мас(к)оу «Карасульская специальная (коррекционная) школа-интернат»

**Методическая разработка**

**«Организация оздоровительной деятельности обучающихся на уроках и воспитательных занятиях»**

**Воспитатель: Сухарева О.А.**



**п. Октябрьский, 2016 г.**

**Картотека физминуток**



Основная задача образовательного процесса в школе состоит в том, чтобы найти такие способы организации деятельности школьника, которые соответствовали бы возрастным этапам психофизиологического и социального развития школьников, а также способствовали устранению перегрузок учащихся.

Физкультминутки

Значение физкультминуток в том, чтобы снять утомление у ребенка, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность учащихся.

Двигательные нагрузки в виде физкультминуток снимают усталость, вызванную продолжительным сидением за партой, дают отдых мышцам, органам слуха, восстанавливают силы ребенка.

Физкультминутки необходимы для того, чтобы поднять детям настроение, помочь активизировать дыхание, усилить кровои лимфообращение застойных участков в организме ребенка, снять статическое напряжение.

В состав физкультминуток нужно включать комплексы, состоящие из 4-6 упражнений: 2-3 из которых должны целенаправленно формировать осанку, 2-3 для плеч, пояса, рук и туловища и упражнения. Необходимо, чтобы были различные упражнения, так как большое количество повторений снижает интерес к выполнению упражнений.

Динамические паузы могут проводиться без предметов, с предметами. Комплексы выполнятся под счет, стихотворный текст, музыкальное или мультимедийное сопровождение.

Можно проводиться в форме общеразвивающих упражнений. В этом случае проводятся упражнения для крупных мышц, которые несли длительное время напряжение.

Физкультминутки в форме подвижных игр или эстафеты. Особенно эффективны игры, которые сочетаются с темой урока.

При проведении физкультурных минуток с использованием стихотворное текста необходимо обращать внимание на содержание стихотворного текста, который должен быть понятен учащимся.

**Требования к организации и проведению физкультминуток.**

• Физкультминутки поводятся на начальном этапе утомления /8-14 минута занятия, в зависимости от возраста учащихся, вида деятельности и сложности учебного материала/

• Для младших школьников наиболее целесообразно проведение физкультминуток между 15-20 минутами.

• Упражнения должны быть занимательны, знакомы и интересны учащимся, просто в своем выполнении.

• Комплексы упражнений должны быть разными по содержанию и форме.

• В физкультминутки включаются упражнения на разные группы мышц.

• Продолжительность выполнения 1,5-3 минуты.

• В перерыве между двумя уроками целесообразнее проводить физкультминутки с использованием предметов /мячи, скакалки/.

• Во время проведения физкультминуток учащиеся могут сидеть за партой или стоять около ее, находиться у классной доски или в проходах между партами, стоять в кругу, врассыпную, в парах, тройках, в группах.

**Строитель**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять.  Будем строить и играть.  Дом большой, высокий строим.  Окна ставим, крышу кроем.  Вот какой красивый дом!  Будет жить в нем старый гном. | Дети выполняют прыжки на месте.  Встают на носочки и тянутся руками вверх.  Показать руками окно, крышу - сомкнуть руки над головой  Указательным жестом вытягивают руки вперед.  Приседают . |

**Листья осенние**

|  |  |
| --- | --- |
| Листья осенние тихо кружатся,  Листья нам под ноги тихо ложатся.  И под ногами шуршат, шелестят,  Будто опять закружиться хотят. | Дети кружатся, расставив руки в стороны.  Приседают.http://downloadclipart.org/do-upload/clipart/2015-10/November_leaves_clip_art.png  Движения руками влево-вправо.  Снова кружатся на носочках. |

