Предлагаемые упражнения способствуют развитию мелкой моторики, синхронизации работы полушарий головного мозга. Кинезиологические упражнения органично включаются в пальчиковые гимнастики, которые очень нравятся дошкольникам. К тому же в игровой форме дети могут закреплять знания об окружающем мире. В упражнениях комплекса используется точечный массаж, позволяющий активизировать внимание, память. Использование упражнений этого комплекса подразумевает знание основных положений кинезиологии и основ точечного массажа.

**Упражнение для развития памяти**

|  |  |
| --- | --- |
| Открывайся, третий глаз, Научи скорее нас. | массажируем точку на переносице |
| Лучше станет наша память. Вы проверьте это сами. | массажируем точки на висках |

Предлагается несколько слов или цифр, дети повторяют.  
  
**Пальчиковая гимнастика**

|  |  |
| --- | --- |
| Если пальчики грустят – Доброты они хотят. | пальцы плотно прижимаем к ладони |
| Если пальчики заплачут – Их обидел кто-то значит. | трясем кистями |
| Наши пальцы пожалеем – Добротой своей согреем. | «моем» руки, дышим на них |
| К себе ладошки мы прижмем, | поочередно, 1 вверху, 1 внизу. |
| Гладить ласково начнем. | гладим ладонь другой ладонью |
| Пусть обнимутся ладошки, Поиграют пусть немножко. | скрестить пальцы, ладони прижать пальцы двух рук быстро легко стучат |
| Каждый пальчик нужно взять И покрепче обнимать. | каждый палец зажимаем в кулачке |

**Точечный массаж**

|  |  |
| --- | --- |
| На полянке стоит дом. В этом доме умный гном. | массажируем точку между бровей |
| Он в окошечки глядит, Что увидит — говорит. | массажируем точки на висках |

**Упражнение перед психомышечным расслаблением**

Уже круг, шире круг.  
Видим руки. Нету рук.  
Упражненье начинаем,  
Руки выше поднимаем.  
Кулачки зажали. Тихо посчитали:  
1, 2, 3, 4, 5. Ручки могут отдыхать.  
Улыбнулись, рассердились,  
Очень сильно удивились.  
Оказались за рулем —  
Мы машину вдаль ведем.  
Крепко руль держали. Ехали — устали.  
Улыбнулись, рассердились,  
Очень сильно удивились.  
На корабль мы попали,  
Волны сильно нас качали.  
Чтоб случайно не упасть,  
Ноги нужно напрягать.  
1, 2, 3, 4, 5. Ноги могут отдыхать.  
Улыбнулись, рассердились,  
Очень сильно удивились.  
Вот мы на велосипеде  
Едем, едем, едем, едем.  
Все проехали дороги,  
Отдыхают наши ноги.  
Улыбнулись, рассердились,  
Очень сильно удивились.  
Набежала черная туча —  
Мы глаза зажмурим лучше.  
Все лицо мы напрягаем,  
Теперь спокойно отдыхаем.  
Улыбнулись, рассердились,  
Очень сильно удивились.  
Дождь пошел и сильный ветер —  
Задрожали наши дети.  
Все наше тело в напряженье,  
Очень трудно без движенья.  
1, 2, 3, 4, 5. Теперь мы можем отдыхать.  
Всем, конечно, очень нравится  
Лечь, глаза закрыть, расслабиться.

**Психомышечное расслабление «Цветные краски»**

**Пальчиковая гимнастика «Новый год»**

|  |  |
| --- | --- |
| Наступает Новый год! | хлопаем в ладоши |
| Дети водят хоровод. | кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу |
| Висят на елке шарики, | поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар |
| Светятся фонарики. | фонарики |
| Вот сверкают льдинки, | сжимать и резко разжимать кулаки по очереди |
| Кружатся снежинки. | легко и плавно двигать кистями |
| В гости дед Мороз идет, | пальцы шагают по коленям или по полу |
| Всем подарки он несет. | трем друг об друга ладони |
| Чтоб подарки посчитать, Будем пальцы загибать: | хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем |
| 1, 2, 3, 4, 5, б, 7, 8, 9, 1О. | по очереди массажируем каждый палец |

**Где вы, рыбки?**

Рыбки, рыбки, где вы, где?  
Рыбки плавают **в воде**.  
Вы плывете, рыбки, сами?  
Машете вы **плавниками**.  
Что блестит, как жар горя?  
На вашем теле **чешуя**.  
Рыбки, рыбки, вы не спите.  
Вы плывите! Вы плывите!

Дети договаривают последние слова двустишья. Потом изображают плавающих рыб. По сигналy взрослого замирают, приняв определенную позу, которая заранее оговаривается.  
Рыбка — присесть.  
Ночь — закрывают глаза, две сложенные руки вперед.  
Червячок — руки, сложенные вместе, вверх.

**Букет цветов**

|  |  |
| --- | --- |
| Посадили зернышко, | ведущий кладет в ладони всем детям «зернышко» |
| Выглянуло солнышко. Солнышко, свети — свети! | кисти сжимаем и разжимаем по очереди |
| Зернышко, расти — расти! | ладони вместе, руки двигаются вверх |
| Появляются листочки, | ладони соединить, пальцы по очереди соединяются с большим пальцем на двух руках одновременно |
| Распускаются цветочки. | кисти сжимаем и разжимаем по очереди |

**Пальчиковая гимнастика «Путешествие»**

|  |  |
| --- | --- |
| Тук-тук-тук, Тук-тук-тук. Наши ушки слышат стук. | возле уха каждый палец стучит о большой 3 раза |
| Вот ладошечки шуршат, | потирание ладоней друг о друга |
| Наши пальчики трещат. | потирание кулачков друг о друга |
| Теперь в ладоши громко бей, | хлопки |
| А теперь ты их согрей. | ладони на щеки |
| К путешествию готовы? | кулаки на коленях |
| Да! | руки вверх, ладони раскрыть |
| В путь отправимся мы снова: | вращательные движения кистями |
| Сядем мы на самолет И отправимся в полет. | руки вытянуты в стороны, ладони напряжены |
| Мы теперь на корабле, Нас качает на волне. | ладони лодочкой, одна вверх, вторая вниз |
| Едет поезд, | ребром ладони двигаем по коленям или по столу |
| Колеса стучат. | кулачки стучат по коленям или по столу |
| С поезда много веселых ребят (зверят). | подушечками пальцев поочередно нажимаем на колени или на стол |

Перечислить имена детей (зверей). Дети повторяют и хлопают ладонями по коленям или по столу.  
  
**Пальчиковая гимнастика «В гости к кошке»**

|  |  |
| --- | --- |
| Позвала нас в гости кошка, | ладони на щеках, качаем головой |
| И пошли мы по дорожке. | пальцы «шагают» по коленям или по столу |
| Топ-топ, | ладони хлопают по коленям или по столу |
| Прыг-прыг, | кулачки стучат по коленям или по столу |
| Чики-брики, | ладони хлопают поочередно по коленям или по полу |
| Чики-брик. | кулачки стучат поочередно по коленям или по столу |
| Видим дерево высокое, | наставляем кулачки друг над другом |
| Видим озеро глубокое. | волнообразные движения кистями |
| Топ-топ, | ладони хлопают по коленям или по столу |
| Прыг-прыг, | кулачки стучат по коленям или по столу |
| Чики-брики, | ладони хлопают поочередно по коленям или по полу |
| Чики-брик. | кулачки стучат поочередно по коленям или по столу |
| Птицы песенки поют | ладони перекрестно — «птица» |
| Зернышки везде клюют: Тут клюют и там клюют, | пальцы одной руки «клюют» ладонь другой, и наоборот |
| Никому их не дают. | ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак |
| Топ-топ, | ладони хлопают по коленям или по столу |
| Прыг-прыг, | кулачки стучат по коленям или по столу |
| Чики-брики, | ладони хлопают поочередно по коленям или по полу |
| Чики-брик. | кулачки стучат поочередно по коленям или по столу |
| Это дом, | «крыша» |
| А в нем окошко. | «окно» |
| Нас встречают кот и кошка. | хлопаем в ладоши |
| Топ-топ, | ладони хлопают по коленям или по столу |
| Прыг-прыг, | кулачки стучат по коленям или по столу |
| Чики-брики, | ладони хлопают поочередно по коленям или по полу |
| Чики-брик. | кулачки стучат поочередно по коленям или по столу |
| Мы немножко погостим | руки «здороваются» |
| И обратно побежим. | пальцы «бегут» по коленям или по столу |
| Топ-топ, | ладони хлопают по коленям или по столу |
| Прыг-прыг, | кулачки стучат по коленям или по столу |
| Чики-брики, | ладони хлопают поочередно по коленям или по полу |
| Чики-брик. | кулачки стучат поочередно по коленям или по столу |

**Слова для упражнения с панно «Гусеница»**

|  |  |
| --- | --- |
| Шла гусеница по дорожке. У нее в ботинках ножки. Ротик, нос, а глаза — два, И большая голова. Желтый, зеленый, красный, синий, С улыбкой ты всегда красивый! | по ходу текста пальцем обводить контур гусеницы |

**Слова для упражнения с шумовыми инструментами**

|  |  |
| --- | --- |
| Чики-чи, чики-чи. Кто же это так стучит? | левая ладонь накрывает правый кулак и наоборот |
| Крепко глазки закрываем, | дети закрывают глаза ладонями |
| Кто это стучит — узнаем. | ведущий кладет перед кем-то бубен (барабан, молоточек) |

Ведущий отстукивает ритм, ребенок повторяет.  
  
**Магазин одежды**

|  |  |
| --- | --- |
| Открываем магазин, | соединить ладони, круговые движения в противоположные стороны |
| Протираем пыль с витрин. | ладонь 1 руки массажирует тыльную сторону другой и наоборот |
| В магазин заходят люди, | подушечки 4 пальцев одной руки двигаются по тыльной стороне другой |
| Продавать одежду будем. | костяшки сжатых в кулак пальцев двигать вверх- вниз по ладони другой руки |
| дети называют различную одежду | |
| Магазин теперь закроем, | фаланги сжатых в кулак пальцев вращать по центру другой ладони |
| Каждый пальчик мы помоем. | массаж каждого пальца между фалангами указательного и среднего пальцев другой руки |
| Потрудились мы на «пять» — | потираем ладони |
| Пальцы могут отдыхать. | поглаживаем каждый палец |

**Найди животных**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы тихонько в лес зайдем. | пальцы шагают по столу (коленям) |
| Что же мы увидим в нем? | одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем) |
| Там деревья подрастают, К солнцу ветки направляют. | одна рука «растет» через отверстие, образованное пальцами другой руки (и наоборот) |
| Тики-ти, тики-ти, | два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками |
| Животных мы хотим найти. | одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот) |
| дети по очереди называют диких животных | |
| По деревне мы шагаем, | пальцы шагают по столу (коленям) |
| Видим будки и сараи. | одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем) |
| Тики-ти, тики-ти, | два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками |
| Животных мы хотим найти. | одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот) |
| дети по очереди называют домашних животных | |
| В жарких странах оказались, | пальцы шагают по столу (коленям) |
| Очень долго удивлялись. | одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем) |
| Тики-ти, тики-ти, | два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками |
| Животных мы хотим найти. | одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот) |
| дети по очереди называют животных жарких стран | |

**Урожай**

|  |  |
| --- | --- |
| Овощи растут на грядке. | скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы |
| Посчитай их по порядку: | соединить по очереди пальцы на двух руках |
| Капуста, перец, огурец, | кулак, ребро, ладонь |
| Я сегодня молодец. | гладим себя по груди |
| На грядке овощи растут, | скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы |
| Что же мы увидим тут? | соединить по очереди пальцы на двух руках |
| Картофель, помидор, морковь, | кулак, ребро, ладонь |
| Мы себя похвалим вновь. | гладим себя по груди |

**Осень**

|  |  |
| --- | --- |
| Осень, осень, | трем ладошки друг о друга |
| Приходи! | зажимаем кулаки по очереди |
| Осень, осень, | трем ладошки друг о друга |
| Погляди! | ладони на щеки |
| Листья желтые кружатся, | плавное движение ладонями |
| Тихо на землю ложатся. | ладони гладят по коленям |
| Солнце нас уже не греет, | сжимаем и разжимаем кулаки по очереди |
| Ветер дует все сильнее, | синхронно наклоняем руки в разные стороны |
| К югу полетели птицы, | «птица» из двух скрещенных рук |
| Дождик к нам в окно стучится. | барабанить пальцами тo по одной, то по другой ладони |
| Шапки, куртки надеваем | имитируем |
| И ботинки обуваем | топаем ногами |
| Знаем месяцы: | ладони стучат по коленям |
| Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. | кулак, ребро, ладонь |

**Осень**

|  |  |
| --- | --- |
| Осень, осень, | трем ладошки друг о друга |
| Приходи! | зажимаем кулаки по очереди |
| Осень, осень, | трем ладошки друг о друга |
| Погляди! | ладони на щеки |
| Листья желтые кружатся, | плавное движение ладонями |
| Тихо на землю ложатся. | ладони гладят по коленям |
| Солнце нас уже не греет, | сжимаем и разжимаем кулаки по очереди |
| Ветер дует все сильнее, | синхронно наклоняем руки в разные стороны |
| К югу полетели птицы, | «птица» из двух скрещенных рук |
| Дождик к нам в окно стучится. | барабанить пальцами тo по одной, то по другой ладони |
| Шапки, куртки надеваем | имитируем |
| И ботинки обуваем | топаем ногами |
| Знаем месяцы: | ладони стучат по коленям |
| Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. | кулак, ребро, ладонь |

**Зима**

|  |  |
| --- | --- |
| Пришла зима, | трем ладошки друг о друга |
| Принесла мороз. | пальцами массажируем плечи, предплечья |
| Пришла зима, | трем ладошки друг о друга |
| Замерзает нос. | ладошкой массажируем кончик носа |
| Снег, | плавные движения ладонями |
| Сугробы, | кулаки стучат по коленям попеременно |
| Гололед. | ладони шоркают по коленям разнонаправлено |
| Все на улицу — вперед! | одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в локте, кулак (меняем) |
| Теплые штаны наденем, | ладонями проводим по ногам |
| Шапку, шубу, валенки. | ладонями проводим по голове, по рукам, топаем ногами |
| Руки в варежках согреем | круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони |
| И завяжем шарфики. | ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи |
| Зимний месяц называй! | ладони стучат по коленям |
| Декабрь, Январь, Февраль. | кулак, ребро, ладонь |

**Грибы да ягоды**

|  |  |
| --- | --- |
| Я в лесу нашел грибок. Я сорвать его не смог: | ладонь одной руки лежит на кулаке другой (меняем) |
| Дождь грибочек поливал, | пальцы ласково глядят по щекам |
| И грибочек подрастал. | руки сцепляем пальцами, постепенно увеличивая круг |
| называем грибы | |
| Ягодка росла в лесу. Я домой ее несу. | кулак одной руки лежит на ладони другой (меняем) |
| Солнце ягодку согрело, | пальцы ласково гладят по щекам |
| Наша ягодка поспела. | делаем круги, соединяя по очереди все пальцы с большим, одновременно на двух руках |
| называем ягоды | |

**Точка внимания**

|  |  |
| --- | --- |
| Понемножку по ладошке Наши пальчики идут, | пальцы одной руки легко стучат по ладони другой |
| Серединку на ладошке Наши пальчики найдут. | то же другой рукой |
| Чтоб внимательнее стать, Нужно точку нажимать. | нажимать на центр ладони пальцем другой руки (поменять руки) |
| Помассировать по кругу, | круговые движения указательным пальцем одной руки по центру ладони другой (поменять руки) |
| А теперь расслабить руку. | легко пошевелить пальцами |
| Давим, | крепко сжать кулаки |
| Тянем, | напряженно вытянуть пальцы |
| Отдыхаем. | расслабить кисть |
| Мы внимательными станем! | скрестить руки на груди |

**Внимательный мишка**

|  |  |
| --- | --- |
| По полянке мишка шел | пальцы одной руки шагают по ладони другой |
| И в бочонке мед нашел. | царапающие движения пальцев одной руки по ладони другой |
| Лапкой мед он доставал, | надавливание на центр ладони указательным пальцем другой руки |
| Язычком его лизал. | круговые движения указательным пальцем по центру ладони другой руки |
| Нету меда! | крепко зажать кулаки |
| Где же мед? | выпрямить напряженные пальцы |
| Ищет мишка — не найдет. | ладони на щеках, качаем головой |
| Hyжнo обязательно Мишке быть внимательным. | указательными пальцами обеих рук стучим по коленям в ритме фразы |

**Это звери**

|  |  |
| --- | --- |
| У зверей четыре лапы. | поднимаем и опускаем 4 пальца на обеих руках |
| Когти могут поцарапать. | пальцы двигаются как коготки |
| Не лицо у них, а морда. | соединить пальцы двух рук, образовав шарик, по очереди разъединять пальцы, опуская их вниз |
| Хвост, усы, а носик мокрый. | волнообразные движения рукой, «рисуем» усы, круговые движения пальцем по кончику носа |
| И, конечно, ушки | растираем ладонями уши |
| Только на макушке. | массажируем две точки на темени |

**Физкультминутки для начальной школы**  
  
**Комплекс 1 (для расслабления кистей рук и мышц туловища)**  
  
1. Выполняется сидя за столом.  
  
Птицы на юг улетают - (маховые движение руками из-за головы вперёд)   
Гуси, грачи, журавли - (круговые движения кистями перед грудью)  
Вот уж последняя стая   
Крыльями машет вдали - (движения руками имитируют махи крыльев).   
  
