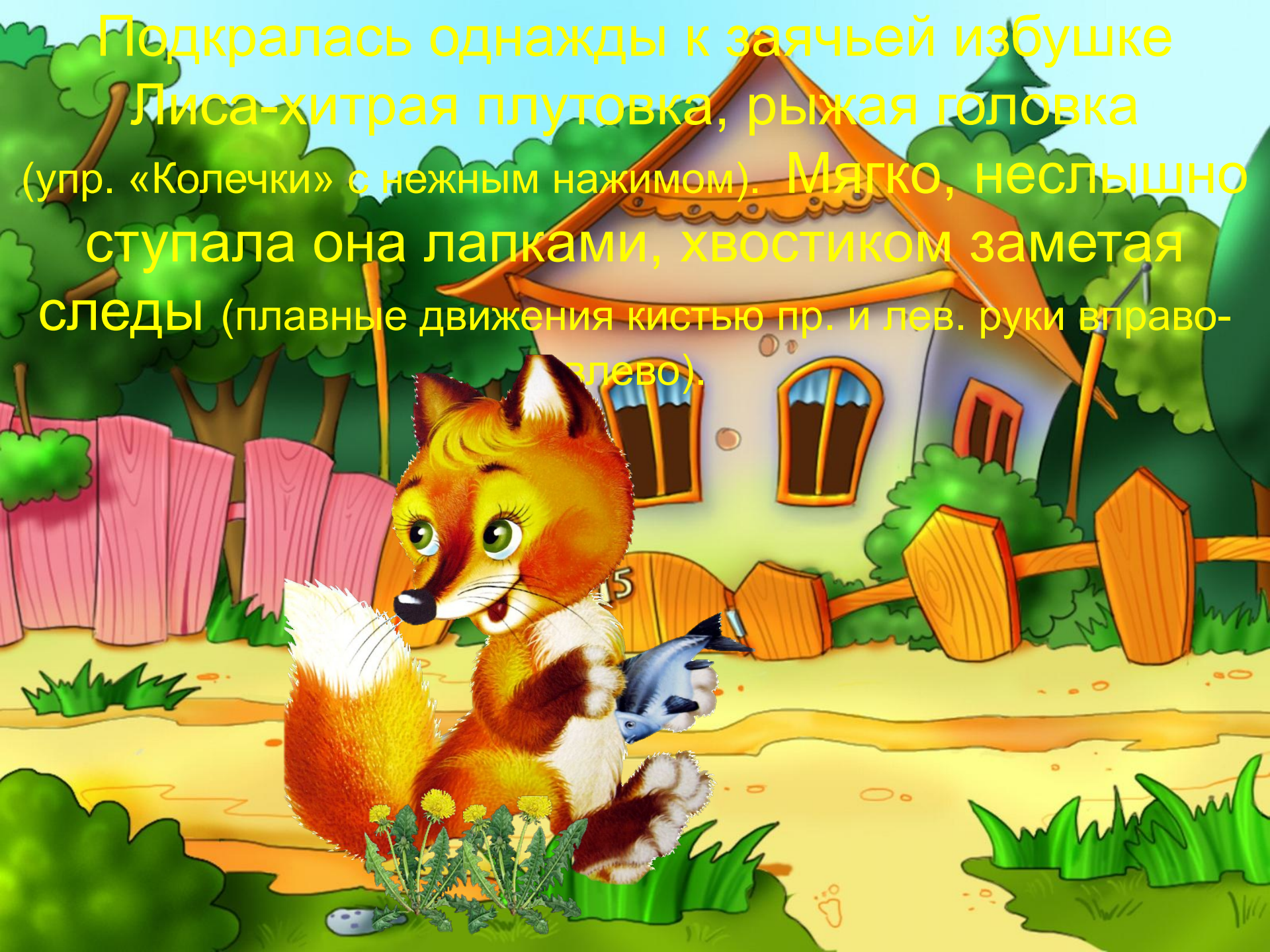
(упр. «Колечки» с нажимом на подушечки),