**Овощи**

|  |  |
| --- | --- |
| Как-то вечером на грядке  Репа, свёкла, редька, лук  Поиграть решили в прятки,  Но сначала встали в круг.  Рассчитались четко тут же:  Раз, два, три, четыре, пять.  Прячься лучше, прячься глубже,  Ну а ты иди искать. | Дети идут по кругу, взявшись за руки,  в центре на корточках сидит водящий с завязанными глазами.  Останавливаются, крутят водящего.  Разбегаются, приседают,  водящий их ищет.  http://www.vseodetyah.com/editorfiles/ovoschi(1).jpg |

**В Летнем саду листопад…**

|  |  |
| --- | --- |
| В Летнем саду листопад.  Листья в саду шелестят.  В канавке Лебяжьей  купаются листья  Газоны от листьев  дворники чистят.  Грустные статуи  в тихих аллеях.  В тихих аллеях  осенью веет. | Дети плавно качают руками вправо, влево.  Приседают, водят руками по полу.  Машут воображаемой метлой.  Встают на носочки и замирают.  Дети кружатся на носочках, руки подняты вверх.  https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQM35fuJb9V150Yxrwok9vIugmWmYEIeKkJRCLHUQ4w2gSLbfo8 |

**Снегири**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот на ветках, посмотри,  В красных майках снегири.  Распушили перышки,  Греются на солнышке.  Головой вертят,  Улететь хотят. —  Кыш! Кыш! Улетели!  За метелью, за метелью! | 4 хлопка руками по бокам  4 наклона головы.  Частые потряхивания руками, опущенными вниз.  2 поворота головы на каждую строку.  Разбегаются по комнате, взмахивая руками, как крыльями.  картинки рисунок красивый снегирь |

**Ветер и листья**

|  |  |
| --- | --- |
| Ветер по лесу летал,  ветер листики считал  Вот дубовый,  Вот кленовый,  Вот рябиновый резной,  Вот с березки золотой.  И последний лист с осинки  ветер бросил на тропинку.  Ветер по лесу кружил,  Ветер с листьями дружил.  Вот дубовый,  Вот кленовый,  Вот рябиновый резной,  Вот с березки золотой.  И последний лист с осинки  ветер кружит над тропинкой.  К ночи ветер-ветерок  Рядом с листьями прилег.  Вот дубовый,  Вот кленовый,  Вот рябиновый резной,  Вот с березки золотой.  И последний лист с осинки  тихо дремлет на тропинке | Дети бегут по кругу на носочках и взмахивают руками.  Встают лицом в круг, загибают по одному пальцу на обеих руках на каждую строку.  Опускают руки, приседают.  Снова бегут по кругу на носочках и взмахивают руками.  Встают лицом в круг, загибают по одному пальцу на обеих руках на каждую строку.  Кружатся на носочках на месте.  https://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=ba68c7ee407e3ed1c674e3c8911226b7&n=33&h=190&w=298  Приседают, опустив руки.  Сидят лицом в круг и загибают по одному пальцу на обеих руках на каждую строку.  Ложатся на спину, расслабляются, закрывают глаза. |

**Чайник**

|  |  |
| --- | --- |
| Я — чайник,  ворчун, хлопотун, сумасброд,  Я вам напоказ выставляю живот.  Я чай кипячу, клокочу и кричу:  «Эй, люди, я с вами чай попить хочу. | Дети стоят, изогнув одну руку, как  носик чайника, другую - держат на поясе.  Животик надут.  Топают обеими ногами.  Делают призывные движения правой рукой. |

**На окошке в горшочках…**



|  |  |
| --- | --- |
| На окне в горшочках  Поднялись цветочки.  К солнцу потянулись,  Солнцу улыбнулись.  К солнышку листочки  Повернут цветочки,  Развернут бутоны,  В солнышке утонут. | Дети сидят на корточках лицом в круг.  Медленно встают.  Тянутся на носочках, подняв руки вверх.  Разводят руки в стороны ладонями вверх.  Поворачиваются вправо-влево, руки на поясе  Соединяют ладошки над головой  Раскрывают ладошки-бутоны. |