2. Выполняется 2 раза сидя за столом, руки сжаты в кулаки. Первый раз, поочерёдное разгибание пальцев, начиная с большого, второй - с мизинца.  
  
1-2-3-4-5 будем пальчики считать.  
Крепкие, дружные. Все такие нужные.  
На другой руке опять 1-2-3-4-5.  
Пальчики быстрые, хоть не очень чистые.   
  
3. Выполняется сидя за столом.  
  
Солнце спит, небо спит, - (кладут голову на руки)   
Даже ветер не шумит.   
Рано утром солнце встало,   
Всем лучи свои послало - (встают руки вверх с разведенными пальцами)   
Вдруг повеял ветерок - (махи руками из стороны в сторону с наклонами туловища)   
Небо тучей заволок - (круговые движения руками влево, затем вправо)   
Дождь по крышам застучал.  
Барабанит дождь по крыше - (барабанят пальцами по столу)   
Солнце клонится всё ниже.   
Вот и спряталось за тучи,  
Ни один не виден лучик - (постепенно садятся и кладут голову на руки).   
  
**^ Комплекс 2 (для предупреждения зрительного утомления использовать комплекс упражнений - Аветисов Э.С. 1982)**  
  
И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперёд, к крышке стола - выдох. Повторить 5-6 раз.  
  
И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки руками, крепко зажмурить глаза. При закрытых глазах открыть веки, затем открыть глаза. Повторить 4 раза.   
  
И.п. – сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.  
  
И.п. – сидя руки вперёд, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимать головы, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз.  
  
  
**^ Физкультминутки для 1 класса**  
  
**Комплекс 1.**  
  
И.п.о.с. 1-2 - поднимаясь на носки, поднять руки вверх, слегка прогнуться, 3-4 - и.п.  
И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 - поворот туловища влево, левая рука в сторону как можно дальше, посмотреть на кисть левой руки, 3-4 - и.п. То же в другую сторону  
И.п.о.с. 1-2 - наклон влево, левая рука скользит вдоль туловища вниз, правую, скользя по туловищу согнуть, 3-4 - и.п. То же в другую сторону.  
И.п.о.с. 1-2 - переступая, повернуться налево, 3-4 - и.п. Тоже в другую сторону.   
  
**Комплекс 2.**  
  
И.п.о.с. – руки на поясе. 1-2 - наклониться назад, прогнувшись, руки вверх, 3-4 - и.п.  
И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - наклониться вперёд, 2 - и.п., 3 - наклониться назад, 4 - и.п.  
И.п.о.с. – руки за спину в замок. 1-2 - полу присед, 3-4 - и.п.  
И.п.о.с. 1 - поднять левую ногу, согнутую в колене и хлопнуть под ней в ладони, 2 - и.п. То же с правой ноги.   
  
**Комплекс 3.**  
  
И.п.о.с. 1-2 - опустить голову вниз, коснуться подбородком груди, 3-4 - поднять голову вверх, слегка прогнуться.  
И.п.о.с. – руки на пояс. 1-2 - поднять руки к плечам, 3 - левую руку вниз, 4 - правую руку вниз.  
И.п.о.с. – руки за головой. 1-2 - поворот туловища влево (ступни от пола не отрывать), 3-4 - то же вправо.  
И.п.о.с. – руки согнутые в локтях за спину. 1-2 - присед (спина прямая), 3-4 - и.п.  
  
**Комплекс 4.**  
  
И.п.о.с. – руки к плечам. 1-2 - поднимаясь на носках, поднять руки вверх, 3-4 - и.п.  
И.п.о.с. 1 - наклон влево, левой рукой опереться о сиденье парты (стула), правая скользит по туловищу вверх, согнутая в локте, 2 - и.п., 3-4 то же самое с другой руки.  
И.п.о.с. 1-2 - переступая, повернуться налево, 3-4 - и.п. Тоже в другую сторону.   
  
**Комплекс 5.**  
  
И.п.о.с. – руки вниз, пальцы в кулак. 1-2 - сесть за парту и положить на неё руки, пальцы разогнуть и развести как можно шире, 3-4 - и.п.  
И.п.о.с. – руки за голову. 1 - поворот туловища налево, 2 - и.п., 3-4 - то же вправо.  
И.п.о.с. – руки на пояс. 1 - поднять левую руку к левому плечу, 2 - поднять правую руку к правому плечу, 3 - опустить левую руку, 4 - опустить правую руку, 5 - левую руку вверх, 6 - правую руку вверх, 7 - опустить левую руку, 8 - опустить правую руку.  
  
  
**^ Физкультминутки для 2 класса**  
  
**Комплекс 1.**  
  
И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-2 - подняться на носки, руки вверх, слегка прогнуться, 3-4 - и.п.  
И.п.о.с. – руки на пояс. 1-2 - левую ногу на носок влево, наклон влево, правую руку вверх, 3-4 - и.п. То же в другую сторону.  
И.п.о.с. – руки на пояс. 1-2 - присед, руки вперёд, 3-4 - и.п.   
  
**Комплекс 2.**  
  
И.п.о.с. 1-2 - поднимаясь на носки, медленно поднять руки вверх, ритмично сжимая и разжимая пальцы, 3-4 - так же опуская руки вниз, вернуться в и.п.  
И.п.о.с. – руки за голову. 1-2 - левую ногу назад на носок, руки вверх в стороны, 3-4 - и.п. То же с правой ноги.  
И.п.о.с. – руки на пояс. 1-2 - поднять левую ногу согнутую в колене вверх, обхватить её руками, подтянуть к груди, 3-4 - и.п. То же с правой ноги.   
  
**Комплекс 3.**  
  
И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 - подняться на носки, локти отвести назад, 3-4 - и.п.  
И.п.о.с. – руки на пояс. 1-2 - наклониться вперёд, коснуться пола, 3-4 - и.п.  
И.п.о.с. 1-2 - присед на полной стопе (спина прямая), руки вперёд,3-4 - и.п.   
  
**Комплекс 4.**  
  
И.п. – ноги врозь, руки к плечам. 1-2 - подняться на носки, руки вверх, потянуться, 3-4 - и.п.  
И.п.о.с. – руки на пояс. 1 - правая рука вверх, наклон влево, 2 - и.п., 3-4 - то же с левой руки.  
И.п.о.с. – руки за спиной, согнутые в локтях. 1 - присед на полной стопе, 2 - и.п., 3 - присед на носках, руки вперёд, 4 - и.п.о.с.   
  
**Комплекс 5.**  
  
И.п. – ноги врозь, руки перед грудью. 1- подняться на носки, локти отвести назад - вдох, 2 - и.п. - выдох, 3 - подняться на носки, локти вверх - вдох, 4 - и.п. - выдох.  
И.п.о.с. 1-3 - пружинистые наклоны к левой ноге, вперёд, к правой ноге, 4 - и.п.  
И.п.о.с. – руки за спину, локти согнуты. 1 - присед на полной стопе, 2 - и.п., 3-4 - то же.  
  
**^ Физкультминутки для 3 класса**  
  
**Комплекс 1.**  
  
И.п.о.с. – руки на пояс. 1-2 - подняться на носки, руки за голову, 3-4 - и.п.  
И.п.о.с. – руки на пояс, локти вперёд, голова наклонена вперёд. 1-2 - руки в стороны, голову поднять, прогнуться, 3-4 - и.п.  
И.п.о.с. 1-2 - упор присев, 3-4 - и.п.   
  
**Комплекс 2.**  
  
И.п.о.с. – руки вперёд. 1-2 - поднимаясь на носки, медленно руки в стороны, ритмично сжимая и разжимая пальцы, 3-4 - и.п.  
И.п.о.с. – руки за головой. Повернуться влево (не отрывая ступней), отводя левую руку влево, посмотреть на левую кисть, 3-4 - и.п. То же в другую сторону вправо.  
И.п.о.с. – руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вперёд, 3-4 - и.п.   
  
**Комплекс 3.**  
  
И.п.о.с. 1-2 - медленно подняться на носки, руки вверх, прогнуться, 3-4 - и.п.  
И.п.о.с. 1-3 - три пружинистых наклона вперёд, доставая пол руками, 4 - и.п.  
И.п.о.с. – руки на пояс. Прыжки на месте, ноги вместе. Выполнить 10-15 прыжков и перейти на ходьбу с постепенным замедлением темпа в течение 30-40 сек.   
  
**Комплекс 4.**  
  
И.п.о.с. – руки за спиной, согнутые в локтях. 1 - наклонить голову вперёд, 2 - и.п., 3 - наклонить голову назад, 4 - и.п.; 1 - наклонить голову влево, 2 - и.п., 3 - наклонить голову вправо, 4 - и.п.; 1 - повернуть голову влево, 2 - и.п., 3 - повернуть голову вправо, 4 - и.п.  
И.п.о.с. – руки на пояс. 1-4 - круговое движение туловищем влево,5-8 - вправо.  
И.п. – упор присев. 1- выпрямится, поднять руки вверх в стороны, левую ногу назад на носок, 2 - и.п., 3-4 - то же с правой ноги.   
  
**Комплекс 5.**  
  
И.п.о.с. – руки на пояс, локти вперёд, голова опущена вниз. 1 - руки вверх в стороны, голову поднять, прогнуться, 2 - и.п., 3-4 - то же.  
И.п.о.с. – руки на пояс. 1 - подняться на носки, руки за голову, прогнуться, 2 - и.п., 3-4 - то же.  
И.п. – ноги врозь, руки за спиной, согнутые в локтях. 1 - упор присев, 2 - и.п., 3-4 - то же.  
  
  
**^ Физкультминутки для 1-4 классов**  
  
**Комплекс 1.**  
  
И.п.о.с. 1 - руки в стороны, 2 - подняться на носки, руки вверх, потянуться - вдох, 3 - руки вперёд, 4 - и.п.  
И.п.о.с. – руки на пояс. 1-4 - наклоны вперёд, назад, вправо, влево.  
И.п.о.с. – руки на пояс. 1 - присед, руки вперёд, 2 - и.п., 3 - присед, руки вверх, 4 - и.п.  
И.п.о.с. Ходьба на месте с различными движениями рук (вперёд, вверх, к плечам, за голову).   
  
**Комплекс 2.**  
  
И.п.о.с. 1 - руки за голову, 2 - руки вверх, левая нога назад на носок, потянуться - вдох, 3 - приставляя левую ногу, руки за голову, 4 - и.п. - выдох.  
И.п.о.с. – руки к плечам. 1-4 - четыре круга локтями вперёд, 5-8 - то же назад.  
И.п.о.с. – руки на пояс. 1 - наклон влево, 2 - и.п., 3-4 - то же в другую сторону.  
И.п.о.с. – руки на пояс. 1 - наклон вперёд, 2 - и.п., 3 - присед руки вверх, 4 - и.п.   
  
**Комплекс 3.**  
  
И.п.о.с. Ходьба на месте с различными движениями рук (вверх, вперёд, к плечам, к груди и т.д.).  
И.п.о.с. – руки на пояс. 1 - поворот туловища влево, 2 - и.п., 3 - поворот туловища вправо, 4 - и.п., 5 - наклон вперёд, 6 - и.п., 7 - наклон назад, 8 - и.п.  
И.п.о.с. – руки за голову. 1 - присед, руки вверх, 2 - вставая, хлопок в ладони над головой, 3 - присед, руки вперёд, 4 - и.п.  
И.п.о.с. – руки на пояс. 1 - выпад правой вперёд, руки вверх, 2 - и.п., 3-4 - то же с другой ноги.   
  
**^ Комплекс 4 (сидя за партой).**  
  
И.п. – руки за головой, голова и локти опущены. 1-2 - поднимая голову, развести локти, прогнуться - вдох, 3-4 - расслабляя мышцы принять и.п. - выдох. Вариант: 1-2 - поднимая голову, руки вверх, прогнуться - вдох, 3-4 - расслабить мышцы, вернуться в и.п. - выдох. Прогибаться в грудной и поясничной части туловища, голову назад не запрокидывать; поднимая руки вверх, прогнуться.  
И.п. – руки к плечам, локти опущены. 1-2 - поворот туловища влево, руки вверх, потянуться - вдох, 3-4 - и.п. - выдох, 5-8 - то же с поворотом вправо. При поворотах ноги с места не сдвигать, назад не отклоняться.  
И.п. – руки на парте. 1-2 - встать, 3-4 - и.п.   
  
**^ Комплекс 5 (сидя за партой).**  
  
И.п. – руки согнуты, кисти на уровне плеч, ладони вперёд. 1- сильно сжать пальцы в кулаки, 2 - руки вперёд, кулаки разжать, пальцы расслабить, 3-4 - и.п.  
И.п. – руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки. 1 - руки вперёд, пальцы широко развести, 2 - руки к плечам, пальцы сжать в кулаки, 3-4 - то же, но руки вверх.  
И.п. – руки перед грудью.1 - поворот туловища влево, левая рука в сторону, посмотреть на кисть левой руки, 2 - вернуться в и.п., 3-4 - то же в другую сторону.  
  
  
**^ Физкультминутки в стихах**  
  
**Ча, ча, ча**  
  
Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)  
Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)  
Чи, чи, чи (3 хлопка над головой)  
Печет печка калачи (4 приседания)  
Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной)   
  
**^ Наши ручки**  
  
Руки кверху поднимаем,   
А потом их отпускаем.  
А потом их развернем  
И к себе скорей прижмем.  
А потом быстрей, быстрей  
Хлопай, хлопай веселей.   
  
**^ Мы топаем ногами**  
  
Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем  
И вновь писать начнем.   
  
**Вот помощники мои**  
  
Вот помощники мои,  
Их как хочешь поверни.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Постучали, повернули  
И работать захотели.  
Тихо все на место сели.   
  
**^ Раз - подняться, потянуться**  
  
Раз - подняться, потянуться,  
Два - нагнуть, разогнуться,  
Три - в ладоши, три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре - руки шире,  
Пять - руками помахать,  
Шесть - на место ти...   
  
**^ Вышли уточки на луг**  
  
Вышли уточки на луг  
Кря, кря, кря.  
Полетел зеленый жук  
Ж - ж - ж.  
Гуси шеи выгибали  
Клювом перья расправляли.  
Зашумел в пруду камыш  
Ш - ш - ш  
И опять настала ти...   
  
**^ Раз, два - встать пора**  
  
Раз, два - встать пора,  
Три, четыре - руки шире,  
Пять, шесть - тихо сесть,  
Семь, восемь - лень отбросим.   
  
**Раз, два, три, четыре, пять**  
  
Раз, два, три, четыре, пять  
Вышел зайка поиграть  
Прыгать серенький гаразд  
Он подпрыгнул 300 раз.  
  
**^ Пальчиковая гимнастика**  
  
Пальцы делают зарядку,   
Чтобы меньше уставать.   
А потом они в тетрадке   
Будут буковки писать.   
(Дети вытягивают руки вперёд, сжимают и разжимают кулачки. )   
  
Ёжик топал по дорожке   
И грибочки нёс в лукошке.   
Чтоб грибочки сосчитать,   
Нужно пальцы загибать.   
(Дети загибают по очереди пальцы сначала на левой, потом на правой руке. В конце упражнения руки у них должны быть сжаты в кулаки.)   
  
Две весёлые лягушки   
Ни минуты не сидят.   
Ловко прыгают подружки,   
Только брызги вверх летят.   
(Дети сжимают руки в кулачки и кладут их на парту пальцами вниз. Резко расправляют пальцы (рука как бы подпрыгивает над партой) и кладут ладони на парту. Затем тут же резко сжимают кулачки и опять кладут их на парту.)   
  
Дружно пальчики сгибаем,   
Крепко кулачки сжимаем.   
Раз, два, три, четыре, пять –   
Начинаем разгибать.   
(Вытянуть руки вперёд, сжать пальцы в кулачки как можно сильнее, а затем расслабить и разжать.)   
  
Только уставать начнём,   
Сразу пальцы разожмём,   
Мы пошире их раздвинем,   
Посильнее напряжём.   
(Вытянуть руки вперёд, растопырить пальцы, напрячь их как можно сильнее, а затем расслабить, опустить руки и слегка потрясти ими.)   
  
Наши пальчики сплетём   
И соединим ладошки.   
А потом как только можно   
Крепко-накрепко сожмём.   
(Сплести пальцы рук, соединить ладони и стиснуть их как можно сильнее. Потом опустить руки и слегка потрясти ими.)   
  
Пальцы вытянулись дружно,   
А теперь сцепить их нужно.   
Кто из пальчиков сильнее?   
Кто других сожмёт быстрее?   
(Сцепить выпрямленные пальцы обеих рук (без большого) и, не сгибая, сильно прижимают их друг к другу, зажимая каждый палец между двумя другими. Затем опускают руки и слегка трясут ими.)  
  
  
**^ Веселые детские физкультминутки для игр, массажа и гимнастики.**  
  
Ой, качи, качи, качи,   
В головах-то калачи,   
В ручкая пряники,   
В ножках яблочки,   
По бокам конфеточки,   
Золотые веточки.   
Поочередно касаемся головы, рук, ног.  
  
Совушка-сова   
Совушка-сова,   
Большая голова,   
На пеньке сидит,   
Головой вертит,   
Во все стороны глядит,   
Да ка-а-ак   
Полетит!   
Руки ребенка поднимаем вверх.  
  
Потягунушки -   
Порастунюшки,   
Поаерек - толстунушки,   
А в ножках - ходунушки,   
А в ручках - хватунушки,   
А в роток - говорок,   
А в головку - разумок.   
  
