

Упражнения для укрепления мышц шеи

В зависимости от функциональных возможностей ребенка упражнения выполняются из разных исходных положений: сидя на полу, стоя на коленях, сидя на специальном фиксирующем стульчике или на гимнастическом мяче, с помощью взрослого или самостоятельно.

Упражнение 1

Содержание упражнения. Наклоны головы вперед-назад.
Речевое сопровождение.

Головой кивает слон,
Он слонихе шлет поклон.



А. Барто

Методические указания. Амплитуду движений увеличивать постепенно. По мере освоения упражнения добиваться, чтобы ребенок подбородком касался грудины, а затылком - спины.

Упражнение 2.

Содержание упражнения. Повороты головы вправо-влево.
Речевое сопровождение.

Зяблик: пинь, пинь, пинь.
Шубу скинь, скинь, скинь.
Зяблик распелся.
Зяблик согрелся.



Э. Мошковская

Методические указания. Движения плавные.

Упражнение 3.

Содержание упражнения. Наклоны головы к правому и левому плечу.
Речевое сопровождение.

Часы стучат:
— Тик-так, вставай!
Тик-так, рубашку
Надевай!
Тик-так...
Мне в детский сад пора...
Сегодня выходной,
Ура!



Р.Сеф

Методические указания. Стараться ухом коснуться плеча.

Упражнение 4.

Содержание упражнения. Смещение головы вперед-назад в горизонтальной плоскости («Черепашка»).

Речевое сопровождение.



Панцирь носит черепаха,
Прячет голову от страха.

С. Маршак

Методические указания. Подбородком максимально тянуться вперед, а затылком — назад.

Упражнение 5.

Содержание упражнения. Круговые движения головой влево («Мяч»).

Речевое сопровождение.

Бьют его, а он не злится,
Он поет и веселится.
Потому что без битья
Нет для мячика житья.

В. Берестов

Методические указания. Упражнение выполняется в медленном темпе.



вправо-

*Инструктор по физической культуре: Кузнецова Ю.Ю.
И.Б. Малюкова «Формирование движений» («Театр исцеляющих движений».)*