**Посуда**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот большой стеклянный чайник.  Очень важный, как начальник.  Вот фарфоровые чашки,  Очень крупные, бедняжки.  Вот фарфоровые блюдца,  Только стукни — разобьются.  Вот серебряные ложки,  Голова на тонкой ножке.  Вот пластмассовый поднос.  Он посуду нам принес. | Дети надули животик,  одну руку поставили на пояс, другую изогнули.  Присели, одну руку поставили на пояс.  Кружатся, «рисуя» руками круг.  Потянулись, сомкнули руки над головой.  Легли, вытянулись. |

**Машины**

|  |  |
| --- | --- |
| На улице нашей  Машины, машины.  Машины-малютки,  Машины большие.  Спешат грузовые,  Фырчат легковые.  Торопятся, мчатся,  Как будто живые.  — Эй, машины, полный ход!  Я — примерный пешеход:  Торопиться не люблю,  Вам дорогу уступлю. | Дети двигаются из одного конца группы в другой,  держа в руках воображаемый руль.  Делают разворот, двигаются в  противоположную сторону.  Маршируют  http://www.mamachita.ru/uploads/pages/pages-1uU79Edono.png |

**Весна**

|  |  |
| --- | --- |
| Весна, весна красная!  Приди, весна, с радостью,  С радостью, с радостью,  С великой милостью:  Со льном высоким,  С корнем глубоким,  С хлебами обильными. | Дети идут по кругу, взявшись за руки.  Поворачивают в противоположную сторону.  Останавливаются, поднимаются на носочки, тянут руки вверх, делают вдох.  Опускают руки, приседают, делают выдох.  Взявшись за руки, бегут по кругу*.* |

**Листопад**

|  |  |
| --- | --- |
| Осень. По утрам морозы.  В рощах желтый листопад.  Листья около березы  Золотым ковром лежат.  В лужах лед прозрачно-синий.  На листочках белый иней. | Дети медленно встают на носочки и поднимают руки вверх,  Плавные движения над головой влево-вправо  Медленно приседают,  делают плавные движения руками перед собой влево-вправо.  Встают, плавно разводят руки в стороны  Поднимаются на носочки, руки вверх*.* |

|  |  |
| --- | --- |
| Сегодня из снежного  мокрого кома  Мы снежную бабу  слепили у дома.  Стоит наша баба  у самых ворот  Никто не проедет,  никто не пройдет.  Знакома она уже  всей детворе,  А Жучка все лает:  «Чужой во дворе!» | Идут по кругу, катят перед собой воображаемый ком.  «Рисуют» руками три круга, начиная с маленького.  Повороты вправо-влево, руки на поясе  Грозят указательным пальцем сначала правой руки, потом — левой.  Идут по кругу, взявшись за руки |

**Осень**

**Раз, два, три, четыре…**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три четыре – топаем ногами.  Раз, два, три, четыре – хлопаем руками.  Руки вытянуть по шире –  Раз, два, три четыре!  Наклониться – три, четыре,  И на месте поскакать.  На носок, потом на пятку  Все мы делаем зарядку. | Дети, топают ногами,  руки на поясе.  Хлопки над головой.  Руки вытянуты в стороны, ноги на ширине плеч.  Наклоны.  Прыжки на месте.  Руки на поясе, движения по тексту. |

**На прогулке**

|  |  |
| --- | --- |
| Давай, дружок, смелей, дружок,  Кати по снегу свой снежок.  Он превратится в толстый ком,  И станет ком снеговиком.  Его улыбка так светла!  Два глаза, шляпа, нос, метла.  Но солнце припечет слегка —  Увы! — и нет снеговика.  Картинки по запросу картинки дети зимой | Идут по кругу, изображая, что катят перед собой снежный ком.  «Рисуют» обеими руками большой круг.  «Рисуют» снеговика из трех комков.  Широко улыбаются.  Показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа,  встают прямо, как бы держа воображаемую метлу.  Медленно приседают.  Разводят руками, пожимают плечами. |

**Картотека «Упражнения для дыхательной гимнастики»**



Неправильное дыхание препятствует нормальному насыщению крови кислородом, приводит к дисфункции обмена веществ, снижает общую физическую и умственную работоспособность, провоцируя быстрое утомление.

