

Кинезиологическое упражнение «Сова»

Цель: развивать восприятие, ощущение положения своего тела в пространстве.

Возраст: с 4 лет

Педагог: К нам на веточку прилетела сова. *(Машем кистью руки, изображая полет птицы, и опускаем кисть на противоположное руке плечо).*

Она крепко держится за ветку. *(Сжимаем и разжимаем кисть, слегка массируем косые мышцы плеча.)*

Сова вращает головой направо и налево и «ухает». *(Поворачиваем только голову направо и налево, губы «трубочкой», произносим: «Ух!»)*

Шея слегка вытягивается, подбородок движется вперед, глаза с каждым движением расширяем, имитируя глаза совы. *(Делаем не менее трех раз.)*

Сова улетела. *(Изображаем кистью полет в сторону.)*

Выполняйте упражнение около 30 секунд каждой рукой. При выполнении второй рукой нужно изображать совенка более тонким голосом.

Источник: «Гимнастика мозга», или Как использовать кинезиологические упражнения в работе с детьми / Ж.: Справочник педагога-психолога № 5 май, 2019 г.

