

Комплекс кинезиологических упражнений

Водолазы

Исходное положение: ноги врозь, руки опущены. Задержка дыхания. Сделать глубокий вдох и задержать дыхание так долго, насколько это возможно, 3—4 раза.

Дерево

Исходное положение: сидя в группировке (на корточках, руками обхватить колени, голову опустить). Представить себе, что ты — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно встать на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Напрячь тело, имитируя дерево. Выполняется 3 раза.

Внутри-снаружи

Исходное положение: лежа на спине. Закрывать глаза и прислушаться к звукам вокруг себя (шум транспорта за окном, скрип двери, дыхание других и т.п.), затем перевести внимание на свое тело и прислушаться к нему (собственное дыхание, биение сердца, ощущение позы тела). Выполняется 3 раза.

Наши ушки слышат все

Дети делают самомассаж ушных раковин.

Чтоб с мячами нам дружить, надо пальцы нам развить

Исходное положение: ноги врозь, мяч малого размера в руках перед грудью. Одновременные и попеременные сжимания и разжимания пальцами рук мяча; катание мяча между ладоней; сдавливание мяча кончиками пальцев; вращение кистей рук с мячом. Каждое движение выполняется 4-5 раз.

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.

Прыжки по команде ведущего

4 прыжка вперед + 4 прыжка назад + 4 вправо + 4 влево + пауза (морская качка — перекач с пятки на носок). Выполняется 2 раза.

Волны шипят

Исходное положение: стоя на пятках, руки вниз. Вставая на носки, плавно поднять руки вперед-вверх (вдох); на выдох через рот со звуком «ш-ш-ш» плавно опустить руки, вернуться в исходное положение. Выполняется 3-4 раза.

Игровое упражнение "Морской бой"

После тренировок матросам предстоит попасть в «торпеду»; взрослый быстро прокатывает большие мячи вдоль стены, а дети катят свои мячи поперек, стараясь попасть в «торпеды». Определяют самого меткого матроса. Выполняется 3-4 раза.