В течение дня дыхательные упражнения целесообразно использовать в каждом комплексе оздоровительных упражнений. Сочетание активных движений с дыхательными упражнениями поддерживает эластичность лёгочной ткани, увеличивает подвижность грудной клетки, тем самым повышая её резервные возможности, а также способствует тренировке мышц, повышая их работоспособность.

**Дыхательная гимнастика**

Дыхательные упражнения - это, прежде всего, упражнения для развития мускулатуры, участвующей в процессе дыхания. Как и всякие другие мышцы их можно быстро развить, работая над собой. Развитие этой группы мышц улучшает процесс дыхания в целом и предупреждает появление дыхательных патологий. Дыхательные гимнастики улучшают умственную деятельность ребенка.

В каждой методике дыхательной гимнастики существуют свои правила, соблюдение которых делает занятия наиболее результативными. Традиционно при обучении дыханию рекомендуют отдавать приоритет носовому дыханию. Специалисты считают, что это будет способствовать профилактике насморка и острых респираторных заболеваний. При дыхании через нос воздух проходит через множества протоков: он очищается от пыли, увлажняется или сушится, охлаждается или нагревается в зависимости от состояния атмосферы. С целью правильного обучения носовому дыханию необходимо использовать специальные дыхательные упражнения, акцентируя внимание детей на глубокий вдох через нос и выдох через рот. Для этого эффективны упражнения, сочетаемые с произношением в момент удлиненного выдоха различных звуков: «а-а-а», «о-о-о», «у-у-у», «ю-ю-ю», «я-я-я», «ш-ш-ш», «с-с-с», «ч-ч-ч». Акцент на удлиненном выдохе способствует рефлекторному уменьшению спазматического сокращения гладких мышц бронхов и значительно улучшает рефлекс дыхания. Такие дыхательные упражнения особенно необходимы для детей с заболеваниями органов дыхания.

Если периодически заниматься дыхательной гимнастикой, то любой человек (и ребенок, и взрослый) не только меньше болеет простудными заболеваниями, гриппом, исчезают застойные явления в легких, но повышается общая работоспособность, улучшается эмоциональная устойчивость.





**«Качели»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

**«Дерево на ветру»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И.П: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

**«Дровосек»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

**«Сердитый ежик»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

**«Надуй шарик»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

И.П: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

**«Листопад»**

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

**«Гуси летят»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

**«Пушок»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

**«Жук»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

И.П: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

**«Петушок»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

И.П: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

**«Ворона»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

И.П: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

**«Паровозик»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

**«Вырасти большой»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

И.П: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

**«Часики»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

И.П: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

**«Каша кипит»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И.П: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и

набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

**«Воздушный шарик»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

И.П: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

**«Насос»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

**«Регулировщик»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

**«Ножницы»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И.П. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

**«Снегопад»**

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать «снежинки» с ладони.

**«Трубач»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

И.П: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

**«Поединок»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Из кусочка ваты скатать шарик – «мяч». Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол» - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

**«Пружинка»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И.П: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

**«Кто дальше загонит шарик»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

**«Подуй на одуванчик»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

И.П: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

**«Ветряная мельница»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

**«Бегемотик»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

И.П: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит.

Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

**«Курочка»**

Цель: развитие плавного, длительного вдоха.

И.П: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

**«Парящие бабочки»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

**«Аист»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

**«В лесу»**

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите

«ау». Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

**«Волна»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

И.П: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

**«Хомячок»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

**«Лягушонок»**

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, «квакните». Повторите три-четыре раза.

**Картотека «Упражнения для релаксации»**



**Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми.**

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть!

Такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию.

Почему-то принято считать, что методы релаксации и медитации показаны только взрослым. На самом же деле, это не совсем так. Да, откровенно говоря, сложно объяснить трёхлетнему ребёнку, что такое медитация. Поэтому, релаксация детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Главное – правильно и умело этим пользоваться.