Вдоль - растушки,   
Поперек - толстушки,   
Ручки - берушки,   
Ножки - бегушки,   
Глазки - смотрушки,   
Роток - говорок.  
  
Широка река,  
Высоки берега.  
На первой строчке руки в стороны, на второй строчке потянуться руками вверх.   
  
Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише.  
Деревцо все выше, выше.  
Вместе с ребенком имитировать дуновение ветра, качая туловище и помогая руками. На словах "тише, тише" - присесть. На словах "выше, выше" - встать и вытянуть руки вверх.   
  
Мы поставили пластинку  
И выходим на разминку.  
Начинаем бег на месте,  
Финиш – метров через двести!  
Раз-два, раз-два,  
Хватит, прибежали,  
Потянулись, подышали.  
Бег на месте, на предпоследней строчке остановится, на последней потянуться, руки вверх и опустить их через стороны.   
  
Буратино потянулся,  
Раз – нагнулся,  
Два – нагнулся,  
Три – нагнулся.  
Руки в сторону развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.  
Вместе с ребенком декламировать стихотворение, выполняя все движения по тексту.   
  
Вот проснулись, потянулись,  
С боку на бок повернулись!  
Потягушечки! Потягушечки!  
Вот проснулись, потянулись,  
С боку на бок повернулись!  
Потягушечки! Потягушечки!  
Где игрушечки, погремушечки?  
Ты, игрушка, погреми, нашу детку подними!  
  
Просыпалка  
(с самого рождения)  
- Мы проснулись, мы проснулись.  
(Ручки в стороны, затем скрестить на груди).  
- Сладко, сладко потянулись.  
(Тянем ручки вверх)  
- Маме с папой улыбнулись.  
  
Утренняя гимнастика  
Ручки-ручки - потягушки  
И ладошки - похлопушки.  
Ножки-ножки – топотушки,  
Побегушки, попрыгушки.  
С добрым утром, ручки,  
Ладошки  
И ножки,  
Щёчки-цветочки –  
Чмок!  
Здесь нужно просто следовать тексту, причем каждую строчку повторять столько раз, сколько нужно.  
  
  
**^ Физкультминутки - Гимнастика для глаз.**  
  
**Вверх-вниз, влево-вправо.**  
  
Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.   
  
**^ Круг.**  
  
Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке.   
  
**Квадрат.**  
  
Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.   
  
**^ Покорчим рожи.**  
  
Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримасочка ёжика-губки вытянуты вперёд - влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.   
  
**^ Рисование носом.**  
  
Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным и рисуют предложенный учителем предмет, букву и т.д.   
  
**Расширение поля зрения.**  
  
Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причём за каждым пальцем сле-дит свой глаз. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их и направить в противоположные стороны на чужие места, но каждый глаз следит за своим пальчиком. Вернуться на свои места.   
  
**Буратино.**  
  
Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно считает 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 счётом от8 до 1, ребята следят за уменьшением.   
  
  
**^ Физкультминутки - Гимнастика для улучшения слуха.**  
  
Работа над улучшением зрения положительно сказывается и на слухе. И, в свою очередь, работа над улучшением слуха оказывает плодотворное воздействие на органы зрения. Вот несколько упражнений для развития слуха: 

1. Пригибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, пригибаем, словно бы раскатывая и скатывая ушко. Ушки должны стать тёплыми.
2. Найдите ямочку возле козелка. Нажали на ямочки сразу обеих ушек – отпустили, нажали, отпустили.
3. Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили.
4. Массируем круговыми движениями всё ухо в одну сторону, в другую. Массировать нужно сразу оба уха.
5. Начинаем дёргать себя за ушки – сначала 20 раз вниз, а потом берёмся за серединку и дёргаем тоже 20 раз.
6. Снова возьмитесь за мочку уха и хорошенько её помассируйте.
7. Потяните ушки в сторону – снова 20 раз.
8. Теперь выгибаем их вперёд, а затем в обратную сторону (20 раз).

**Физкультминутки для самых маленьких**  
  
1. Не под окном (руки в стороны),  
А около (руки вперёд)  
Катилось "О" и охало (круг руками),  
Охало, охало, не под окном, а около (Руки к щекам, перед собой, в стороны, вниз).  
  
2. Дети поглаживают подушечками пальцев поверхность стола и говорят:  
Меж еловых мягких лап (стучат пальцами по столу)  
Дождик кап-кап-кап (поочерёдно всеми пальцами раскрытых кистей)  
Где сучёк давно засох,  
Серый мох-мох-мох. (Поднимают руки над столом, сжимают-разжимают кулаки)  
Где листок к листку прилип,  
Вырос гриб, гриб, гриб. (Указательным пальцем правой руки касаются поочерёдно всех пальцев левой руки)  
Кто нашёл его друзья? (Сжав все пальцы левой руки, кроме мизинца, показывают его)  
Это я, я, я!  
  
3. Руки в стороны, в кулачок,  
Разжимаем и на бочок.  
Левую вверх!  
Правую вверх!  
В стороны, накрест,  
В стороны, вниз.  
Тук-тук, тук-тук-тук!  
Сделаем большой круг.  
  
4. Приплыли тучки дождевые: - лей, дождик, лей!  
Дождинки пляшут, как живые! - пей, земля, пей!  
И деревце, склоняясь, пьёт, пьёт, пьёт!  
А дождь неугомонный льёт, льёт, льёт.  
  
5. На двери висит замок. (Руки сцеплены в замок)  
Кто его открыть бы мог? (Пытаются разъединить руки)  
Повертели, покрутили,  
Постучали и открыли.  
  
6. Мы подуем высоко: - с-с-с (подняться на носочки).  
Мы подуем низко: - с-с-с (присесть).  
Мы подуем близко: - с-с-с (руки ко рту).  
  
7. А теперь всем детям встать,  
Руки медленно поднять,  
Пальцы сжать, потом разжать,  
Руки вниз и так стоять.  
Отдохнули все немножко  
И отправились в дорожку.  
  
8. Дети, читая стихи вместе с воспитателем, показывают, как падает снежок, как улеглись снежинки, как ветер кружит их.  
На поляну, на лужок тихо падает снежок.  
Улеглись снежинки, белые пушинки.  
Но подул вдруг ветерок, закружился снежок,  
Пляшут все пушинки, белые снежинки.  
  
9. У нас славная осанка,  
Мы свели лопатки.  
Мы походим на носках,  
А потом на пятках.  
Пойдём мягко, как лисята,  
Ну, а если надоест.  
То пойдём все косолапо,  
Как медведи ходят в лес.  
  
10. Все выходят по порядку - (ходьба на месте)  
Раз-два-три-четыре!  
Дружно делают зарядку -  
Раз-два-три-четыре!  
Руки выше, ноги шире!  
Влево, вправо, поворот,  
Наклон назад,  
Наклон вперёд.  
  
11. Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),  
Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),  
На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),  
Да и снова полетели.  
  
12. Бегал по двору щенок,  
Видит пирога кусок.  
Под крыльцо залез и сел,  
Завалился, засопел.  
  
13. На носочки поднимайся,  
Приседай и выпрямляйся.  
Ножки в стороны,  
Ножки вкось,  
Ножки вместе,  
Ножки врозь.  
  
14. Наша ёлка велика (круговое движение руками),  
Наша ёлка высока (встать на носочки),  
Выше мамы, выше папы (присесть и встать на носочки),  
Достаёт до потолка (потянуться).  
Будем весело плясать. Эх, эх, эх!  
Будем песни распевать. Ля-ля-ля!  
Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!  
  
15. Игра "Сова" В лесу темно, все спят давно.  
Одна сова не спит, на суку сидит.  
Во все стороны глядит,  
Да как полетит! Дети ходят по кругу, приседают, изображая спящих птиц. "Сова" сидит на стуле в середине стула. Дети разбегаются, а "сова" их догоняет.  
  
16. Захар змея запускает (руки вверх).  
Зоя с зайкой играет (прыжки),  
Зина в лес пошла (шаги на месте),  
Землянику нашла (наклоны в перёд и "складывание" ягод в корзинку).  
  
17. Физзарядкой белочке не лень  
Заниматься целый день.  
С одной ветки, прыгнув в лево,  
На сучке она присела.  
Вправо прыгнула потом,  
Покружилась над дуплом.  
Влево-вправо целый день  
Прыгать белочке не лень.  
  
18. Мы, листики осенние, на веточках сидели.  
Дунул ветер - полетели.  
Полетели, полетели и на землю сели.  
Ветер снова набежал и листочки все поднял,  
Повертел их, покрутил и на землю опустил.  
  
19. Сперва я буду маленькой, к коленочкам прижмусь.  
Потом я выросту большой, до лампы дотянусь.  
Я по узкой доске, качаясь, иду.  
По широкой доске я прямо пройду.  
  
20. Ох, ох что за гром? (руки - к щекам, наклоны в сторону)  
Муха строит новый дом (движения, имитирующие работу с молотком).  
Молоток: тук-тук (хлопки руками),  
Помогать идёт петух (шаги с наклонами в стороны).  
  
21. Катились колёса, колёса, колёса (руки согнуты, толкающие движения)  
Катились колёса всё в лево, всё косо (руки на поясе, вращательные движения туловищем)  
Скатились колёса на луг под откос (вращательные движения в другую сторону)  
И вот, что осталось от этих колёс (выпрямиться, развести руки в стороны).  
  
22. Мы проверили осанку  
И свели лопатки,  
Мы походим на носках,  
А потом на пятках.  
Пойдём мягко, как лисята,  
И как мишка косолапый,  
И как заинька-трусишко,  
И как серый волк-волчишко.  
Вот свернулся ёж в клубок,  
Потому что он продрог.  
Лучик ёжика коснулся,  
Ёжик сладко потянулся.  
  
23. А теперь, ребята, встать,  
Руки медленно поднять,  
Пальцы сжать, потом разжать,  
Руки вниз и так стоять.  
Наклонитесь вправо, влево  
И беритесь вновь за дело.  
  
24. Мы шагаем по сугробам, по сугробам крутолобым.  
Поднимай повыше ногу, проложи другим дорогу.  
Очень долго мы шагали, наши ноженьки устали.  
Сейчас сядем, отдохнём, а потом гулять пойдём.  
  
25. Мы сегодня рано встали (шаги на месте)  
И зарядку делать стали.  
Руки - вверх! Руки - вниз!  
Влево-вправо повернись!  
  
26. На берёзу галка села (присесть, руки к коленям),  
С дерева потом слетела (встать, помахать руками).  
На кровати спит Федот (присесть, руки под щёку)  
И с кровати не встаёт (встать, развести руками в стороны).  
  
27. Буратино потянулся,  
Раз нагнулся, два нагнулся.  
Руки в стороны развёл,  
Ключик видимо нашёл,  
Чтобы ключик тот достать,  
Надо на носочки встать.  
  
28. Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой,  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем,  
Мы руки подаём.  
И бегаем кругом,  
И бегаем кругом.  
  
29. Раз, два, три, четыре, пять, топаем ногами.  
Раз, два, три, четыре, пять, хлопаем руками.  
Раз, два, три, четыре, пять, будем собираться.  
Раз, два, три, четыре, пять, сядем заниматься.  
  
30. Утром дети в лес пошли (шаги с высоким подниманием ног)  
И в лесу грибы нашли (размеренное приседание),  
Наклонялись, собирали (наклоны вперёд),  
По дороге растеряли (ритмичное разведение рук в стороны).  
  
31. Ветер дует нам в лицо  
И качает деревцо.  
Ветерок всё тише, тише.  
Деревцо всё выше, выше.  
  
32. Девочки и мальчики: хлоп, хлоп, хлоп,  
Прыгают, как мячики: прыг-скок, прыг-скок.  
Ножками топчут: топ, топ, топ!  
Весело хохочут: ха, ха, ха!  
Глазками моргают (ритмичное зажмуривание глаз),  
После отдыхают (приседают, руки свободные).  
  
33. Ванька-встанька, ванька-встанька,  
Приседай-ка, приседай-ка.  
Будь послушен, ишь какой!  
Нам не справиться с тобой.

# 10 комплексов пальчиковой гимнастики 1 комплекс пальчиковой гимнастики 1. Ладони на столе (на счет «раз-два» пальцы врозь-вместе.) 2. Ладошка – кулачок – ребро (на счет «раз, два, три»). 3. «Пальчики здороваются» (на счет «раз-два-три-четыре-пять» соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д.) 4. «Человечек» (указательный и средний пальцы правой, а потом левой руки бегают по столу). 5. Дети бегут наперегонки (движения, как и в четвертом упражнении, но выполняют обе руки одновременно). Потешка «Мальчик-Пальчик» Мальчик-Пальчик, где ты был? (показать большой палец правой руки, обращаясь к нему) С этим братцем в лес ходил. (прикасаться кончиком большого пальца к кончикам всех пальцев от указательного до мизинца) С этим братцем щи варил. С этим братцем кашу ел. С этим братцем песни пел. 2 комплекс пальчиковой гимнастики 1. «Коза» (вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки). 2. «Козлята» (то же упражнение, но выполняется одновременно пальцами обеих рук). 3. «Очки» (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их). 4. «Зайцы» (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, большой, мизинец и безымянный соединить). 5. «Деревья» (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы). Потешка «Белка» Сидит белка на тележке, (левой рукой загибать по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца) Продает она орешки, Лисичке-сестричке, Воробью, синичке, Мишке толстопятому, Заиньке усатому. Кому в роток, кому в зобок, А кому в лапочку. 3 комплекс пальчиковой гимнастики 1. «Флажок» (большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе). 2. «Птички» (поочередно большой палец соединяется с остальными). 3. «Гнездо» (соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжать). 4. «Цветок» (то же, но пальцы разъединены). 5. «Корни растения» (прижать корни-руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз). Потешка «Этот пальчик..» Этот пальчик – дедушка, (согнуть пальцы левой руки в кулачок, по очереди разгибать пальцы, начиная с большого) Этот пальчик – бабушка, Этот пальчик – папочка, Этот пальчик – мамочка, Этот пальчик – я, Вот и вся моя семья. 4 комплекс пальчиковой гимнастики 1. «Пчела» (указательным пальцем правой, а затем и левой руки вращать вокруг). 2. «Пчелы» (то же упражнение выполняется двумя руками). 3. «Лодочка» (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв их). 4. «Солнечные лучи» (скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы). 5. «Пассажиры в автобусе» (скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук вверх, большие пальцы вытянуты вверх). Потешка «Белка» Этот пальчик хочет спать, (поднять левую руку ладонью к себе) Этот пальчик – прыг в кровать! (загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца) Этот пальчик прикорнул, Этот пальчик уж заснул. Тише, пальчик, не шуми, (обратиться к большому пальцу, разогнуть все пальчики) Братиков не разбуди … Встали пальчики, ура! В детский сад идти пора. 5 комплекс пальчиковой гимнастики 1. «Замок» (на счет «раз» – ладони вместе, а насчет «два» – пальцы соединяются в «замок»). 2. «Лиса и заяц» (лиса «крадется» – все пальцы медленно шагают по столу вперед; заяц «убегает» – перебирая пальцами, быстро движутся назад). 3. «Паук» (пальцы согнуты, медленно перебираются по столу). 4. «Бабочка» (ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе). 5. «Счет до четырех» (большой палец соединяется поочередно со всеми остальными). Потешка «Hу-ка, братцы, за работу!» Hу-ка, братцы, за работу! (дети обращаются к правой руке, согнутой в кулачок, поочередно загибая все пальцы) Покажи свою охоту. Большому – дрова рубить, Печи все – тебе топить, А тебе – воду носить, А тебе – обед варить, А малышке – песни петь, Песни петь, да плясать, Родных братьев забавлять. 6 комплекс пальчиковой гимнастики 1. «Двое разговаривают» (согнуть обе руки в кулак, большие пальцы вытянуть вверх, приблизить их друг к другу). 2. «Стол» (правую руку согнуть в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку). 3. «Кресло» (правую руку согнуть в кулак, а левую прислонить к ней вертикально). 4. «Ворота» (соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх или согнуть внутрь). 5. «Мост» (поднять руки вверх ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук). Потешка «По грибы» 1, 2, 3, 4, 5, (дети попеременно сгибают пальцы, начиная с мизинца) Мы грибы идем искать. Этот пальчик в лес пошел, Этот пальчик гриб нашел, Этот пальчик чистить стал, Этот – в миску все кидал, Этот пальчик все-все съел, Оттого и потолстел! 7 комплекс пальчиковой гимнастики 1. «Ромашка» (соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны). 2. «Тюльпан» (полусогнутые пальцы обеих рук соединить, образуя чашечку цветка). 3. Сжимание и разжимание кистей рук на счет: 1-2. Потешка «Алые цветки» Наши алые цветки (ладони соединены в форме тюльпана) Распускают лепестки. (пальцы медленно раскрываются) Ветерок чуть дышит, (производятся плавные покачивания кистями рук) Лепестки колышет. Наши алые цветки (пальцы медленно закрываются, приобретая форму цветка) Закрывают лепестки. Тихо засыпают, (производятся покачивания головой цветка) Головой качают. 8 комплекс пальчиковой гимнастики 1. «Улитка с усиками» (положить правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их). 2. «Раковина улитки» (правая рука на столе, левую руку положить сверху). 3. «Ежик» (ладони соединить, прямые пальцы выставить вверх). 4. «Кот» (средний и безымянный пальцы правой руки прижать к ладони большим пальцем, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх). 5. «Волк» (соединить большой, средний и безымянный пальцы правой руки, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх). Потешка «Мы делили апельсин» Мы делили апельсин, (начиная с мизинца, загибать попеременно все пальцы) Много нас, а он один. Эта долька — для ежа, Эта долька — для чижа, Эта долька — для утят, Эта долька — для котят, Эта долька — для бобра, А для волка – кожура. (показать пустую ладошку) Он сердит на нас, беда! Разбегайтесь кто куда. (спрятать руки за спину) 9 комплекс пальчиковой гимнастики 1. «Ножницы» (указательный и средний пальцы правой и левой рук имитируют стрижку ножницами). 2. «Колокол» (скрестить пальцы обеих рук, тыльные стороны обратить вверх, опустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать им). 3. «Дом» (соединить наклонно кончики правой и левой рук). 4. «Бочонок с водой» (слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие). 5. «Пожарник» (упражнение с предметом, используется игрушечная лесенка, указательный и средний пальцы бегут по ней). Потешка «Прятки» В прятки пальчики играли (сжимание и разжимание пальцев рук) И головки убирали. Вот так, вот так, И головки убирали. 10 комплекс пальчиковой гимнастики 1. «Птички летят» (пальцами обеих рук производить движения вверх, вниз). 2. «Птички клюют» (большой палец поочередно соединять с остальными пальцами). 3. «Гнездо» (пальцы обеих рук округлить и соединить в форме чаши). Потешка «Сорока» Сорока, сорока, кашу варила, (ребенок водит указательным пальцем правой руки по ладони левой руки) Деток кормила, Этому дала, (сгибает поочередно каждый палец, кроме мизинца) Этому дала, Этому дала, Этому дала, А этому не дала – Ты дров не рубил, Ты воду не носил? Нет тебе ничего! Источник: <http://logoportal.ru/kompleksyi-palchikovoy-gimnastiki/.html>Сюжетные комплексы пальчиковой гимнастики для детей раннего возраста

«ЛЕТО»

Ярко светило солнышко. (Скрестив пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы) .

