Составитель:

**Нестерова Татьяна Михайловна,**

**инструктор по физической культуре**

**Комплекс кинезиологических упражнений для координации работы глаз и рук с использованием спортивных блоков для йоги.**

*(использованы упражнения П. и Г. Деннисон, А.Л. Сиротюк)*

*Цель: формирование визуального и пространственного восприятия, развитие координации тела и двигательных навыков, улучшение навыков письма, интеграция работы глаз и рук.*

**Упражнение «Восьмерки».**

Исходное положение – стоя. Закройте глаза. Держа в одной руке блок проведите перед глазами горизонтальную восьмерку. Следуйте закрытыми глазами за движениями блока. Продолжайте рисовать, увеличивая размеры восьмерки. Отдохните и откройте глаза. Проверьте резкость зрения.

**Упражнение «Крылья».**

Поставьте ноги на ширине плеч, расслабьте колени. В руках блоки. Прочертите горизонтальную восьмерку одновременно двумя руками. Сначала вперед, назад и вниз, затем вверх, в сторону и вниз. Подбородок поворачивайте вместе с движениями рук. Повторите несколько раз, пока не почувствуете, что летите. Теперь парите: руки открыты и свободны. На вдохе наклонитесь вперед, опираясь на носки. На выдохе отклонитесь назад. Еще раз глубоко вдохните.

**Упражнение «Рисующий слон».**

Исходное положение – стоя или сидя. Колени слегка согните. В руках блок для йоги. Наклонитесь головой к плечу. Вытяните руку вперед и рисуйте то, что видите, большими мазками. Затем повторите то же с другой рукой.