Нервная система ребёнка дошкольного возраста далека от своего совершенства. Детям сложно контролируют процессы возбуждения и торможения нервной системы. Этим и объясняется неспокойный сон или проблемы с засыпанием после активных игр. Прежде всего, это касается активных деток. Но, несмотря на это, существует множество способов, благодаря которым можно успокоить «разгулявшегося» ребёнка.

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Дети очень быстро обучаются этому непростому умению расслабляться. Даже нам, взрослым, есть чему поучиться у них в этом!

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Если мы будем целенаправленно учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, мы будем способствовать сохранению здоровья наших детей.



**Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании**

|  |  |
| --- | --- |
| «Ленивая кошечка».  Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «а». | «Задуй свечу».  Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук «у». |

**Упражнения на расслабление**

**мышц лица**

|  |  |
| --- | --- |
| «Озорные щечки».  Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы. | «Злюка успокоилась».  Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:  А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.  Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).  Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,  Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,  Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).  «Рот на замке».  Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на «замочек», сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:  У меня есть свой секрет,  Не скажу его вам, нет (поджать губы).  Ох как сложно удержаться,  Ничего не рассказав (4–5 с).  Губы все же я расслаблю,  А секрет себе оставлю. |

**Упражнение на расслабление мышц шеи**

|  |
| --- |
| «Любопытная Варвара».  Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:  Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.  А потом опять вперед – тут немного отдохнет.  Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:  А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!  Возвращается обратно – расслабление приятно!  Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:  А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!  Возвращаемся обратно – расслабление приятно! |

**Упражнения на расслабление мышц рук**

|  |  |
| --- | --- |
| «Лимон».  Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон»» и расслабить руку:  Я возьму в ладонь лимон.  Чувствую, что круглый он.  Я его слегка сжимаю –  Сок лимонный выжимаю.  Все в порядке, сок готов.  Я лимон бросаю, руку расслабляю.  Выполнить это же упражнение левой рукой | «Пара»  (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).  Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым, сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.  «Вибрация».  Какой сегодня чудный день!  Прогоним мы тоску и лень.  Руками потрясли.  Вот мы здоровы и бодры |

**Упражнения на расслабление мышц ног**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Палуба».  Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!  Стало палубу качать!  Ногу к палубе прижать!  Крепче ногу прижимаем,  А другую расслабляем. | «Лошадки».  Замелькали наши ножки,  Мы поскачем по дорожке.  Но внимательнее будьте,  Что вам делать, не забудьте! | «Слон».  Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с «грохотом» опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произноситьна выдохе «Ух!». |

**Упражнения на расслабление всего организма**

|  |  |
| --- | --- |
| «Снежная баба».  Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле. | «Птички».  Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке. |
| «Бубенчик»  Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика. | «Тишина»  Тише, тише, тишина!  Разговаривать нельзя!  Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать,  И тихонько будем спать. |
| «Летний денек».  Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:  Я на солнышке лежу,  Но на солнце не гляжу.  Глазки закрываем, глазки отдыхают.  Солнце гладит наши лица,  Пусть нам сон хороший снится.  Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!  Прогуляться вышел гром.  Гремит гром, как барабан. | «Замедленное движение»  Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:  Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.  Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.  Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.  Замедляется движенье, исчезает напряженье.  И становится понятно – расслабление приятно! |

**Картотека «Гимнастика для глаз»**



**Профилактика зрительного утомления и близорукости**

Гимнастика для глаз используется в профилактических и оздоровительных целях, чтобы предупредить зрительное (зрительно-психогенное и зрительно-вегетативное) утомление у детей во время занятий.

Рекомендации к проведению: комплекс упражнений гимнастики для глаз проводят под музыку в течение 3—5 минут. Он включает в себя до 5 упражнений, включающих упражнения массажа, растираний, снятия зрительного напряжения, упражнений на внимание. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

**Упражнения для снятия усталости глаз**

1. Потереть ладонью о ладонь. Закрыть глаза и положить ладони на них.