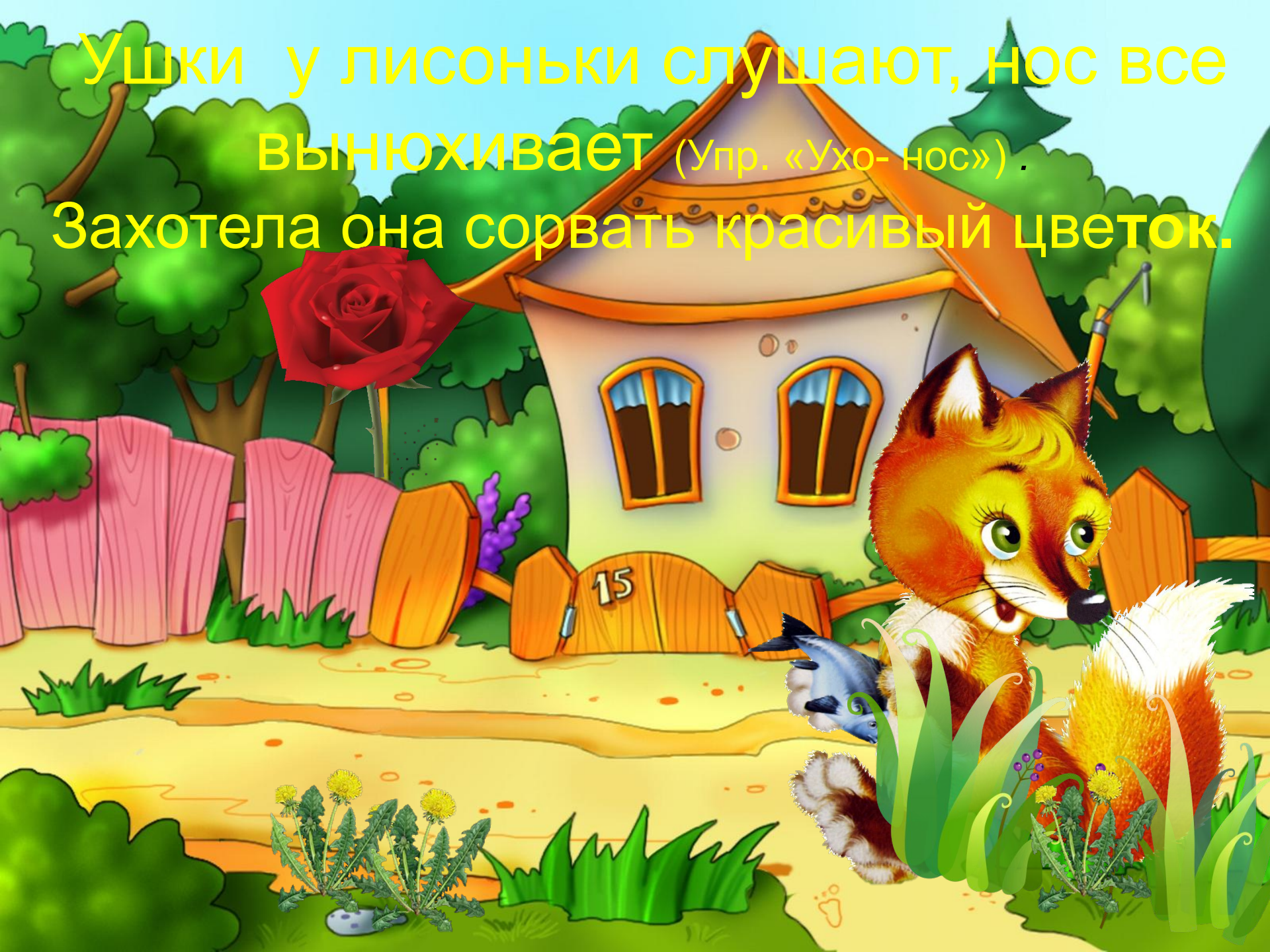
колючий Ежик - ни головы, ни ножек
(упр. «Ежик»).



