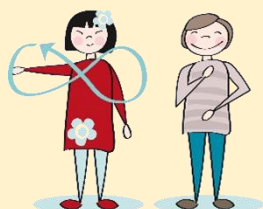


Кинезиологические телесные

упражнения для детей

старшего дошкольного



возраста



Кинезиологические упражнения — это комплекс

движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Они являются результативными и эффективными средствами коррекции и помогают достичь успехов в **преодолении трудностей у детей с ОВЗ.**

Формами такой работы могут стать комплексы кинезиологической и дыхательной гимнастик, точечного массажа, растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж. Они помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье детей 4—7 лет и, в целом, обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

Коррекционно-развивающая и формирующая работа, основанная на двигательных методиках, включает в себя следующие упражнения на логопедических занятиях в группе «Ромашка» и «Одуванчик»

1. «Перекрестное марширование»



Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.



2. «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.



3. «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.



4. «Маршировка»



Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.



5. «Дерево»



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.

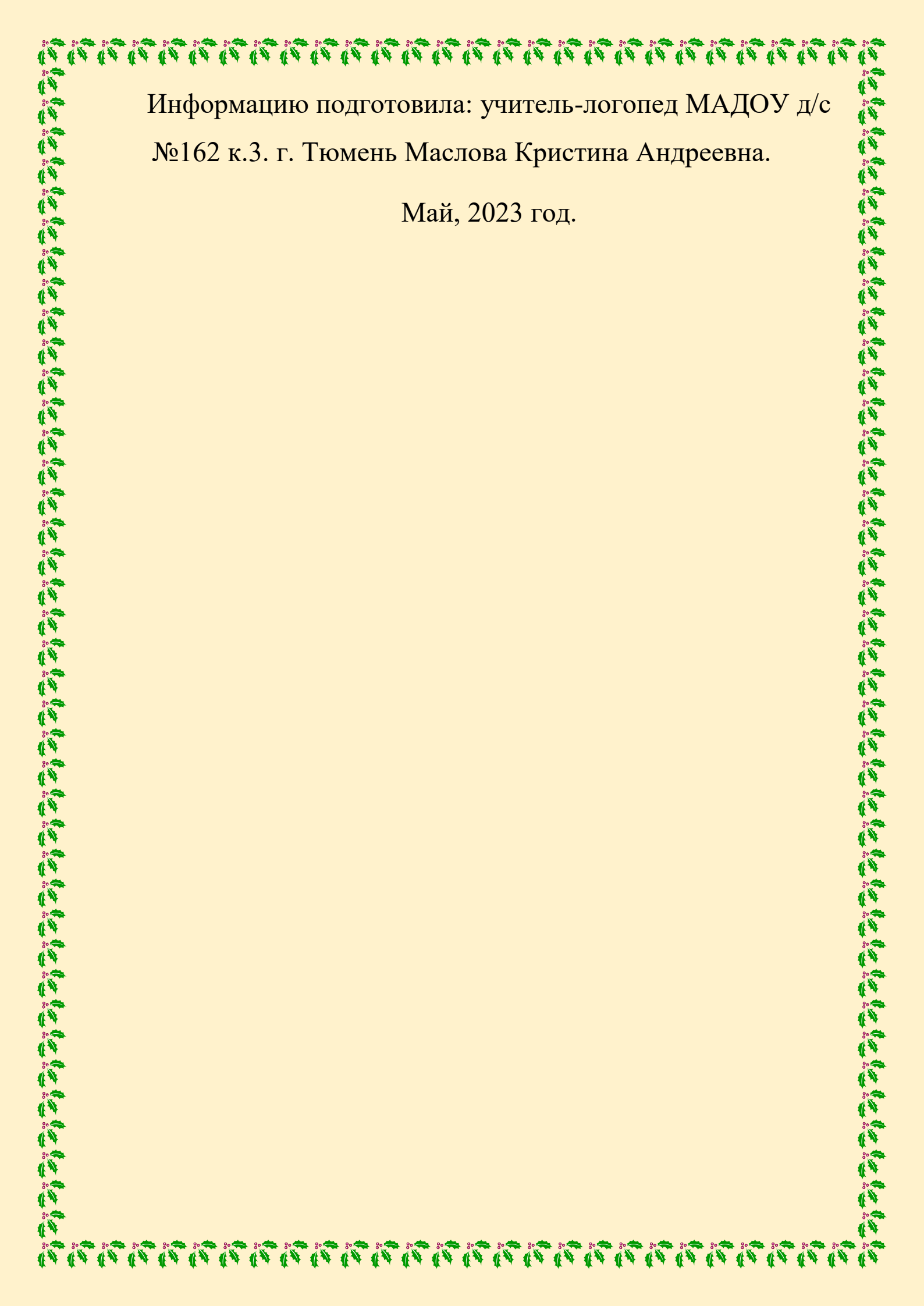


6. «Повороты шеи».



Поворачивайте голову медленно из стороны в бок, дышите медленно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабьте плечи. Поворачивайте головой сначала с открытыми глазами, потом с закрытыми.





Информацию подготовила: учитель-логопед МАДОУ д/с
№162 к.3. г. Тюмень Маслова Кристина Андреевна.

Май, 2023 год.