2. Руки скрестить перед собой, кисти сжать в кулак, большой палец вверх. Глаза закрыть и провести три раза большим пальцем левой руки по правой стороне, а правой рукой – по левой стороне надбровных дуг от переносицы до конца бровей.

**«Часовщик»**

Часовщик прищурил глаз,

(Закрыть один глаз.Закрыть другой глаз)

Чинит часики для нас.

(Открыть глаза.)

(С. Маршак)

**Профилактические упражнения для глаз**

* 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа-налево, слева-направо.
* 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх-вниз, вниз-вверх.
* 15 вращательных движений глазами слева-направо.
* 15 вращательных движений глазами справа-налево.
* 15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны – **«Восьмерка».**

Руки за спинку, головки назад.

(Закрыть глаза, расслабиться.)

Глазки пускай в потолок поглядят.

(Открыть глаза, посмотреть вверх.)

Головки опустим — на парту гляди.

(Вниз.)

И снова наверх – где там муха летит?

(Вверх.)

Глазами повертим, поищем ее.

(По сторонам.)

И снова читаем. Немного еще.

**Комплекс специальных упражнений для глаз**

* Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4—5 раз.
* В среднем темпе проделать 3—4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 1—2 раза.
* Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1—4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.
* Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1—4. До усталости глаза не доводить. Открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.
* Не поворачивая головы, посмотреть направо, зафиксировать взгляд на счет 1—4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1—6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3—4 раза.
* Перевести взгляд быстро по диагонали: направо-вверх ~ налево-вниз, потом прямо вдаль на счет 1—6. Затем налево-вверх — направо-вниз и посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

**Комплекс упражнений для глаз «На море»**

(Под медленную спокойную музыку.)

**«Горизонт»**

1—4 — чертим кончиком пальца правой руки (как карандашом.) линию горизонта («на море») слева-направо, глаза сопровождают движение, голова прямо.

5—8 — повторить линию горизонта справа-налево.

**«Лодочка»**

1—4 — чертим «лодочку» (дуга книзу), глаза повторяют движение, голова прямо.

5-8 – повторить движения счета 1-4 в другую сторону.

**«Радуга»**

1—4 — чертим «радугу» (дуга кверху), глаза сопровождают движение, голова прямо.

5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону.

**«Солнышко»**

1—8. «На море солнышко» — чертим «солнышко» (круг вправо), глаза повторяют движение, голова прямо.

Затем можно повторить упражнение в другую сторону.

**«Пловец плывет к берегу»**

1 —4 — правую руку поставить вперед, смотреть на кончик пальца.

5—8 — медленно приблизить кончик пальца правой руки к носу, а левую руку поставить вперед. Повторить упражнение с левой руки.

**«Яркое солнышко»**

1-8 – зажмуриться – «солнце ослепило», закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.

**Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с движениями глаз**

* И. п.— основная стойка, руки спереди в замок. Поднять руки вверх, прогнуться — вдох, опустить руки — выдох. Смотреть на руки. Повторить 4—6 раз.
* И. п.— стоя, руки вперед. Круговые движения руками в одном и в другом направлении — 10—15с. Сопровождать взглядом движения рук. Выполнять круговые движения 5с. в левую сторону, затем 5с. в правую.
* И. п.- то же. Одну руку поднимать, другую – опускать, затем наоборот – 20-15с. Сопровождать движение рук взглядом.
* И. п.- основная стойка. Поднять руки вверх, затем опустить.Смотреть сначала на левую кисть, затем на правую. Менять направление взгляда после каждого движения. Выполнять движения глазами в одном и другом направлении 10—15с.
* И. п.— стоя, руки вперед. Вращать кисти в левую сторону, смотреть на левую кисть 10с, затем в правую — смотреть на правую кисть.
* И. п.- основная стойка. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 6-8 раз в каждую сторону. Смотреть на какой-либо предмет.
* И. п.— то же. Поднять голову, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторить 6-8 раз. Смотреть на какой-либо предмет.