Из своей норки вылез зайчик. (Левая ладонь почти горизонтальная, правая тоже. Указательный и мизинец правой руки упирается в указательный и мизинец левой руки. Средний и безымянный пальцы правой руки подняты и разведены в стороны (ушки). Большой палец прижат) .

Он взял свой барабан и попрыгал на полянку. (Пальчики в кулачок. Указательный и средний пальцы вверх, они прижаты. Безымянным и мизинцем стучат по большому пальцу).

«Зайка взял свой барабан

И ударил трам-трам-трам. »

На звук барабана прискакала лягушка. (Указательный палец и мизинец держать полусогнутыми. Средний и безымянный прижать к ладони большим пальцем) .

«Вот лягушка по дорожке скачет,

Вытянувши ножки.

Увидала комара,

Закричала:ква-ква-ква».

По зеленой травке, к полянке, поползла улитка. (Указательный, средний и безымянный пальцы прижаты к ладони. Большой палец и мизинец, то выпрямляются, то убираются) .

«Улитка, улитка! Высуни рога!

Дам тебе я хлеба или молока! »

А на полянке ежик и на его колючей спинке были угощения. (Поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой. Шевелить прямыми пальчиками) .

«Маленький колючий еж

До чего же он хорош! »

Все зверята праздновали наступление лета.

«ВЕСЕЛЫЙ ЧЕЛОВЕЧЕК»

Жил был человечек. (Указательный и средний пальцы вытянуть и опустить вниз, безымянный и мизинец прижать к ладони большим пальцем) .

Построил он себе дом. (Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются; средний палей правой руки поднят вверх. Кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию) .

Вокруг дома забор с воротами. (Ладони поставить на ребро, пальцами друг к другу-«ворота закрыты», пальцы выпрямлены и напряжены) .

Возле дома человечек посадил цветы. (Ладони подняты вверх, пальцы образуют «бутон», основания кистей прижаты друг к другу. Цветок распускается: разводим одновременно пальцы рук в стороны. а потом сводим пальцы вместе).

«Солнце поднимается-

Цветочек распускается!

Солнышко садится-

Цветочек спать ложится».

Над цветами кружили пчелы. (Выпрямить указательный палец, остальные пальцы прижать к ладони большим пальцем. Вращать указательный пальцем) .

Человечек был веселый, он очень любил плавать на лодочке. (Обе ладони поставить на ребро, большие пальцы прижаты к ладоням) .

Когда плавал, всегда напевал песенку:

«Маленькая лодочка по реке плывет,

На прогулку лодочка меня повезет».

«КОЗА С КОЗЛЯТАМИ»

Жила коза с козлятами (Внутренняя сторона ладони опущена вниз. Указательный и мизинец выставлены вперед. Средний и безымянный прижаты к ладони, обхвачены большим) .

В домике (ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются, средний палец правой руки поднят вверх, кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию) .

Пошла коза в лес и дом закрыла на замок. (Ладошки прижаты друг другу, пальцы переплетены, перебираем ими) .

Шла она по тропинке. По сторонам стояли большие деревья и маленькие кустики. (Расположить кисти рук перед собой, ладонями к себе, пальцы разведены в стороны и напряжены) .

Сквозь ветви больших деревьев светило солнышко. (Скрестить пальцы, расставив их, руки поднять вверх) .

Коза несла корзину. (Ладони на себя, пальчики переплетаются и локотки разводятся в стороны, ладони как бы разъезжаются и между пальцами образуются зазоры. Большие пальцы соединяются и образуют ручку) .

В нее она собрала цветы и стала возвращаться домой к своим козлятам. (Ладони подняты вверх, пальцы образуют бутон, основания кистей прижаты друг к другу) .

Козлят она напоила молочком:

«Идет коза рогатая,

Идет коза бодатая,

Глазками хлоп-хлоп,

Ножками топ-топ.

Кто каши не ест,

Молока не пьет

Забодает, забодает, забодает».

## Чем полезен фитбол для детей?

[](http://www.fitness4home.ru/wp-content/uploads/2012/10/fitbal-dlya-malishey.jpg)

Многим родителям известно, насколько полезными и интересными являются упражнения на детском фитболе. Эти занятия считаются полезными и доступными для всех без исключения, так как у фитбола для детишек нет никаких противопоказаний.  Благодаря этим занятиям у детей формируются жизненно важные двигательные навыки, развивается гибкость, прыгучесть и аэробная выносливость. Занятия лучше проводить под веселую музыку. Используя мяч с рожками, можно прыгать и скакать.

Занятия фитболомразвивают многие мышцы, гибкость и выносливость. Эти упражнения принесут детям радость и удовольствие, превратив гимнастику в игры.[Купив ребенку фитбол](http://www.fitness4home.ru/dlya-beremennyx/kupit-fitbol-dlya-grudnichkov.html) с рожками, мы дадим ему возможность совершать прыжки и скачки по квартире, что способствует разработке группы мышц, и тренировке вестибулярного аппарата. Занятия фитболом для детей способствуют увеличению их двигательной активности, накачиванию мышц ног и рук.

## Преимущества, которые дает фитбол для детей:

* Улучшается кровоснабжение позвоночника, внутренних органов и суставов, устраняется венозный застой.
* Развиваются двигательные качества.
* Ребенок изучает основные двигательные действия.
* Развивается и совершенствуется координация движений и равновесие.
* Улучшается коммуникативная и эмоционально-волевая сфера.
* Развивается мелкая моторика и речь.
* Стимулируется развитие такой системы, как анализаторская, а также проприорцепивной чувствительности.
* Укрепляется мышечный корсет, создается навык правильной осанки.
* Улучшается функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой системы.
* Нормализуется работа нервной системы, стимулируется нервно-психическое развитие.
* Организм адаптируется к физическим нагрузкам.

## Когда можно начинать заниматься фитболом с детьми?

Занятия на фитболе можно начинать буквально [через неделю](http://www.fitness4home.ru/dlya-beremennyx/fitbol-dlya-grudnichkov.html) после появления малыша на свет. Благодаря таким занятиям с ребенком легче распрямляются ножки. Малыш лучше начинает держать головку, тренируется вестибулярный аппарат, и происходит профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. Каждый день малыш сможет осваивать новые упражнения, а в полгода ребенок уже сможет упираться своими ручками на фитбол, что станет подспорьем при возможных падениях.

***Продолжительность занятий с фитболом***

Занятия на фитболе для детей можно проводить от 10 до 15 минут каждый день. После завершения занятий лучше всего малышу дать поплавать в ванне. Начинает занятия на фитболе обычно легкий массаж в течение 10-15 минут, прибавим к этому от 10 до 15 минут плавания. Получится всего от 30 до 40 минут ежедневных занятий. Это несравнимо с той пользой, которую получают дети при упражнениях на фитболе.

Фитбол для детей очень быстро сказывается на их организмах. Результаты позитивно скажутся практически сразу. У малыша появится активность, силенки, он больше не будет бояться менять положения своего тела, аппетит и сон ребенка явно улучшатся, на фоне положительного эмоционального заряда.

# Комплексы упражнений на фитболах

**1 Комплекс.**

• Исходное положение - сидя на фитболе, руки к плечам. Выполнение:

1 - руки на фитбол;

2 - вернуться в исходное положение.

• Исходное положение - стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь.

Выполнение:

1-2 - наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитбол;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить 5раз) .

• Исходное положение - сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку.

Выполнение:

1-2 - правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол;

3-4 - вернуться в исходное положение.

То же другой ногой (повторить 3-5 раз) .

• Исходное положение - сидя на фитболе, руки на поясе. Выполнение:

1-2 - наклон вперед, рукой коснуться правой ноги;

3-4 - вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону (повторить 3-4раза) .

• Исходное положение - сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками.

Выполнение:

1-2 - выпрямить ноги;

3-4 - согнуть ноги (повторить 4-6раз) .

• Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. Смена направлений.

• Повторить упражнение 1.

**2 комплекс.**

«Хлопок». Исходное положение - стоя лицом к фитболу.

Выполнение:

1-2 - руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать: «Хлоп»;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить б раз) .

«Дотянись». Исходное положение — сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох.

Выполнение:

1-2 - руки через стороны вверх. Наклон вперед, коснуться носков - выдох;

3-4 - вернуться в исходное положение - вдох (повторить 3— 5 раз) .

«Приседание». Исходное положение - стоя лицом к фитболу.

Выполнение:

1-2 - поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить б раз) .

«Поворот». Исходное положение — спиной к фитболу, руки на пояс.

Выполнение:

1-2 - поворот направо, правой рукой коснуться фитбола; 3-4 - вернуться в исходное положение.

То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота (повторить 3-4раза) .

«Ноги врозь». Исходное положение - сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Выполнение:

1 — согнуть ноги ближе к себе;

2 - ноги врозь, не задевая фитбола (повторить 4-6раз) .

«Шаги и прыжки». Исходное положение - стоя боком к фитболу. Сделать 10-12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте (повторить 3-4раз

**3 комплекс.**

> «Шагают пальцы». Исходное положение - стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа.

Выполнение:

перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево (повторить б раз) .

> «Насос ». Исходное положение - сидя на фитболе, руки на пояс, вдох.

Выполнение:

1-2 - наклон вправо (влево, на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить 3-4 раза) .

> «Работают ноги». Исходное положение - сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку.

Выполнение:

1 - согнуть правую ногу;

2 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой;

3 — то же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот (повторить 3-4 раза) .

> «Посмотри на руки». Исходное положение - сидя на фитболе, руки на поясе.

Выполнение:

1-2 - поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку;

3-4 - вернуться в исходное положение. То же - влево (повторить 3-4 раза) .

> «Спрячемся». Исходное положение - сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая.

Выполнение:

1-4 - перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед;

5-8 - перебирая ладонями по фитболу, вернуться в исходное положение (повторить б раз) .

> «В ы со ко». Исходное положение - стоя рядом с фитбо-лом.

Выполнение:

1-2 - подняться на носки, руки вверх;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить 3-4 раза) .

**4 комплекс.**

> Исходное положение - сидя на фитболе, руки к плечам.

Выполнение:

1-3 - круговые движения согнутых в локтях рук;

4- вернуться в исходное положение (повторить 6раз) .

> Исходное положение - сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо.

Выполнение:

1—2 - наклон вправо к ноге;

3-4 - вернуться в исходное положение. То же - влево (повторить 3-4 раза в каждую сторону) .

> Исходное положение - лежа на фитболе на животе, руки на полу.

Выполнение:

1 - поднять вверх правую ногу;

2 - вернуться в исходное положение;

3-4 - то же левой ногой (повторить 3-4 раза в каждую сторону) .

> Исходное положение - сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку.

Выполнение:

1-4 - переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитбол;

5-8 - вернуться в исходное положение (повторить враз) .

>Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе.

Выполнение:

1-2 - поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол;

3-4- вернуться в исходное положение (повторить 6-8раз) .

> Исходное положение - сидя на фитболе, руки за головой. Выполнение:

1 - наклон вправо, коснуться локтем правого бедра;

2 - вернуться в исходное положение;

3-4 — то же в другую сторону (повторить 3-4 раза в каждую сторону) .

> Прыжки с фитболом в руках.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в исходное положение.

2. То же, но фитбол поднять над головой.

3. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой - снизу и наоборот.

4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.

5. Стоя, сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.

6. Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.

7. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.

8. Наклон вперед, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в исходное положение (спина прямая) .

9. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах) .

10. То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.

И. Наклон вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.

12. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, левой -снизу и наоборот.

13. Те лее движения руками в исходное положение сидя.

14. Те же движения руками в исходное положение лежа на спине.

15. Исходное положение - стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.

16. Лежа на животе, руками удерживать фитбол на полу -откатить руками фитбол и вернуть его в исходное положение.

17. То же, но фитбол приподнять над головой, подержать и опустить.

18. Исходное положение - стоя, в обеих руках «дыхательные» мячи. Отвести руки с мячами в стороны; а) - до горизонтального уровня; б) - выше горизонтального уровня; в) - по диагонали; г) - руками, имитируя движения лыжника.

19. Исходное положение - стоя, фитбол в руках за головой. Поднять фитбол над головой за спиной, подержать и опустить.

20. Исходное положение - стоя, фитбол в опущенных руках за спиной. Сгибая руки, поднять фитбол за спиной вверх и опустить в исходное положение.

21. Исходное положение - лежа на спине, фитбол в руках перед грудью. Поднять фитбол над головой и опустить.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

1. Исходное положение - лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение - то же, но сесть, ноги под углом 45°.

3. Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.

4. То же, но сесть, ноги под углом 45°.

5. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.

б. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.

7. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

8. То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке» и наоборот.

9. Исходное положение - лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.

10. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА

1. Лежа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом 90°. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.

2. То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.

3. То же, но одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.

4. Исходное положение - лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.

5. Исходное положение - лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение - лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в исходное положение.

7. Исходное положение - лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.

8. Исходное положение - лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ

1. Исходное положение - лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.

2. То же, но руки в «крылышки».

3. То же, но руки вверх.

4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.

5. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».

6. Исходное положение - лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.

7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.

8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90°.

9. То же, но ногами - горизонтальные и вертикальные «ножницы».

10. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же — левой ногой.

11. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СВОДА СТОПЫ

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.

2. Исходное положение - лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.

3. Исходное положение - сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.

4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.

5. Исходное положение - сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.

6. Исходное положение - сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.

7. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.

8. Исходное положение - сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить (повторить 4-6раз) .

Упражнения для увеличения гибкости и подвижности

позвоночника и суставов.

1. Исходное положение - сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.

2. Исходное положение - сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.

3. Исходное положение - лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны - вверх, ноги в упоре на полу.

4. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.

5. Исходное положение - стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение - сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.

7. Исходное положение - сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.

8. Исходное положение - сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.

9. Исходное положение - лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.

10. Исходное положение - сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.

11. Исходное положение - сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем - к другой ноге.

12. Исходное положение - стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.

13. Исходное положение - лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.

14. Исходное положение - стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.

15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.

16. Исходное положение - стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

17. Исходное положение - стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

18. Исходное положение - сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.

19. Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны.

20. Исходное положение - стоя на одном колене, другая нога вытянута вперед. Откатить фитбол вперед и вернуться в исходное положение.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛОВ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ

ВО ФРОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ

- Построение в шеренгу. Ходьба по залу. Гимнастические перестроения в ходьбе (ходьба «змейкой», противоходом, проверка осанки у гимнастической стенки). Разучивание шагов польки (5 минут) .

- Исходное положение - основная стойка, с мешочком с песком на голове. 1-2 - руки в «крылышки»: 3-4 - вернуться в исходное положение (повторить 6-8раз) .

- Исходное положение - то же. 1 - руки вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 - вернуться в исходное положение; 3-4 - руки вверх, то же - левой ногой (повторить 6-8раз) .

- Ходьба на носках с мешочком на голове вокруг фитбола. Следить за осанкой, одной рукой придерживая фитбол. Выполнять в течение 1 минуты.

- Исходное положение - лежа на спине на фитболе. 1-2 -руки к плечам; 3-4 - поднять правую ногу; 5-6 - согнуть ногу в колене; 7-8 - выпрямить ногу и вернуться в исходное положение; 9-16 — то же левой ногой (повторить б—8раз) .

- Исходное положение - то же. Перейти в положение сидя, руки в «крылышки», затем медленно вернуться в исходное положение.

- Исходное положение - на четвереньках, фитбол перед грудью. Упражнение на расслабление.

- Исходное положение - лежа на животе на фитболе. 1-2 -поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-4 - движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскости). Голова и позвоночник- в одной плоскостях (повторить 6-8раз) .

