



Кинезиологическая сказка

«Две обезьянки»

(способ организации – сидя за столом)

Жили-были две веселые обезьянки

Упражнение «ухо-нос». Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с точностью до наоборот.

Обезьянки очень любили корчить рожицы

Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз
Упражнение «язык». Вытянуть язык, спрятать его.

И показывать языки друг другу язык

Руки вытянуты вверх. Пальцы рук сжимать в кулак и расставлять в стороны,

Однажды они увидели на высокой пальме

Упражнение «замок». Ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести.

большой и спелый кокос

Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук.

Обезьянки наперегонки побежали к пальме

Упражнение для глаз «Вверх-вниз».

Они стали смотреть на пальму, какая она высокая

Руки поставить перед лицом, ладонями от себя. Одна ладонь зажата в кулак, другая распрямлена, происходит смена положения рук.

Затем обезьянки полезли на пальму

Они сорвали большой и спелый кокос

Упражнение «замок». Ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести.

Обезьянки очень обрадовались и затанцевали

Руками встряхнуть. Кисти обеих рук расслаблены, пальцы вниз.