Приведенные упражнения полезно сочетать с вращательными движениями головы, ее наклонами вперед, назад и в стороны. Эти движения нужно делать в медленном темпе и с большей амплитудой.

**Гимнастика для глаз по методу Г. А. Шичко**

**«Пальминг»**

Центр ладони должен быть над центром глазного яблока. Основание мизинца (и правой, и левой руки.) — на переносице, как мостик очков. Ладошки на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладошками темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

**«Верх-вниз, влево-вправо»**

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

**«Круг»**

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

**«Квадрат»**

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний — в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

**«Гримасы»**

Логопед предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримаса ежика – губки вытянуты вперед – влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.).

**«Рисование носом»**

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Педагог может конкретизировать задание в соответствии с темой урока.)

**«Раскрашивание»**

Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

**«Расширение поля зрения»**

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем — правый глаз, за левым – левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их… и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.

**«Буратино»**

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа.Взрослый медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.

**Игры-упражнения:**

**«Буратино»**

Буратино своим длинным любопытным носом рисует разные фигуры. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

**«Солнышко»**— мягкие движения носом по кругу.

**«Морковка»**— повороты головы вправо-влево, носом «рисуем» морковку.

**«Дерево»**— наклоны вперед-назад, носом «рисуем» дерево

**Игра «Дрессированная муха»**

Наша дрессированная муха Зеленуха умеет выполнять команды. Посмотрим?

а) Глазками передвигаем муху из одного домика в другой: вверх, вправо, влево, влево, вниз… Где, в каком домике наша муха?

б) Закрыли глаза и мысленно двигаемся следом за мухой.

в) Управляем мухой молча (Направление задает логопед движениями рук)

**«Часики»**

Развести пальчики и начать вращать. Левый пальчик – по часовой стрелке, а правый – против часовой стрелки. Следить глазами за своими пальчиками. Потом вращение в обратную сторону.

**Комплексы упражнений для глаз**

**Комплекс 1**

И. п. — сидя за партой.

1. Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Движения глазными яблоками.

— глаза вправо-вверх.

— глаза влево-вверх.

— глаза вправо-вниз.

— глаза влево-вниз.

Повторить 3—4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10—15с.

3. Самомассаж.

Потереть ладони. Закрыть глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на стол, Открыть глаза.

**Комплекс 2**

1.Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Посмотреть вдаль. Закрыть глаза на 5—6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрыть глаза на 5—6 с, Открыть глаза. Повторить 3—4 раза.

3. Самомассаж. Закрыть глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20-30 с.

Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.

**Комплекс 3**

1. Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

2. Закрыть глаза. Выполнять круговые движения глазными яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.

3. Поморгать глазами. Повторить 5—6 раз.

**Комплекс 4**

1. Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз. Закрыть глаза, расслабить веки, 10—15 с.

3. Быстро поморгать глазами. Закрыть глаза. Представить море, лес. Отдых 10—15с. Открыть глаза.

**Гимнастика для глаз «Веселая неделька»**

Представленные комплексы гимнастики для глаз «Весёлая неделька» и «Дни недели» способствуют профилактике глазных заболеваний, что немало важно для всех детей. Данные комплексы можно использовать как самостоятельные гимнастическо-профилактические мероприятия, так и на занятиях в рамках физкультминутки. **«Весёлая неделька»**

Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

* В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

* Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

* В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)

* По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

* В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)

* Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)

* В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

**«Дни недели» комплекс гимнастики на каждый день**

*Понедельник.*

В понедельник в детский сад

Прискакали зайчики. (Прыжки на двух ногах)

Полюбили крепко их

Девочки и мальчики. (Обхватить себя руками)

Пригласили их плясать

Дружно ножки выставлять (По очереди выставляют вперёд ножки)

Присядь вправо, (Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)

Присядь влево, (Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)

А затем кружись ты смело. (Покружиться)

И ладошки у ребят,

Словно листики шуршат. (Ладошки рук потереть друг об дружку).