- Исходное положение - то же. 1-4 - руки в «крылышки», ноги на полу; 5-8 - движения руками, как при плавании брассом (повторить 4-6раз) .

- Исходное положение - стоя на коленях рядом с фитболом. 1-4 - обвести рукой вокруг себя фитбол по часовой стрелке; 5-8 - против часовой стрелки. Удерживать правильную осанку, вытягиваясь теменной областью вверх (повторить 4-5 раз) .

- Ходьба с контролем осанки, руки на поясе (30 секунд) .

- Ходьба боком.

- Эстафета с фитболами «Кто быстрее? » (3 минуты) .

- Игра на внимание в ходьбе с сохранением осанки.

- Игра «Фитбол в воздухе» (2 минуты) .

- Проверка осанки друг у друга и подведение итогов занятия.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛОВ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ В САГИТТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ

Сутулая и круглая спина.

1. Исходное положение - основная стойка, в руках гимнастическая палка. 1-2 - палку завести за лопатки, подтянуть живот; 3-4 - вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение - основная стойка. 1-4 - «крылышки» руками.

3. Исходное положение - лежа на животе на фитболе. 1-2 -руки в «крылышки»; 3-4 - держать.

4. Исходное положение - лежа на животе на фитболе. 1-2 -ноги поднять, руки в упоре на полу; 3-4 вернуться в исходное положение.

5. Исходное положение - лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу. 1-4 - горизонтальные «ножницы» ногами; 5-8 -вертикальные «ножницы» ногами.

6. Исходное положение - лежа на спине на фитболе. 1-2 -приподнять голову и плечи, прогнуться, руки в «крылышки»; 3-4 - держать.

7. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки в «крылышки». 1-4 - поднять правую ногу до горизонтального уровня; 5-8 - вернуться в исходное положение; 9-16 - то же левой ногой.

8. Исходное положение ~ лежа на спине на фитболе, руки к плечам. 1-4 - перекатываясь на фитболе, сгибание и разгибание ног в коленных суставах.

Кругловогнутая спина.

1. Исходное положение - лежа на животе на фитболе. 1-2 поднимание головы, руки в «крылышки»; 3-4 - вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение - то же. 1-2 - поднять голову, руки вперед; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - руки к плечам; 7-8 - руки вниз.

3. Исходное положение - то же. 1-4 - движения руками, как при плавании стилем «брасс».

4. Исходное положение - лежа на спине на фитболе. 1-2 -поднимать голову, носки на себя; 3-4 - вернуться в исходное положение.

5. Исходное положение - лежа на спине на фитболе. 1-2 -поднять голову, руки вверх; 3-4 потянуться руками.

6. Исходное положение - то же. 1-4 - согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах; 5-8 медленно вернуться в исходное положение.

7. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки вниз. 1-4 -держать руки в «крылышки».

8. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки за головой. 1-2 - сесть, руки на пояс; 3-4 - вернуться в исходное положение.

9. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки обхватывают фитбол. 3-4 - приподнять над фитболом грудной отдел позвоночника, прижимая при этом поясницу к мячу.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛОВ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ В САГИТТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ

Плоская спина.

1. Исходное положение - лежа на животе на фитболе. 1-2 -поднять голову, руки в «крылышки» (голову не запрокидывать, чтобы затылок и позвоночник находились на одной линии) ; 3-4 - вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение - то же. 1-2 - поднять голову, руки вперед, выполняя хлопки руками; 3-4 - вернуться в исходное положение.

3. Исходное положение - то же. 1-4 - «брасс» руками.

4. Исходное положение - то же. 1-4 - «бокс» руками.

5. Исходное положение - лежа на животе на фитболе, руки на полу в упоре. 1-2 - поднять прямые ноги одновременно; Ъ-А удерживать.

6. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки за головой. 1-2 - поднять голову, носки ног на себя; 3-4 - вернуться в исходное положение.

7. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки обхватывают фитбол. 1-2 - поднять прямую правую ногу; 3-4 -опустить, 5-6 - поднять левую ногу; 7-8 - опустить.

8. Исходное положение - на четвереньках, фитбол под грудью. 1-2 - «кошечка ласковая» (прогнуться в грудном и поясничном отделе, голову поднять) ; 3-4 - вернуться в исходное положение.

Плосковогнутая спина.

1. Исходное положение - лежа на животе на фитболе. 1-2 -приподнять голову, руки вперед, сжимать и разжимать пальцы рук.

2. Исходное положение - то же. 1-2 - приподнять голову, руки вдоль туловища, круговые вращения в плечевых суставах вперед.

3. Исходное положение - то же. 1-4 - движения руками «брасс».

4. Исходное положение - то же. 1-4 - движения руками «брасс» с выдержкой.

5. Исходное положение - лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу. 1—2 — ноги приподнять; 3-4 - удерживать.

6. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки в «крылышки». 1-2 — приподнять голову, носки на себя; 3-4 -вернуться в исходное положение.

7. Исходное положение - то же. 1-2 -согнуть правую ногу в колене, прижать к груди; 3-4 согнуть левую ногу в колене, прижать к груди.

8. Исходное положение - лежа на спине на фитболе. 1-2 -руки в «крылышки», перейти в положение сидя на фитболе; 3-4 - вернуться в исходное положение.

***Условия проведения:***Комплекс упражнений гимнастики под музыку в течение 6—8 минут. Он включает в себя 6—8 упражнений, выполняемых в такой последовательности: для осанки, мышц плечевого пояса и рук, мышц туловища, нижних конечностей, на внимание. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

*Каждый день по утрам*

Каждый день по утрам

Делаем зарядку *(Ходьба на месте.)*

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать, *(Ходьба.)*

Руки поднимать, *(Руки вверх.)*

Приседать и вставать, *(Приседание 4-6раз.)*

Прыгать и скакать *(10 прыжков.)*

*А теперь на месте шаг*

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте.)*

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Мы присядем десять раз. Мышцы не болят у нас. *(Приседания.)*

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте.)*

Мы колени поднимаем —

Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*

От души мы потянулись, *(Потягивания — руки вверх и в стороны.)*

И за парты вновь вернулись. *(Дети садятся за парты.)*

*Дети вышли по порядку*

Дети вышли по порядку

На активную зарядку.

На носочки поднимайтесь, *(Подняться на носки, руки вверх.)*

Между парт не потеряйтесь. *(Опуститься на всю стопу, руки вниз.)*

Потянулись, наклонились *(Наклон назад, руки в стороны.)*

И обратно возвратились, *(Выпрямиться, руки вниз.)*

Повернулись вправо дружно,

Влево тоже всем нам нужно. *(Повороты направо - налево, руки на пояс.)*

Повороты продолжай

И ладошки раскрывай. *(Повороты направо - налево, руки в стороны, ладони кверху.)*

Поднимай колено выше —

На прогулку цапля вышла. *(Ходьба на месте с высоким подниманием бедра,)*

А теперь прыжки вприсядку,

Словно заяц через грядку. *(Приседание с выпрыгиванием вверх.)*

Закружилась голова?

Отдохнуть и сесть пора. *(Сесть за парту.)*

*Зарядка*

Одолела вас дремота,

Шевельнуться неохота?

Ну-ка делайте со мною

Упражнение такое:

Вверх, вниз потянись,

Окончательно проснись. *(Встали, руки через стороны вверх — потянулись.)*

Руки вытянуть пошире. *(Руки в стороны.)*

Раз, два, три, четыре.

Наклониться - три, четыре — *(Наклоны.)*

И на месте поскакать. *(Прыжки на месте.)*

На носок, потом на пятку.

Все мы делаем зарядку. *(Ходьба на месте.)*

*Мы зарядку делать будем*

Мы зарядку делать будем.

Мы руками быстро крутим —

То назад, а то вперёд,

А потом наоборот. *(Вращение прямых рук назад и вперёд.)*

Наклоняемся пониже.

Ну-ка, руки к полу ближе!

Выпрямились, ноги шире.

Тянем спинку, три-четыре. *(Наклоны вперёд.)*

На площадке красный мячик

Выше всех сегодня скачет.

Вместе с мячиком скачу,

До небес достать хочу. *(Прыжки на месте.)*

Стоп! Закончилась зарядка.

Вдох и выдох для порядка. *(Руки вверх — вдох, вниз через стороны — выдох.)*

*Мы ладонь к глазам приставим*

Мы ладонь к глазам приставим, *(Ноги на ширине плеч.)*

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо, *(Повороты туловища влево-вправо.)*

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из-под ладошек.

И — направо!

И еще

Через левое плечо хватит.

Выдохнуть, вздохнуть.

*Мы устали, засиделись*

Мы устали, засиделись,

Нам размяться захотелось.

Отложили мы тетрадки,

Приступили мы к зарядке. *(Одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки.)*

То на стену посмотрели,

То в окошко поглядели.

Вправо, влево поворот,

А потом наоборот. *(Повороты корпусом.)*

Приседанья начинаем,

Ноги до конца сгибаем.

Вверх и вниз, вверх и вниз,

Приседать не торопись! *(Приседания.)*

И в последний раз присели,

А теперь за парты сели. *(Дети садятся за парты.)*

На зарядку дружно встали

Мы опять сидеть устали,

На зарядку дружно встали.

Руки в боки, смотрим вправо.

Поворот налево плавный. *(Повороты корпуса в стороны.)*

Поднимаем мы колени,

Занимаемся без лени.

Поднимаем их повыше.

Может быть, коснёмся крыши? *(По очереди поднимать ноги, согнутые в коленях.)*

Наклоняемся до пола.

Прогибаемся поглубже.

Вправо-влево три наклона.

Повторяем снова дружно. *(Наклоны вперёд-назад, вправо-влево.)*

От души мы потянулись, *(Потягивания — руки вверх и в стороны.)*

И за парты вновь вернулись. *(Дети садятся за парты.)*

*Плечи разверните*

Не сутультесь, грудь вперед,

Плечи разверните. *(Рывки руками перед грудью.)*

А теперь рывки руками

Снова повторите.

Достаём рукой носочек —

Правой - левый, левой — правый.

Вертолёт летит, стрекочет,

Винт работает исправно. *(Наклониться вперёд и коснуться правой рукой левой ступни, потом наоборот, левой рукой — правой ступни.)*

А теперь, как будто мячик,

Все на месте мы поскачем.

Отдохнули, посвежели

И за парты снова сели. *(Дети садятся за парты.)*

*Разминаться нужно*

Руки в стороны и вверх. Повторяем дружно. Засиделся ученик — Разминаться нужно. *(Руки к пленам, потом вверх, потом снова к плечам, потом в стороны и т. д.)*

Мы сначала всем в ответ

Головой покрутим: НЕТ! *(Вращение головой в стороны.)*

Энергично, как всегда,

Головой покажем: ДА! *(Подбородок прижать груди, затем запрокинуть голову назад.)*

Чтоб коленки не скрипели,

Чтобы ножки не болели,

Приседаем глубоко,

Поднимаемся легко. *(Приседания.)*

Раз, два, три, чеканим шаг. *(Ходьба на месте.)*

Подаёт учитель знак.

Это значит, что пора

Нам за парты сесть. Ура! *(Дети садятся за парты.)*

*Руки кверху поднимаем*

Руки кверху поднимаем, *(Руки поднять вверх.)*

А потом их опускаем, *(Руки расслабленно опустить вниз.)*

А потом их разведем *(Наклон назад, откинуться, руки развести в стороны.)*

И скорей к себе прижмем. *(Руки поставить перед грудью, ладонями к себе.)*

А потом быстрей, быстрей *(Движения рук, как при беге в быстром темпе.)*

Хлопай, хлопай веселей! *(Хлопки в ладоши.)*

*Солнце глянуло в тетрадку*

Солнце глянуло в тетрадку,

Раз, два, три, четыре, пять. *(Ходьба на месте.)*

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать, *(Приседания.)*

Руки вытянуть пошире,

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться — три, четыре. *(Наклоны.)*

И на месте поскакать. *(Прыжки.)*

На носок, потом на пятку. *(Ходьба на месте.)*

Все мы делаем зарядку.

*Стали дети наклоняться*

Стали дети наклоняться,

Стали дети выпрямляться, *(Наклоны туловища вперед.)*

Наклоняться, выпрямляться,

Наклоняться, выпрямляться.

Стали дети приседать, *(Приседания.)*

Потом вместе всем вставать,

Приседать, потом вставать,

Приседать, потом вставать. *(приседания)*

*Стали мы учениками*

Стали мы учениками, *(Шагаем на месте.)*

Соблюдаем режим сами: *(Хлопки в ладоши.)*

Утром мы, когда проснулись, *(Прыжки на месте.)*

Улыбнулись, потянулись. *(Потягивание.)*

Для здоровья, настроенья *(Повороты туловища влево-вправо.)*

Делаем мы упражненья: *(Рывки руками перед грудью.)*

Руки вверх и руки вниз, *(Рывки руками поочередно вверх-вниз.)*

На носочки поднялись. *(Поднялись на носочки.)*

То присели, то нагнулись *(Присели, нагнулись.)*

И опять же улыбнулись. *(Хлопки в ладоши.)*

А потом мы умывались, *(Потянулись, руки вверх — вдох-выдох.)*

Аккуратно одевались. *(Повороты туловища влево-вправо.)*

Завтракали не торопясь, *(Приседания.)*

В школу, к знаниям, стремясь. *(Шагаем на месте.)*

*Становитесь в круг опять*

Становитесь в круг опять,

Будем в солнышко играть. *(Дети становятся в круг, взявшись за руки.)*

Мы - веселые лучи,

Мы — резвы и горячи.

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире.

Раз, два - вперед нагнуться! *(Наклоны вперед.)*Три, четыре — быстрей чуть-чуть! Приподняться, подтянуться, *(Руки вверх, вдох — прогнуться.)* Глубоко потом вздохнуть. *(Встали.) (Сели.)*

**Арифметический диктант**

А теперь, ребята, встали. Быстро руки вверх подняли,

В стороны, вперед, назад. Повернулись вправо, влево, Тихо сели, вновь за дело. *(Дети показывают ответы в движении (наклоны, повороты, хлопки).*

**Видишь, бабочка летает**

Видишь, бабочка летает, *(Машем руками-крылышками.)*

На лугу цветы считает. *(Считаем пальчиком)*

- Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопки в ладоши.)*

Ох, считать не сосчитать! *(Прыжки на месте.)*

За день, за два и за месяц... *(Шагаем на месте.)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять. *(Хлопки в ладоши.)*

Даже мудрая пчела *(Машем руками-крылышками.)*

Сосчитать бы не смогла! *(Считаем пальчиком.)*

(Г. Виеру)

**Все умеем мы считать**

Раз, два, три, четыре, пять,

Все умеем мы считать. *(Сгибание и разгибание рук вверх.)*

До пяти мы все считаем,

С силой гири поднимаем.

Сколько раз ударю в бубен,

Столько раз дрова разрубим. *(Наклоны вперед, руки в «замок», резко вниз.)*

Сколько точек будет в круге,

Столько раз поднимем руки. *(Расслабленное поднимание и опускание рук.)*

Наклонитесь столько раз,

Сколько форточек у нас. *(Наклоны в стороны, руки на пояс.)*

Сколько клеток до черты,

Столько раз подпрыгни ты. *(Прыжки на месте.)*

Мы теперь — канатоходцы,

Сколько можем простоять. *(Ходьба на месте, руки в стороны. Ступни ног на одной линии, одна впереди другой, руки в стороны.)*

Раз, два, три, четыре, пять.

Ну, а если силы взвесить,

Шесть, семь, восемь,

Девять, десять.

Хорошо мы посчитали

И нисколько не устали,

Голову поднимем выше *(Стойка — ноги врозь, руки вверх — в стороны (вдох).)*

И легко, легко подышим. *(Руки расслабленно опустить вниз (выдох).)*

**Все умеем мы считать**

Раз, два, три, четыре, пять! *(Шагаем на месте.)*

Все умеем мы считать, *(Хлопаем в ладоши.)*

Отдыхать умеем тоже *(Прыжки на месте.)*

Руки за спину положим, *(Руки за спину.)*

Голову поднимем выше *(Подняли голову выше.)*

И легко-легко подышим. *(Глубокий вдох-выдох.)*

Подтянитесь на носочках —

Столько раз,

Ровно сколько, сколько пальцев *(Показали, сколько пальцев на руках.)*

На руке у вас. *(Поднимаемся на носочках 10раз.)*

Раз, два, три, четыре, пять, *(Хлопаем в ладоши.)*

Топаем ногами. *(Топаем ногами.)*

Раз, два, три, четыре, пять, *(Прыжки на месте.)*

Хлопаем руками. *(Хлопаем в ладоши.)*

В хоровод встал серый зайка *(Шагаем на месте.)*

И поет: «Я былзазнайкой, *(Хлопаем в ладоши.)*

А теперь могу считать —

Раз, два, три, четыре, пять. *(Прыжки на месте.)*

Прибавляю, отнимаю *(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Математику я знаю, *(Повороты туловища влево-вправо.)*

И поэтому с утра

Я кричу: «Ура! Ура!» *(Хлопаем в ладоши.)*

Раз, два, три, четыре, пять! *(Шагаем на месте.)*

Все умеем мы считать! *(Хлопаем в ладоши.)*

Отдыхать умеем тоже *(Прыжки на месте.)*

Руки за спину положим, *(Спрятали руки за спину.)*

Голову поднимем выше *(Руки на поясе, голову подняли выше.)*

И легко — легко подышим... *(Громкий вдох-выдох.)*

**Все умеем мы считать**

Раз, два, три, четыре, пять —

Все умеем мы считать.