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.

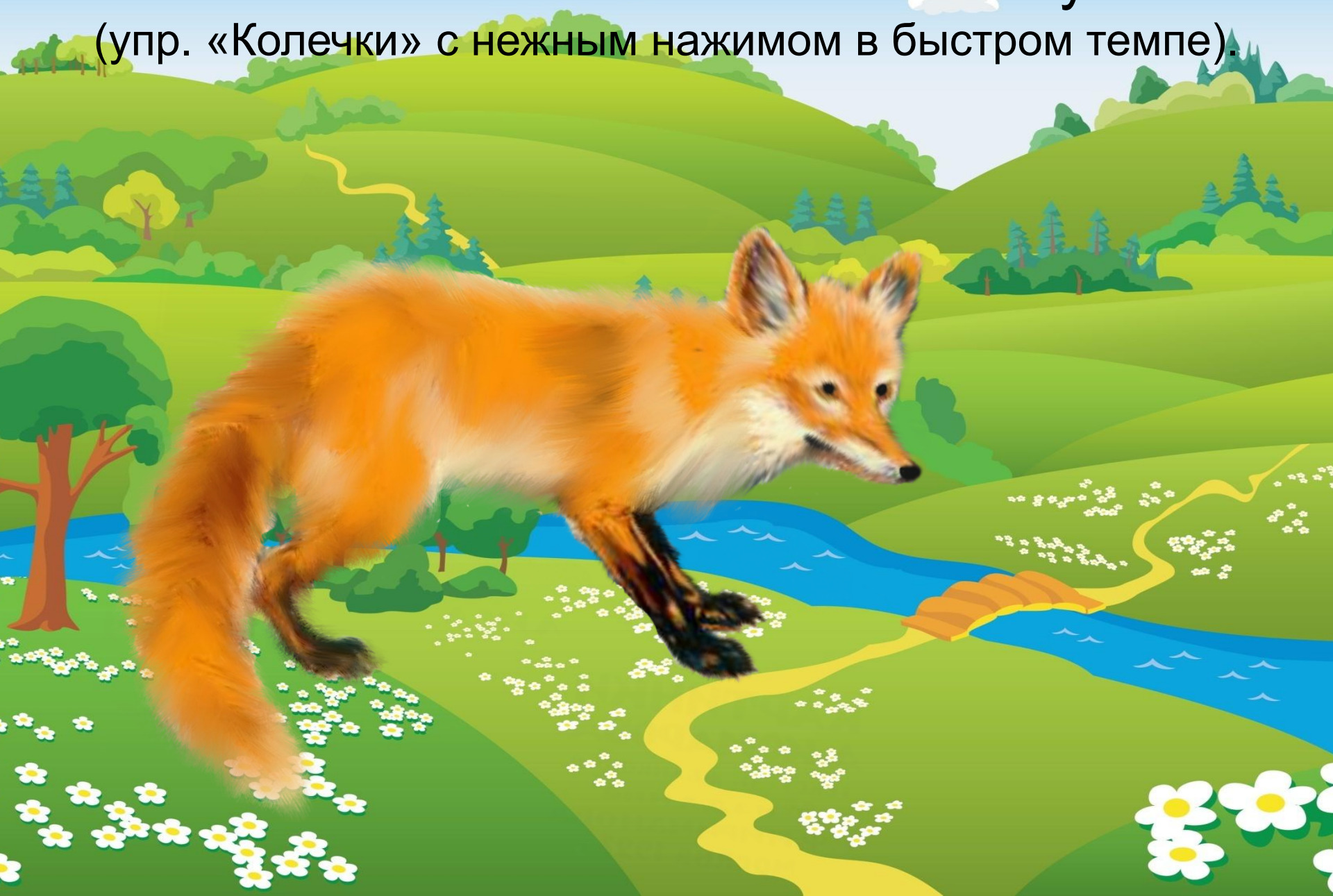


Свернулась Роза в бутон от страха,
обнажила свои иголки-шипы

(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.