

**Комплекс кинезиологических упражнений
для детей раннего дошкольного возраста (2-4 года)**

1	Хома-Хома, хомячок Хома-Хома, хомячок, полосатенький бочок. Хомка раненько встает, щеки моет, шейку трет. Подметает хомка хату и выходит на зарядку. Раз, два, три, четыре, пять! Хомка хочет сильным стать.	Дети имитируют все движения хомячка. Можно выполнять и стоя, и сидя
2	«Думательный» колпак Раз сидел веселый гном на пеньке под елкой И латал свой колпачок хвойною иголкой. От заплаток колпачок пёстрый был у гнома, Синий, красный, голубой, розовый, зеленый.	Можно выполнять стоя и сидя. Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок. Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди. Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка. Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее. Повторите упражнение 4 раза.
3	Самолет Самолет летит, самолет гудит У-у-у-у мы летим в Москву. Самолет летел, самолет гудел У-у-у-у мы прилетели в Москву	Руки в стороны. Имитируем полет на самолете. На звуки «у-у-у» прямые руки перекрещиваем перед собой. Выполнять стоя
4	Машина Машина, машина идет, гудит. В машине, в машине шофер сидит. Би-би-би! би-би-би! Вот речка, вот поле, вот лес густой Приехали дети, машина - стой! Би-би-би! би-би-би!	Дети держат воображаемый руль и совершают круговые движения на уровне груди. На слова «би-би-би» поочередно разжимают кулачки Выполнять сидя
5	Я пеку, пеку,пеку Я пеку, пеку, пеку, Деткам всем по пирожку А для милой мамочки Испеку два пряничка. Кушай, кушай мамочка Вкусные два пряничка.	Руки на столе или коленях . Одна рука ладонью повернута к потолку, другая к полу. По тексту одновременно менять положение рук
6	Ладушки Ладушки, ладушки, Где были? У бабушки. Что ели? Кашку Пили – простоквашку. А что на закуску? Крендель и капустка. Сели поели, шу, полетели , На головку сели, сели посидели Снова полетели на ушки сели, сели посидели На щечки сели, сели посидели На животик сели, сели посидели	Выполняется сидя за столом. Чередовать хлопки в ладоши перед собой с хлопками по столу перекрещенными руками (один хлопок перед собой – один по столу) Далее по тексту показывать одновременно двумя руками как сели на головку, на ушки, щечки и т.д.
7	Фонарики Мы фонарики зажжем, А потом гулять пойдем! Вот фонарики сияют, Нам дорогу освещают!	Сжатые в кулак пальцы резко и одновременно на двух руках разжимаются Усложненный вариант – поочередно сжимать и разжимать пальцы рук (например – левая рука в кулаке, в этот момент правая – с разжатыми пальцами)