Раз! Подняться потянуться. *(Под счет учителя дети выполняют потягивания.)*

Два! Согнуться, разогнуться. *(Наклоны. Повороты туловища.)*

Три! В ладоши три хлопка,

Головою три кивка. *(Движения головой.)*

На четыре - руки шире. *(Хлопки в ладоши.)*

Пять — руками помахать. *(Движения руками.)*

Шесть — за парту тихо сесть. *(Прыжки. Ходьба на месте.)*

**Кинь, кинь, перекинь**

Кинь, кинь, перекинь

Давай вместе побежим

Через воду и огонь —

Не догонит нас и конь.

Раз, два - догоняй,

Ну, попробуй-ка поймай!

Три два, один да четыре —

Всю пятерку изучили.

А теперь мн отдохнем

И опять считать начнем. *(Руки вперед, вверх, 5хлопков в ладоши, 5 круговых движений кистью рук, 5раз сжать и разжать пальцы.)*

**Кошка учится считать**

Раз, два, три, четыре, пять, *(Хлопаем в ладоши.)*

Целый месяц под дождем *(Топаем ногами.)*

Кошка учится считать. *(Хлопаем в ладоши.)*

Мокнет крыша, мокнет дом, *(Прыжки на месте.)*

Мокнут лужи и поля, *(Руки в стороны-на пояс.)*

Потихоньку, понемножку *(Приседания.)*

Мокнет мокрая земля. *(Прыжки на месте.)*

Прибавляем к мышке кошку. *(Хлопаем в ладоши.)*

И далеко от земли *(Топаем ногами.)*

Получается в ответ: *(Прыжки на месте.)*

Мокнут в море корабли. *(Хлопаем в ладоши.)*

Кошка есть, а мышки нет! *(Шагаем на месте.)*

**Кто живет у нас в квартире**

Раз, два, три, четыре, *(Хлопаем в ладоши.)*

Кто живет у нас в квартире? *(Шагаем на месте.)*

Раз, два, три, четыре, пять, *(Прыжки на месте.)*

Всех могу пересчитать: *(Шагаем на месте.)*

Папа, мама, брат, сестра, *(Хлопаем в ладоши.)*

Кошка Мурка, два котенка, *(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Мой сверчок, щегол и я -*(Повороты туловища влево-вправо.)*

Вот и вся моя семья. *(Хлопаем в ладоши.)*

**Много ль надо нам, ребята**

Много ль надо нам, ребята, Для умелых наших рук? Нарисуем два квадрата, А на них огромный круг, А потом еще кружочек, Треугольный колпачок. Вот и вышел очень, очень Развеселый чудачок. *(Дети рисуют в воздухе геометрические фигуры.)*

**Можешь пальцы сосчитать**

Можешь пальцы сосчитать: Раз, два, три, четыре, пять, Раз, два, три, четыре, пять — Десять пальцев, пара рук -Вот твое богатство, друг. Умножали, умножали, Очень, очень мы устали. *(Движения кистями рук.)*

Раз, два — выше голова, Три, четыре — руки шире. Пять, шесть — тихо сесть. Посидим, отдохнем и опять считать начнем

**Мы решали, мы решали**

Мы решали, мы решали.

Что-то очень мы устали.

Мы сейчас потопаем, *(Шаги ногами на месте под счет учителя.)*

Ручками похлопаем. *(Хлопки в ладоши.)*

Раз присядем, *(Приседания.)*

Быстро встанем, *(Повороты туловища. Ходьба на месте.)*

Улыбнемся, Тихо сядем.

**Мы семь раз в ладоши хлопнем**

Мы семь раз в ладоши хлопнем, Восемь раз ногами топнем. Прибавляем три к семи - Столько мы присесть должны. *(7хлопков, по 4**раза топнуть каждой ногой, 10 приседаний.)*

**Мы считали и устали**

Мы считали и устали,

Дружно все мы тихо встали,

Ручками похлопали,

Раз, два, три. *(Хлопки в ладоши под счет учителя.)*

Ножками потопали,

Раз, два, три. *(Шаги ногами на месте.)*

Сели, встали, встали, сели,

И друг друга не задели. *(Приседания.)*

Мы немножко отдохнем и опять считать начнем.  *(Повороты туловища. Ходьба на месте.)*

**Мы шагаем друг за другом**

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре,

Полетели, закружились. *(Дети выполняют движения и считают.)*

**На разминку**

На разминку становись!

Вправо-влево покрутись

Повороты посчитай,

Раз-два-три, не отставай, *(Вращение туловищем вправо и влево.)*

Начинаем приседать —

Раз-два-три-четыре-пять.

Тот, кто делает зарядку,

Может нам сплясать вприсядку. *(Приседания.)*

А теперь поднимем ручки

И опустим их рывком.

Будто прыгаем мы с кручи

Летним солнечным деньком. *(Дети поднимают прямые руки над головой, потом резким движением опускают их и отводят назад, потом резким движением снова вверх и т. д.)*

А теперь ходьба на месте,

Левой-правой, стой раз-два. *(Ходьба на месте.)*

Мы за парты сядем, вместе

Вновь возьмёмся за дела. *(Дети садятся за парты.)*

**Ну-ка проверь, дружок**

Ну-ка проверь, дружок,

Ты готов начать урок?

Все ль на месте,

Все ль в порядке,

Ручка, книжка и тетрадка? *(Учитель усаживает детей.)*

Беритесь, ребята,

Скорей за работу.

Учитесь считать,

Чтоб не сбиться со счета.

**Под веселые напевы**

Под веселые напевы

Повернемся вправо, влево.

Руки вверх! Руки вниз! Вверх!

И снова наклонись!

Вправо, влево головою!

Руки вверх! Перед собою!

Топни правою ногой!

Вправо шаг.

На месте стой!

Топни левою ногой!

Влево шаг!

И снова стой.

Повернись направо к другу.

Правую дай руку другу. *(Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.)*

**Поднимает руки класс**

Поднимает руки класс—

Это «раз», *(Потягивания под счет учителя.)*

Повернулась голова —

Это «два». *(Движения головой.)*

Руки вниз, вперед смотри -

Это «три».*(Приседания.)*

Руки в стороны пошире

Развернули на «четыре». *(Повороты туловища.)*

С силой их к плечам прижать —

Это «пять». *(Движения руками.)*

Всем ребятам тихо сесть —

Это «шесть». *(Ходьба на месте.)*

Руки на пояс поставьте вначале.

Влево и вправо качните плечами.

Вы дотянитесь мизинцем до пятки.

Если сумели — все в полном порядке.

**Просто больше тренируйся**

Отожмёмся мы сейчас,

Если сможем — десять раз.

Если меньше — не волнуйся,

Просто больше тренируйся. *(Отжимания от парты.)*

**Раз, два — стоит ракета**

Раз, два — стоит ракета. *(Руки вытянуты вверх.)*

Три, четыре — самолет. *(Руки в стороны.)*

Раз, два — хлопок в ладоши, *(Хлопаем в ладоши.)*

А потом на каждый счет. *(Шагаем на месте.)*

Раз, два, три, четыре *(Хлопаем в ладоши.)*

Руки выше, плечи шире. *(Руки вверх-вниз.)*

Раз, два, три, четыре, *(Хлопаем в ладоши.)*

И на месте походили. *(Шагаем на месте.)*

**Раз, два — хлопок в ладоши**

Раз, два — хлопок в ладоши,

А потом на каждый счет.

Раз, два, три, четыре –

Руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре, пять,

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире.

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться — три, четыре,

И на месте поскакать.

На носки, затем на пятки.

Лень отбросить и опять.

Сесть за парту, взять тетрадку,

Выражения решать.

Раз, два, три, четыре, пять –

Все умеем мы считать.

Раз! Подняться, подтянуться,

Два! Согнуться, разогнуться,

Три! В ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире.

Пять — руками помахать.

Шесть — за парту тихо сесть.  *(Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.)*

**Раз-два — шли утята**

Раз-два — шли утята, *(Шагаем на месте.)*

Три-четыре — шли домой. *(Прыжки на месте.)*

Вслед за ними плелся пятый, *(Хлопаем в ладоши.)*

Впереди бежал шестой, *(Топаем ногами.)*

А седьмой отстал от всех, *(Шагаем на месте.)*

Испугался, закричал: *(Хлопаем в ладоши.)*

— Где вы, где вы? *(Прыжки на месте.)*

— Не кричи, мы тут рядом, **поищи!***(Топаем ногами.)*

**Раз — подняться, потянуться**

Раз — подняться, потянуться.

Два — согнуться, разогнуться.

*(Под счет учителя дети выполняют наклоны,****потягивания.)***

Три — в ладоши три хлопка, *(Хлопаем в ладоши.)*

Головою три кивка. *(Движения головой.)*

На четыре - руки шире.

Пять — руками помахать. *(Движения руками.)*

Шесть - за парту тихо сесть.*( Сесть.)*

Раз, два — дружно встали, *(Встать. Шагаем на месте.)*

Руки прямо мы поставим. *(Руки на поясе.)*

Три, четыре — разведем, *(Руки в стороны.)*

Заниматься мы начнем. *(Наклоны вперед с касанием руками носка ноги. Левая рука-правая**нога; правая рука-левая нога.)*

С пятки станем на носок, *(Поднялись на носочки, руки на поясе.)*

Вправо, влево посмотрели, *(Повороты головы влево-вправо.)*

На носочки мы присели *(Приседания.)*

И как птички полетели. *(Побежали по классу.)*

Раз, два — выше голова, *(Шагаем на месте.)*

Три, четыре - руки шире! *(Руки в стороны.)*

Пять, шесть — тихо сесть! *(Приседания.)*

Солнце красное взойдет, *(Встали, руки вверх.)*

Утро красное придет. *(Прыжки на месте.*

**Рисуй глазами треугольник**

Рисуй глазами треугольник.

Теперь его переверни Вершиной вниз.

И вновь глазами ты по периметру веди.

Рисуй восьмерку вертикально.

Ты головою не крути,

А лишь глазами осторожно ты вдоль по линиям води.

И на бочок ее клади.

Теперь следи горизонтально,

И в центре ты остановись.

Зажмурься крепко, не ленись.

Глаза открываем мы наконец.

Зарядка окончилась. Ты молодец! *(Дети представляют внешний вид геометрических фигур.)*

**Руки ставим мы вразлет**

Руки ставим мы вразлет: *(Руки в стороны.)*

Появился самолет. *(«Полетели» как самолеты.)*

Мах крылом туда-сюда, *(Наклоны влево-вправо.)*

Делай «раз» и делай «два». *(Повороты влево-вправо.)*

Раз и два, раз и два! *(Хлопаем в ладоши.)*

Руки в стороны держите, *(Руки в стороны.)*

Друг на друга посмотрите. *(Повороты влево-вправо.)*

Раз и два, раз и два! *(Прыжки на месте.)*

Опустили руки вниз, *(Опустили руки.)*

И на место все садись! *(Сели на места.)*

Раз, два — стоит ракета. *(Стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты».)*

Три, четыре - самолет. *(Стойка ноги врозь, руки в стороны.)*

Руки в стороны — в полет

Отправляем самолет.

Правое крыло вперед,

Левое крыло вперед.

Раз, два, три, четыре,

Полетел наш самолет.

А без точного расчета

Не получится полета.

Так скорее за работу,

Сядем быстро за расчеты.

Раз, два - выше голова,

Три, четыре — руки шире,

Пять, шесть — тихо сесть.

Посидим и отдохнем. *(Дети закрывают глаза.)*

И работать мы начнем.

**Сколько?**

*(Учитель показывает картинки.)*

Сколько здесь грибочков, Столько приседаем.*(Приседания.)*

Сколько здесь цветочков? Ручки поднимаем. *(Дети поднимают и опускают руки.)*

Поднимаем ручки, Разгоняем тучки.

Ярче, солнышко, свети,

Хмурый дождик запрети. *(Дети машут руками.)*

Вот окончен дальний путь.

Можно сесть и отдохнуть. *(Дети садятся за парты.)*

**Сколько раз**

Сколько раз ударю в бубен,

Столько раз дрова нарубим.

Приседаем столько раз,

Сколько мячиков у нас.

Сколько покажу кружочков,

Столько сделаем прыжочков. *(Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.)*

**Солнце глянуло в окно**

Солнце глянуло в окно,

Время отдохнуть пришло.

Надо всем нам дружно встать.

Раз присесть, достать до пятки.

И плечами покачать.

А затем, как на зарядке,

Прямо и красиво встать.

Руки вытянуть пошире

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Физкультминутка, как зарядка. *(Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.)*

**Упражненье повтори**

Мы руками бодро машем,

Разминаем плечи наши.

Раз-два, раз-два, раз-два-три,

Упражненье повтори. *(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)*

Корпус влево мы вращаем,

Три-четыре, раз-два.

Упражненье повторяем: Вправо плечи, голова. *(Вращение корпусом влево и вправо.)*

Мы размяться все успели, И за парты снова сели.*(Дети садятся за парты.)*

**Шеей крутим осторожно**

Шеей крутим осторожно -

Голова кружиться может.

Влево смотрим - раз, два, три.

Так. И вправо посмотри. *(Вращение головой вправо и влево.)*

Вверх потянемся, пройдёмся, *(Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)*

И за парты вновь вернёмся. *(Дети садятся за парты.)*

**Шли по крыше три кота**

Шли по крыше три кота,

Три кота Василия.*(Ходьба.)*

Поднимали три хвоста

Прямо в небо синее. *(Поднимание рук.)*

Сели киски на карниз,

Посмотрели вверх и вниз.*(Приседание.)* И сказали три кота: — Красота! Красота! *(Хлопки в ладоши.)*

**Гимнастика для глаз**

***Задачи:***

* способствовать оздоровительному эффекту в процессе использования предлагаемых упражнений;
* предупредить зрительное (зрительно-психогенное и зрительно-вегетативное) утомление у школьников.

***Условия проведения****:*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.

**Ах, как долго мы писали**

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали. *(Поморгать глазами.)*

Посмотрите все в окно, *(Посмотреть влево-вправо.)*

Ах, как солнце высоко. *(Посмотреть вверх.)*

Мы глаза сейчас закроем, *(Закрыть глаза ладошками.)*

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, *(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)*

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, *(Посмотреть вниз.)*

Жмурься сильно, но держись. *(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.)*

**Бабочка**

Спал цветок *(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)*

И вдруг проснулся, *(Поморгать глазами.)*

Больше спать не захотел, *(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)*

Встрепенулся, потянулся, *(Руки согнуты в стороны (выдох).)*

Взвился вверх и полетел. *(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)*

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

***1.******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.

*2.****Верх-вниз, влево-вправо.***

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

*3.****Круг.***

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

***4.******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.

*5.****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. (Учитель может конкретизировать задание в соответствии с темой урока.)

*6.****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.

*7.****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.8***9.******Буратино.***

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель 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.

*9.****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.

**И глаза вам скажут: «Спасибо!»**

Если долго идти или бежать, то наши ноги устанут и заходят отдохнуть. А как же без отдыха весь день трудятся наши глаза?

Часто дети близко садятся к телевизору или весь день не отходят от компьютера. Читают при слабом свете или лежа на диване.

Лучше всего заниматься с книгой при дневном свете. А вечером — при настольной лампе, когда она стоит слева от глаз. Не читайте при плохом освещении или в городском транспорте. Это очень вредно!

Берегите глаза! И они вам скажут: «Спасибо!»

**Комплекс специальных упражнений для глаз**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4-5 раз.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

**Профилактика зрительного утомления и близорукости**

(Памятка для учащихся начальных классов)

Долго тянется урок-

Много вы читали.

Не поможет тут звонок,

Раз глаза устали.

Глазкам нужно отдыхать,

Знай об этом каждый.

Упражнений ровно пять,

Все запомнить важно.

Упражнение один —

На край парты книги сдвинь. *(Сидя, откинься на спинку парты, сделай глубокий вдох, затем наклонись вперед на крышку парты, сделай выдох.)*

Упражнение такое

Повтори пять раз за мною.

Упражнение два

Тренируй свои глаза. *(Откинувшись на спинку парты, прикрой веки, крепко зажмурь глаза, открой глаза.)*

Занимаемся все сразу,

Повтори четыре раза.

Упражнение три.

Делай с нами, не спеши. *(Сидя, положи руки на пояс, поверни голову направо, посмотри на локоть правой руки, поверни голову налево, посмотри на локоть левой руки, вернись в И. п.)*

Повторите пять раз,

Расслабляя мышцы глаз.

На упражнение четыре

Потратить нужно много силы. *(Сидя, смотри перед собой, посмотри на классную доску 2—3 с. Вытяни палец левой руки по средней линии лица на расстояние 5—20 см от глаз. Переведи взгляд на конец пальца и посмотри на него 3—5 с, после чего руку опусти.)*

Повторите 5-6 раз,

Все получится у вас.

Упражнение пять

Нужно четко выполнять. *(Сидя, вытяни руки вперед, посмотри на кончики пальцев. Подними руки вверх — вдох, следи глазами за руками, не поднимая головы, руки опусти (выдох).)*

**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**

Руки за спинку, головки назад. *(Закрыть глаза, расслабиться.)*

Глазки пускай в потолок поглядят. *(Открыть глаза, посмотреть вверх.)*

Головки опустим — на парту гляди. *(Вниз.)*

Иснова наверх - где там муха летит? *(Вверх.)*

Глазами повертим, поищем ее. *(По сторонам.)*

Иснова читаем. Немного еще.

