|  |
| --- |
| Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  «Детский сад №103 комбинированного вида»  Картотека  **Кинезиологические упражнения**  Группа №3 «Капитошка»  Воспитатели: Краснолуцкая С.В.  Новикова М.А.  г.Ухта |

1**. «Глазки».** И.п. – о.с. «Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз, и все сначала» (6 раз).

2**. «Ротик».** «Чтобы лучше говорить, рот подвижным должен быть» (6 раз).

3. **«Повращаем глазками!»** И.п. – о.с. Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды в одну и другую сторону (6 раз).

4**. «Покачаем головой»** И.п. о.с. Закрыть глаза, опустить голову и медленно раскачивать ею из стороны в сторону. (6 раз)

5. **«Язычок»** «Язычок вы покажите, на него все посмотрите» (6 раз)

6. **«Потанцуем!»** И.п. – руки на поясе. 1 – поднять правую ногу, согнуть в колене; 2 – и.п. 3 – поднять левую ногу, согнуть в колене; 4 – и.п. (6 раз)

7. **«Погладим глазки!»** И.п. – о.с. Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз (6 раз).

8. **«Зубки»** И.п. – о.с. Закрыть глаза, массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева. Затем сделать расслабляющий звук зивоты (10 раз)

9. **«Ладонь»** И.п. – о.с. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться; то же другой рукой (10 раз)

10**. «Язычок за глазками»** И.п. – о.с. Совместные движения глаз и языка из стороны в сторону (8 раз)

11**. «Домик»** И.п. – о.с. Соеденить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки, и наоборот (10 раз)

12**. «Язычок трубочкой»** И.п. – о.с. Свертывание язычка трубочкой (10 раз

13**. «Повороты»** И.п. – о.с. Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз)

14. **«Откроем глазки!»** И.п. – о.с. Широко открывать и закрывать глаза с интервалом 30 секунд (10 раз)

15**. «Откроем ротик!»** И.п. – о.с. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения из стороны в сторону (10 раз)

16**. «Колечко»** И.п. – о.с. Поочередно перебирая пальцы рук, соеденить с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. в обратном порядке (10 раз)

17**. «Позвоночник»** И.п. – лежа на полу, коснуться локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу (10 раз)

18. **«Ладонь»** И.п. – о.с. Фалангами сжатых в кулаке пальцев производить движения по принципу буравчика на ладони массируемой руки; затем руки поменять (10 раз)

19. **«Поморгай!»** И.п. – о.с. Быстро моргать в течении 1 минуты.

20. **«Качание головой»** И.п. – о.с. Дышать глубоко, расправить плечи, закрыть глаза. Опустить голову и медленно раскачивать ею из стороны в сторону (10 раз)

21. **«Полет»** И.п. – о.с. Стоя, сделать несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закрыть глаза и представить, что вы летите, размахивая крыльями (10 раз)

22**. «Шея»** И.п. – о.с. Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок опустить так как можно ниже. Расслабить плечи. Поварачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами (10 раз)

23. **«Нажми на глазки!»** И.п. – о.с. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко (1-2 секунды)

24**. «Открой ротик!»** И.п. – о.с. Открыть рот и нижней челюстью делать движения сначала слева-направо, затем наоборот (10 раз)

25**. «Запястье»** И.п. – о.с. Обхватить левой рукой запястье правой и массировать. То же левой рукой. (10 раз)

26**. «Дерево»** Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить их руками. Это семечко, которое постепенно проростает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытягивая руки вверх. (4 раза)

27. **«Ручки»** Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости. Затем расслабить руки и встряхнуть ими.

28**. «Кивки»** И.п. – о.с. Медленные наклоны головы к плечам и кивающие движения вперед – назад. (10 раз)