*Вторник.*

К нам во вторник прилетал

Аист длинноногий, (Взмахи руками вверх, вниз)

По болоту он шагал (Ходьба на месте, высоко поднимая колени)

Рыб, лягушек доставал,

Наклонялся, выпрямлялся, (Наклоны вперёд, руки отвести назад)

Вдаль смотрел на край болота (Посмотреть вдаль, приставив реку к голове, как козырёк)

И на нос. Ой, где он? Вот он! (Посмотреть на выставленный вперёд палец, подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца)

Аист полетел домой, (Взмахи руками вверх, вниз)

Машем мы ему рукой. (Машут рукой или одновременно двумя)

*Среда.*

В среду слон к нам приходил,

Топать ножками учил, (Ходьба на месте)

И наклоны выполнять, (Наклоны вперёд)

И на цыпочках стоять. (Поднимаемся на носочки)

Мы покрутим головой

Словно хоботом с тобой. (Круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз, влево и обратно)

В прятки поиграем

Глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы идём слона искать.

Пять, четыре, три, два, один,

Слон уходит в магазин. (Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки)

*Четверг.*

А в четверг к нам приходила

Хитрая лисичка, (Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы)

Показала хвостик рыжий

Такой мягкий и пушистый. (Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь посмотреть как можно дальше назад)

Посидели, постояли,

Притаились как лиса, (Приседания)

Мышку в норке поискали (Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю)

Вот такие чудеса! (Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).

*Пятница.*

Мишка в пятницу пришёл, (Ходьба на месте имитирует шаги медведя)

Он в лесу медок нашёл, (Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)

На высокой ёлке,

Где колкие иголки. (Взгляд поднять вверх, вниз.Пальцы рук раздвинуты, как иголки)

Мы у пчёл медку попросим (Встряхнуть кисти рук)

На дворе настала осень, (Потянуться)

Скоро мишка ляжет спать, (Медленно приседают)

Будет лапу он сосать. (Наклоны головы вправо, влево, руки под головой)

Пчёлы дали мёду,

Целую колоду. (Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)

*Суббота.*

Мы в субботу пригласили (Взмахи руками к себе)

Шустрых белок на обед. (Повороты туловища вправо, влево с приседанием)

Щей капустных наварили, (Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения, обеих рук, туловище поворачивается вслед за руками)

Наготовили котлет. (Ладошки лежащие одна на другой, меняются местами)

Белки в гости прискакали, (Прыжки на месте)

Посмотрели на столы …(Глаза широко открыть и крепко их зажмурить)

В лес обратно убежали (Бег на месте)

За орешками они. (Постукивание кулаками друг об друга)

*Воскресенье.*

В воскресенье выходной,

Мы идём гулять с тобой. (Ходьба на месте)

Смотрим вправо (Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад)

Смотрим влево, (Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад)

Ничего не узнаём. (Развести руки в стороны и удивиться)

Вот забор, а за забором, (Руки вытянуты перед собой, кисти рук повёрнуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки).

Ходит лая грозный пёс, (обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками)

Вот корова замычала, «Му-у-у», (Наклоны туловища вперёд)

Заработал паровоз, «Ду-ду-ду-у», (Имитация движущегося поезда на месте)

А лошадка бьет копытцем,

Предлагает прокатиться. (Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки)

Мы на этой карусели

Прокатиться захотели. (Произвольные круговые движения руками).

**Список используемой литературы**

1. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса. – М.:

Просвещение, 1982 – 192с.

2.Базарный В.Ф. Нервно – психологическое утомление учащихся в традиционной школьной среде – Сергиев Посад, 1995г.

3. Дубровский А.А. Открытое письмо врача учителю: Здоровье детей –

будущее народа – М., 1988 - с. 4 – 17.

4. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. – М., Творческий центр,

2002г.

5. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии – М.:«ВАКО» -

2004.

6.Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: «ВАКО»,

2007г.