**Гимнастика для улучшения слуха**

Работа над улучшением зрения положительно сказывается и на слухе. И, в свою очередь, работа над улучшением слуха оказывает плодотворное воздействие на органы зрения. Вот несколько упражнений для развития слуха:

1. Пригибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, пригибаем, словно бы раскатывая и скатывая ушко. Ушки должны стать тёплыми.
2. Найдите ямочку возле козелка. Нажали на ямочки сразу обеих ушек – отпустили, нажали, отпустили.
3. Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили.
4. Массируем круговыми движениями всё ухо в одну сторону, в другую. Массировать нужно сразу оба уха.
5. Начинаем дёргать себя за ушки – сначала 20 раз вниз, а потом берёмся за серединку и дёргаем тоже 20 раз.
6. Снова возьмитесь за мочку уха и хорошенько её помассируйте.
7. Потяните ушки в сторону – снова 20 раз.
8. Теперь выгибаем их вперёд, а затем в обратную сторону (20 раз).

Предлагаемые ниже упражнения "небесный барабан" были разработаны китайской народной медициной много сотен лет назад. Они позволяют улучшить слух пожилым и старым людям, а также больным кохлеарным невритом.

1. Обе ладони прижмите к ушным раковинам (проще сказать: закройте ладонями оба уха).
2. Побарабаньте тремя средними пальцами обеих рук 12 раз по затылку, при этом в ушах возникнет шум, который можно сравнить с ударами в барабан.
3. После того как закончите барабанить, снова плотно закройте уши и затем мгновенно уберите ладони с них. Проделайте эту манипуляцию 12 раз.
4. В заключение упражнений вставьте в уши оба указательных пальца и вращайте ими 3 раза вперед и назад так, как будто вы чистите уши, затем быстро выньте пальцы.

Эта часть упражнений "небесный барабан" выполняется 3 раза.

Затылок - это место сбора всех "яньских" меридианов. Здесь же под местом, где вы барабаните пальцами, находится черепное покрытие, которое закрывает мозжечок, играющий большую роль: он укрепляет и корректирует движения тела и осанку.

12-кратное постукивание в соответствии с представлениями традиционной китайской медицины оказывает освежающее действие на мозг. Эффект наиболее ощутим по утрам, но эти упражнения рекомендуется выполнять и при сильной усталости.

Вращение пальцами в ушах следует понимать как массаж барабанной перепонки, это относится также к быстрому открыванию и закрыванию слухового прохода.

Эти упражнения значительно улучшают слух и предупреждают развитие многих заболеваний уха

**Гимнастика для рук**

**1. Колечко.**

Ребёнок как можно быстрее перебирает пальцами рук, соединяя их поочерёдно в кольцо с большими пальцами.

**2. Лезгинка.**

Левую руку сложить в кулак. Большой её палец обратить в сторону. Прямой ладонью правой руки (в горизонтальном положении) прикоснуться к согнутому мизинцу левой руки. Поменять одновременно положения рук. Повторить 6 – 8 раз.

**3. Кулак – ребро – ладонь.**

Три положения руки на столе последовательно сменяют друг друга. Темп увеличивать постепенно. Количество повторений 8 – 10 раз.

**4. Зеркальное рисование.**

На столе чистый лист бумаги. Ребёнок в обе руки берёт по карандашу или фломастеру. Начинает рисовать два одинаковых рисунка (или геометрических фигуры). Когда деятельность двух полушарий синхронизируется, вы увидите более быстрое и точное выполнение работы.

**5. Ухо – нос.**

Левой рукой ребёнок захватывает кончик носа, правой рукой – противоположное ухо. Затем я хлопаю в ладоши. Он отпускает их, меняет местами положение рук.

**6. Змейка.**

Скрестить руки ладонями друг к другу. Сцепить пальцы в «замок». Вывернуть руки к себе. Затем взрослый говорит, каким пальцем пошевелить. Упражнение заканчивается, когда поработали все десять пальцев.

**Проговаривая текст, ученики массируют последнюю фалангу каждого пальца, завершают массаж точкой в центре ладони.**

* Пальчик, пальчик, где ты был?
* С братцем Васей щи варил.  
  А потом с ним кашу ел,

А потом с ним песни пел, А потом гулять пошел И копеечку нашел.

**Проговаривая текст, ученики поглаживают каждый палец с четырех сторон двумя пальцами противоположной руки.**

Наши пальчики трудились,

Хорошо писали.

Они так старались,

А теперь устали.

Мы немного отдохнем,

С силой кулачки сожмем.

Пальцы разжимаем

И опять сжимаем.

Раз, два, три, четыре, пять -

Можно ими помахать.

В чистый ручеек руки опускаем,

И усталость с пальчиков

Мы водой снимаем.

**(Дети имитируют мытье рук; следующие слова произносят на выдохе.)**

Спасибо, водица,

За новые силы.

Теперь мы напишем

Все буквы красиво.

**Проговаривая текст, ученики сжимают и разжимают пальцы; затем ногтем большого пальца надавливают на подушечки всех пальцев.**

Мы писали, мы писали. Наши пальчики устали. Мы немного отдохнем И опять писать начнем.

**Дом и ворота**

На поляне дом стоит, *Пальцы обеих рук делают "крышу".*  
Ну, а к дому путь закрыт. *Руки повернуты ладонями к груди,*  
*средние пальцы соприкасаются, большие - вверх - "ворота".*  
Мы ворота открываем,  *Ладони разворачиваются.*  
В этот домик приглашаем.  
*"Крыша".*

**Индюк**

Индюк из города идет,  
Игрушку новую везет.  
Игрушка не простая,  
Игрушка расписная. *Пальчики обеих рук "идут" по столу.*

**Новые кроссовки**

Как у нашей кошки  
На ногах сапожки,  
Как у нашей свинки   
На ногах ботинки.  
А у пса на лапках  
Голубые тапки.  
А козленок маленький обувает валенки.  
А сыночек Вовка - новые кроссовки. *Загибать пальчики, начиная с большого.*  
Вот так. Вот так.  
Новые кроссовки. *"Шагать" по столу средним  и указательным пальцами обеих рук.*

**Гости**

Стала Маша гостей созывать:  
И Иван приди, и Степан приди,  
И Матвей приди, и Сергей приди,  
А Никитушка - ну, пожалуйста. *Вращение кистей рук к себе. Поочередный массаж пальцев на обеих руках.*

**Раз, два, три, четыре, пять**

Раз, два, три, четыре, пять, *Хлопки на счет.*  
Вышел пальчик погулять. *Указательный палец правой руки движется по кругу по центру левой ладони.*  
Только вышел из ворот -   
Глядь, другой к нему идет. *Присоединяется средний палец.*  
Вместе весело идти,  
Ну-ка, третий, выходи. *Затем - безымянный.*  
Вместе встанем в хоровод -   
Вот. *Хлопок. Повторить движения левой рукой по правой ладони.*

**Строим дом**

Целый день тук да тук -  
Раздается звонкий стук. *Руки сжаты в кулаки, большой палец поднят вверх, постукивает по указательным пальцам.*  
Молоточки стучат, *Стучать кулаком о кулак.*  
Строим домик для ребят (зайчат, бельчат).  *Пальцы соединить, показать "крышу".*  
Вот какой хороший дом, *Сжимать-разжимать пальцы.*  
Как мы славно заживем. *Вращать кисти рук.*

**Цветок**

Вырос высокий цветок на поляне, *Запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить.*  
Утром весенним раскрыл лепестки. *Развести пальцы рук.*  
Всем лепесткам красоту и питанье *Ритмично двигать пальцами вместе-врозь.*  
Дружно дают под землей корешки. *Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.*

**Кого встретили в лесу?**

Раз, два, три, четыре, пять.  
Дети в лес пошли гулять. *"Шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук.*  
Там живет лиса. *Рукой показать хвост за спиной.*  
Там живет олень. *Пальцы рук разведены в стороны.*  
Там живет барсук. *Кулачки прижать к подбородку.*  
Там живет медведь. *Руки опустить вниз, имитировать покачивания медведя.*

**Пять и пять**

Пять и пять пошли гулять.  
Вместе весело играть. *Сжимание - разжимание пальцев рук.*  
Повернулись, улыбнулись, *Вращение кистей рук.*  
В кулачок опять свернулись.  
Вот какие молодцы.*Стучать кулачками.*

**Яблонька**

У дороги яблонька стоит, *Руки сплести над головой, пальцы разжаты.*  
На ветке яблочко висит. *Сложить запястья вместе.*  
Сильно ветку я потряс, *Руки над головой, движения вперед-назад.*  
Вот и яблочко у нас. *Ладони  перед грудью, имитируют, что держат яблоко.*  
В сладко яблочко вопьюсь, *Соединить запястья, ладони развести.*  
Ах, какой приятный вкус.

**Дыхательная гимнастика**

Дыхательные упражнения используются для восстановления и совершенствования навыков дыхания. Статические дыхательные упражнения выполняются без движения конечностей и туловища, а динамические - сопровождаются движениями.

**Правила дыхания при выполнении упражнений**

- Подняли руки вверх и в стороны; отвели руки назад - делаем вдох.

- Свели руки перед грудью и опустили вниз - выдох.

- Наклонили туловище вперед, влево, вправо — делаем выдох.

- Выпрямляем или прогибаем туловище назад - вдох.

- Подняли ногу вперед или в сторону, присели или согнули ногу к груди — выдох.

— Опустили ногу, отвели ее назад, выпрямили из приседа — делаем вдох.

- Если при выполнении упражнения сложно определить начало вдоха и выдоха дышим равномерно, не задерживая дыхание.

**Ветер**

Ветер сверху набежал,

Ветку дерева сломал: «В-в-в-в!»

Дул он долго, зло ворчал

И деревья все качал: «Ф-ф-ф-ф» *(Вдох. Выдох. Вдох. Выдох.)*

**Гудок паровоза**

Через нос с шумом вдох, задержав дыхание на 1 -2 с, с шумом выдох через рот, губы сложены трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинен). Учимся дышать в темпе 3-6. Вдох короче 1—3 счета. Задержка дыхания, выдох длинный (1—6 счетов).

**Гуляем на полянке**

В ходьбе с активными махами руками; глубокие вдохи-выдохи через нос. Чередовать разновидности ходьбы (на носках, высоко поднимая колени, «с кочки на кочку», перешагивание через предметы).

**Дыхательная гимнастика**

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивать пальцами по крыльям носа. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

**Дыхательная медитация**

Сядьте прямо. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка... Нежный аромат цветка... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом. Вдох. Выдох. Тело превращается в губку: на вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а на выдохе воздух просачивается наружу. Вдох. Выдох.

**Дышим глубже**

Носом — вдох, *(Поднимание рук - на вдохе.)*

А выдох — ртом, *(Свободное опускание рук — на выдохе.)*

Дышим глубже,

А потом — Марш на месте, Не спеша,

Коль погода хороша!

**Завели машину**

Завели машину,*(Вдох.)*

Ш-ш-ш-ш,*(Выдох.)*

Накачали шину,*(Вдох.)*

Ш-ш-ш-ш,*(Выдох.)*

Улыбнулись веселей И поехали быстрей,*(Вдох.)*

Ш-ш-ш-ш-ш-ш.*(Выдох.)*

**Ныряние**

Нужно два раза глубоко вдохнуть и выдохнуть, а затем, после третьего глубокого вдоха, «нырнуть под воду» и не дышать, зажав при этом нос пальцами. Как только ребенок чувствует, что больше не может «сидеть под водой», выныривает.

Упражнение рекомендуется выполнять между различными дыхательными комплексами, чтобы избежать головокружения.

**Птичка**

Птичка крылышками замахала

И тихонько пропищала: «Пи-пи-пи».*(Вдох. Выдох.)*

Руки к солнцу поднимаю

Руки к солнцу поднимаю,

И вздыхаю, и вздыхаю,

Опускаю руки вниз,

Выдох - паровоза свист.

На четыре — вдох глубокий,

Раз, два, три, четыре.

Раз, два, три, четыре. *(Упражнение на дыхание в положении стоя или сидя (требуют дозировки). На четыре счета — вдох, на четыре счета — выдох.)*

**Скороговорки**

Нужно глубоко вдохнуть и произнести скороговорку на одном дыхании. Когда воздух закончится, ребенок должен запомнить, сколько Егорок он назвал.

На пригорке возле горки

Жили тридцать три Егорки:

Раз Егорка, два Егорка, три Егорка...

**Сядем смирно, без движенья**

Сядем смирно, без движенья,

Начинаем упражненье, *(Выпрямиться, подбородок поднять, лопатки соединить.)*

Руки поднимем, *(Руки дугами внутрь вверх — вдох.)*

Потом разведем *(Руки в стороны — выдох.)*

И очень глубоко

Всей грудью вздохнем. *(Руки вниз, потом за голову.)*

Дышим раз и дышим два, *(Руки за голову, прогнуться, ноги разогнуть вперед — вдох, согнуться вперед, расслабиться — выдох.)*

За работу нам пора.

**Что за праздничный парад**

Что за праздничный парад,

Здесь кругом шары летят, Флаги развеваются, Люди улыбаются. Воздух мягко набираем, Шарик красный надуваем. Пусть летит он к облакам, Помогу ему я сам!

**Чудо-нос**

Носиком дышу, Дышу свободно, Глубоко и тихо, Как угодно. Выполню задание, Задержу дыхание... Раз, два, три, четыре -Снова дышим: Глубже, шире.

**Шарик**

Учитель предлагает детям представить, что они воздушные шарики. На счет: один, два, три, четыре, — дети делают четыре глубоких вдоха и задерживают дыхание. Затем на счет 1-8 медленно выдыхают.

* 1. **КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Комплекс ОРУ «Дружная семья»

1. И. п. : ноги слегка расставить, руки за спину; хлопнуть перед лицом 8 раз под слова педагога:

Папа, мама, брат и я Вместе — дружная семья!

Отвести руки за спину. Повторить 3 раза.

2. Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!

И. п. : ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

3. Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький.

И. п. : ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

4. Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?

И. п. : ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6—8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повторить 2 раза.

5. Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!

И. п. : ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

Гимнастика пробуждения после дневного сна

«Прогулка в лес»

1. «Потягушки». И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и. п.

3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки». И. П. : стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и. п., выдох, наклон.

4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И. п. : о. с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.

5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди). И. П. : о. с., руки за голову, вдох - подняться на носки, выдох - присесть.

6. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза) .

И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и. п.

Комплекс корригирующей гимнастики с использованием массажных дорожек.

1. Ходьба по массажной дорожке.

2. Катание ногами шаров.

3. Ходьба как «Петушок».

4. Гимнастика для глаз «Капает дождик»

Основной комплекс артикуляционная гимнастика

«Лягушка»

«Хоботок»

* 1. **КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Комплекс ОРУ «Веселые погремушки»

Инвентарь: погремушки из расчета по 2 штуки на каждого ребенка.

Есть веселые игрушки,

— Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Им названье — погремушки,

— Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Любят дети в них играть,

С ними прыгать и скакать!

1. «Поиграй перед собой»

И. п. : ноги слегка расставить, погремушки за спину. Погремушки вперед, погреметь и спокойно опустить за спину. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

2. «Покажи и поиграй» И. п. : ноги врозь, погремушки у плеч. Поворот вправо, показать, поиграть, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 3 раза.

3.«Погремушки к коленям» И. п. : ноги врозь, погремушки в стороны. Наклон вперед, погремушки к коленям — выдох. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Обращать внимание детей на то, чтобы при наклоне вперед они старались ноги в коленях не сгибать.

4.«Прыг-скок» И. п. : ноги слегка расставить, погремушки опущены; 6—8 подпрыгиваний; 6—8 шагов со взмахом погремушками. Повторить 2— 3 раза.

5.«Погремушкам спать пора»

И. п. : ноги врозь, погремушки вниз. Погремушки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

При последнем повторении упражнения — присесть на корточки, погремушки под щечку.

Гимнастика пробуждения после дневного сна

«Весёлый котёнок»

1. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и. п.

2. И. П. : лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и. п., наклон колен вправо, в и. п.

3. И. П. : сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох, И. П., вдох (через нос) .

4. И. П. : то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.

5. И. п. : стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - вдох.

6. И. П. : о. с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и. п.

Комплекс корригирующей гимнастики с использованием массажных дорожек.

1. Ходьба по ребристой доске.

2. Катание ногами палочек.

3. Ходьба как «Медвежонок»

4. Гимнастика для глаз «Мы топаем ногами»

Основной комплекс артикуляционная гимнастика

«Хоботок»

«Лягушка»

**III. КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Комплекс ОРУ «Разноцветные мячи»

Инвентарь: мячи резиновые в соответствии с количеством детей в группе.

Очень любят все ребята. В мячики играть, с разноцветными мячами упражненья выполнять! Мячики разные — Зеленые и красные, крепкие, новые, звонкие, веселые.

1. «Выше мяч»

И. п. : ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить, сказать «вниз». Повторить 4—5 раз.

2. «Вот он»

И. п. : ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он». Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Ноги в коленях не сгибать.

3. «Веселый мяч»

И. п. : ноги слегка расставить, мяч перед ногами, руки за спину. Присесть, катать мяч от руки к руке, остановить и быстро выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

4.«Подпрыгивание»

И. п. : ноги слегка расставить, мяч на земле, около ног, руки на пояс. Подпрыгивание вокруг мяча — круг и 8—10 шагов со взмахом рук. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

5. «К себе и вниз»

И. п. : то же, мяч опущен. Мяч к себе, носом — вдох. Мяч опустить, на выдохе произнести: «вни-и-из». Повторить 3—4 раза.

Гимнастика пробуждения после дневного сна

«Прогулка по морю»

1. «Потягушки». И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и. п.

2. «Горка». И. П. : сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и. п.

3. «Лодочка». И. п. : лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища, держать, вернуться в и. п.

4. «Волна». И. п. : стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, И. П., сесть слева от пяток, руки вправо, и. п.

5. «Мячик». И. П. : о. с., прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.

6. «Послушаем свое дыхание». И. п. : о. с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно, тихое дыхание или шумное.

Комплекс корригирующей гимнастики с использованием массажных дорожек.

1. Ходьба по дощечкам.

2. Воздушные ванны.

3. Ходьба как «Петушок».

4. Гимнастика для глаз «Две птички»

Основной комплекс артикуляционная гимнастика

«Лягушка - хоботок»

«Окошко»

IV. КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Комплекс ОРУ «Надо чисто умываться по утрам и вечерам! »

Чтобы быть здоровым,

Чистым и красивым,

Нужно умываться

Белым нежным мылом!

Полотенцем растереться,

Причесаться гребешком,

В одежду чистую одеться

И в детский сад пойти потом!

1. «Чистые ладошки»

И. п. : ноги слегка расставить, руки на пояс. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить по 3 раза.

2. «Стряхнем водичку»

И. п. : ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вверх; круговые движения кистью — «стряхивают водичку»; руки на пояс. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

3.«Помоем ножки»

И. п. : ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Руки за спину. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 4—5 раз.

4.«Мы — молодцы! »

И. п. : ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

5. «Чтобы чистым быть всегда,

Людям всем нужна. (вода! »

И. п. : ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; руки в стороны, вдох носом. Опуститься на всю стопу, руки на пояс, на выдохе произнести «вода-а-а». Повторить 3—4 раза.

Гимнастика пробуждения после дневного сна «Дождик»

1. И. П. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.

Капля первая упала - кап! То же проделать другой рукой.

И вторая прибежала - кап!

2. И. П. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

Мы на небо посмотрели,

Капельки «кап-кап» запели,

Намочились лица.

3. И. П. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги. Мы их вытирали.

4. И. П. : о. с. Показать руками, посмотреть вниз.

Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

5. И. П. : о. с. Поднять и опустить плечи.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем.

6. И. П. : о. с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза От дождя убежим.

7. И, -.П. : о. с. Приседания. Под кусточком посидим.

Комплекс корригирующей гимнастики с использованием массажных дорожек.

1. Ходьба по ребристой доске.

2. Упражнение «Висы»

3. Ходьба как «Цапля» руки на поясе

Гимнастика для глаз «Пролетает «Самолет»

Основной комплекс артикуляционная гимнастика

«Лопаточка»

«Месим тесто»

**V. КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Комплекс ОРУ «Платочки»

Инвентарь: платочки (25x25 см) — в соответствии с количеством детей.

Купила мама нам платочки —

И для сына, и для дочки.

Платочки надо нам надеть, —

Не будет горлышко болеть!

Сначала с ними мы играем,

Потом на шейку надеваем!

1. И. п. : ноги слегка расставить, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показать платочек. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

2. И. п. : ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо-влево, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

3. И. п. : ноги слегка расставить, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. И. п. : ноги слегка расставить, руки на пояс; 8—10 прыжков на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза в чередовании с ходьбой на месте.

«Подуем на платочки»

И. п. : ноги врозь, платочек в обеих руках внизу. Подняться на носки, сделать глубокий вдох носом; платочек вынести вперед, подуть на платочек. Вернуться в и. п. Повторить 3— 4 раза.

Гимнастика пробуждения после дневного сна «Прогулка»

1. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и. п.

2. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и. п.

3. И. П. : сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны.

4. «Пешеход». И. П. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

5. «Молоточки». И. п. : сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

6. И. П. : О. с., руки на пояс, перекат с носков на пятки.

Комплекс корригирующей гимнастики с использованием массажных дорожек.

1. Ходьба на носочках.

2. Ходьба на пятачках.

3. Катание массажного мяча ногами.

4. Гимнастика для глаз «Кукушка»

Основной комплекс артикуляционная гимнастика

«Иголочка»

«Лопаточка - иголочка»

**VI. КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Комплекс ОРУ «Красивые сапожки»

Шагают дружно наши ножки,

На них — красивые сапожки!

Идут сапожки по дорожке,

В них по лужам — тоже можно!

Не промокнут в дождь сапожки,

Сухими будут наши ножки!

1. «Шагают дружно наши ножки»

И. п. : ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

2. «Красивые сапожки»

И. п. : ноги врозь, руки на пояс. Наклониться, коснуться пальцами рук носков сапожек (по возможности, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

3.«Крепкие сапожки»

И. п. : ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, кончиками пальцев постучать по носочкам сапожек, встать, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. «Прыгают ножки, скачут сапожки»

И. п. : ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя (2 раза в любую сторону) в чередовании с ходьбой. Повторить 2—3 раза.

«Напрыгались ножки, устали сапожки»

И. п. : ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «устали». Повторить 3—4 раза.

Гимнастика пробуждения после дневного сна

«Неболейка»

1. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и. п.

2. И. П. : сидя, ноги скрестно (поза лотоса, массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.

3. И. П. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее) .

4. И. П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.

5. И. П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.

6. И. П: о. с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

Комплекс корригирующей гимнастики с использованием массажных дорожек.

1. Ходьба по гимнастической палке. 4. Гимнастика для глаз «Как бьют часы»

2. Ходьба по обручу.

3. Катание массажного мяча ногами.

Основной комплекс артикуляционная гимнастика

«Часики»

«Качели»

**VII. КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Комплекс ОРУ «На скамеечке с друзьями»

Инвентарь: 2 скамейки

На скамеечке с друзьями

Упражненья выполняем:

Наклоняемся, поднимаемся —

Физкультурой занимаемся.

1.«Выше вверх»

И. п. : сидя на скамейке верхом, руки в упор сзади. Руки через стороны вверх, посмотреть вверх. Вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.

И. п. : то же, руки на пояс. Поворот вправо-назад. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

2. «Встать и сесть»

И. п. : то же, руки за спину. Встать, посмотреть вверх. Вернуться в и. п. Ноги не сдвигать. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3. «Осторожно»

И. п. : стоять близко к скамейке, руки вниз. Встать на скамейку, сохранять устойчивое положение и сойти. Повторить 5 раз.

4. «Дышим свободно»

И. п. : ноги врозь, лицом к скамейке, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «дышим». Повторить 3—4 раза.

Гимнастика пробуждения после дневного сна

«Я на солнышке лежу»

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.

1. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

2. И. П. : лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и. п., вдох.

3. И. П. : лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и. п. (одновременно опустить) .

4. И. П. : лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек., вернуться в и. п.

5. И. П. : лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и. п.

6. И. П. : лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

Комплекс корригирующей гимнастики с использованием массажных дорожек.

1. Перешагивание через кубы.

2. Подняться на носочки, опуститься на стопы.

3. Гимнастика для глаз «Шел по берегу петух»

Основной комплекс артикуляционная гимнастика

«Приклей конфетку»

«Лошадка»

**VIII. КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Комплекс ОРУ «Елка-елочка»

Елка, елочка,

Зеленые иголочки,

Золотые шарики,

Яркие фонарики.

Дед Мороз под Новый год

Нам подарки принесет.

Дружно к елочке пойдем,

Свои подарочки найдем.

1. «Колючие иголочки»

И. п. : ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, пошевелить пальцами, сказать «колючие». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

2. «Здоровается с нами елочка, машет лапами с иголочками»

И. п. : ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, другая — назад. После 4—6 движений отдых. Приучать к большой амплитуде движений. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

3. «Мы очень любим елочку»

И. п. : ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед полукругом. Вернуться в и. п. Ноги не сгибать, при наклоне смотреть вперед. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. «Спрячемся под елочкой»

И. п. : ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, опустить голову, руками обхватить колени, сказать «спрятались». Вернуться и. п., хорошо выпрямиться. Упражнение выполнять в умеренном темпе. Повторить 5 раз.

5. «Смолою пахнет елочка»

И. п. : ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться и. п., на выдохе произнести «а-а-ах! » Повторить 3—4 раза.

Гимнастика пробуждения после дневного сна «Поездка»

1. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую, и. п., поднять левую ногу (прямую, и. п.

2. И. П. : лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и. п.

3. И. П. : лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и. п., поворот туловища влево, и. п.

4. И. П. : лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, и. п., локти касаются пола - вдох.

5. И. П. : сидя, ноги с крестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.

6. И. П. : о. с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты, повторить 3-4 раза.

Комплекс корригирующей гимнастики с использованием массажных дорожек.

1. Перешагивание через кегли.

2. Массаж ушек

3. Гимнастика для глаз «Веселый жук»

Основной комплекс артикуляционная гимнастика

«Почистим зубки»

«Бочка»

**IX. КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Комплекс ОРУ «Веселая физкультура»

Не скучно нам с тобой.

Будем крепкими и смелыми,

Ловкими и умелыми,

Здоровыми, красивыми,

Умными и сильными.

1. «Ладони к плечам»

И. п. : ноги слегка расставить, руки вниз. Руки к плечам, пальцами рук коснуться плеч; руки вперед, ладони вверх, голову приподнять, руки опустить. Вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Наклонись и выпрямись»

И. п. : ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки прямые отвести назад — верх; выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3. «Птички»

И. п. : ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, изобразить пальцами рук, как птичка клюет, произнести «клю-клю-клю». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. «Мячики»

И. п. : ноги слегка расставить, руки на пояс. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

5. «Нам — весело! »

И. п. : ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «ве-се-ло». Повторить 3—4 раза.

Гимнастика пробуждения после дневного сна

«Самолет»

1. И. П. : сидя, ноги с крестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами) .

Пролетает самолет, С ним собрался я в полет.

2. И. П. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом, то же выполняется в левую сторону. Правое крыло отвел, Посмотрел.

Левое крыло отвел, Поглядел.

3. И. п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом. Я мотор завожу И внимательно гляжу.

4. И. П. : о. с. встать на носочки и выполнять летательные движения.

Поднимаюсь ввысь, Лечу. Возвращаться не хочу.

5. И. П. : о. с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз) .

6. И. П. : о. с., быстро моргать глазами 1-2 мин.

Комплекс корригирующей гимнастики с использованием массажных дорожек.

1. Ходьба на наружных стопах краях стопы

2. Ходьба как «Петушок».

3. Гимнастика для глаз «В волшебном лису»

Основной комплекс артикуляционная гимнастика

«Змейка» «Кружок»

**X. КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Комплекс ОРУ «Мы — сильные»

Однажды наша Маша

Варила дома кашу.

Кашу сварила,

В кашу масло положила.

Молока налила,

Кашу с маслом запила.

Ешьте, дети, утром кашу,

Будете как Маша наша: Здоровыми, сильными, Крепкими, красивыми!

1. «Крепкие руки»

И. п. : ноги слегка расставить, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кулачки у плеч. Руки с силой вытянуть вверх, кулачки не разжимать. Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

2. «Мы — сильные»

И. п. : ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вниз. Вернуться в и. п. Наклон — выдох. Повторить 4—5 раз.

3. «Крепкие ноги»

И. п. : ноги слегка расставить, руки на пояс. Слегка сгибать и выпрямлять ноги («пружинка»). С третьего занятия предложить подниматься на носки. После 3—4-х движений отдых. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

4. «Отдохнем»

И. п. : ноги слегка расставить, руки за спину. 3—4 раза потопать правой, потом левой ногой; сделать 6—8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

5. «Мы — молодцы»

И. п. : ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повторить 3—4 раза.

Гимнастика пробуждения после дневного сна

«Два брата, через дорогу живут. »

1. И. П. : сидя, ноги с крестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз) .

2. И. П. то же, быстро моргать глазами 1-2 мин.

3. И. П. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.

4. И. П. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз.

5. И. п. то же, отвести глаза вправо, влево.

6. И. П. то же, отвести глаза вверх, вниз.

Комплекс корригирующей гимнастики с использованием массажных дорожек.

1. Гимнастика для глаз

2. Ходьба по ребристой доске

3. Катание мяча ступнями. 4. Гимнастика для глаз «Мы картинку собирали»

Основной комплекс артикуляционная гимнастика

«Трубочка»

«Горочка»

**XI. КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Комплекс ОРУ «Маленькие поварята»

Инвентарь: деревянные ложки (длина 15 см, из расчета по 2 ложки на каждого ребенка.

Поварята, поварята,

Очень дружные ребята.

Дружно суп они сварили,

Дружно ложки разложили.

А потом гостей позвали,

Суп в тарелки разливали.

Гости поварят хвалили,

Им спасибо говорили.

1. «Ложки тук-тук»

И. п. : ноги слегка расставить, руки с ложками вниз. Руки через стороны вверх, постучать ложками друг о друга, сказать «тук-тук». Вернуться в и. п. Следить за движениями рук. Повторить 5 раз.

2. «Покажи и поиграй»

И. п. : ноги врозь, ложки у плеч. Поворот туловища, руки вперед; показать ложки, сказать «вот», спрятать руки за спину. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Следить за движениями рук. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

3. «Наклонись»

И. п. : ноги врозь, ложки у груди, руки согнуты в локтях. Наклон вперед и одновременно взмах ложек назад, выдох, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

4. «Справа, слева»

И. п. : ноги слегка расставить, ложки в стороны (вертикально). Присесть, коснуться земли справа (слева). Вернуться в и. п. Следить за ложками. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

5. «Ложки в стороны и вниз»

И. п. : ноги врозь, руки с ложками вниз. Ложки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «вни-из». Повторить 3—4 раза.

Гимнастика пробуждения после дневного сна

«Шалтай-балтай»

1. И. П. Лежа на спине; ноги прямые. Согнуть ноги в коленях, выпрямить.

2. И. П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, выполняя непроизвольные движения тела.

3. И. П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.

4. И. П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поднять ноги, поболтать ими.

5. И. П. Сидя. Поднять ноги, согнутые в коленях, покачать ими.

6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть

Комплекс корригирующей гимнастики с использованием массажных дорожек.

1. Гимнастика для глаз

2. Ходьба по ребристой доске

3. Катание мяча ступнями. 4. Гимнастика для глаз «Глаза отдыхают»

Основной комплекс артикуляционная гимнастика

«Трубочка»

«Горочка»

«Катушка»

«Чашечка»

**XII. КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Комплекс ОРУ «Мы — пушистые комочки»

Мы — пушистые комочки, Мамины сынки и дочки,

Желтые цыплятки —

Веселые ребятки.

Любим мы играть,

Червячков копать.

Как домой вернемся с улицы,

Нас обнимет мама-курица.

1. «Цыплята»

И. п. : ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны; помахать ими — крылышки машут; опустить руки. Вернуться в и. п. Опускать руки медленно и говорить «пи, пи, пи». Повторить 4—5 раз.

2. «Цыплята пьют водичку»

И. п. : ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки отвести назад, сказать «пьют». Вернуться в и. п. Голову приподнимать. Повторить 5 раз.

3. «Мы — пушистые комочки»

И. п. : ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть, руками обхватить колени. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. «Шалуны»

И. п. : ноги слегка расставить, руки на пояс. 2—3 — «пружинки»; 6—8 подпрыгиваний; 8—10 шагов со взмахом руками. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

5. «Цыплятам спать пора»

И. п. : ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «спа-а-ать». Повторить 3—4 раза.

Гимнастика пробуждения после дневного сна

«Весёлые жуки»

1. И. П. Лежа на спине, руки, согнутые в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног, касаясь локтями коленей.

2. И. П. Лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги - в коленях. Побарахтаться, как жучок

3. И. П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Надуть живот, как мячик, удержать положение, не дыша, 2-3 секунды.

4. И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям - поочередно к правому, левому.

5. И. П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.

6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.

Комплекс корригирующей гимнастики с использованием массажных дорожек.

1. Ходьба по массажной дорожке.

2. Катание ногами шаров.

3. Ходьба как «Петушок».

Основной комплекс артикуляционная гимнастика

«Лягушка»

«Хоботок»

**XIII. КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Комплекс ОРУ «Очень маму я люблю»

Очень маму я люблю,

Ей цветочки подарю

Разные-разные

Синие и красные.

Сегодня праздник – мамин день,

Нам маму поздравлять не лень!

- Будь, мамочка, красивой, Здоровой и счастливой!

1. «Нам в праздник весело»

И. п. : ноги слегка расставить, руки за спину. Руки через стороны вверх, хлопнуть, сказать «хлоп», руки за спину. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

2. «Очень маму я люблю»

И. п. : ноги слегка расставить, руки в стороны. Обхватить плечи обеими руками, сказать «люблю». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

3. «Подарю цветочки маме»

И. п. : ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед, ладони вверх, сказать «дарю». Вернуться в и. п., выпрямиться, потянуться. Повторить 4—5 раз.

4. «Солнечные зайчики»

И. п. : ноги слегка расставить, руки на пояс. 8—10 подпрыгиваний с хлопками. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу.

5. «Весенний ветерок»

И. п. : ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом, вернуться в и. п., на выдохе произнести «у-у-ух! » Повторить 3—4 раза.

Гимнастика пробуждения после дневного сна

«Весёлый котёнок»

1. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и. п.

2. И. П. : лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и. п., наклон колен вправо, в и. п.

3. И. П. : сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох, И. П., вдох (через нос) .

4. И. П. : то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.

5. И. п. : стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - вдох.

6. И. П. : о. с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и. п.

Комплекс корригирующей гимнастики с использованием массажных дорожек.

1. Ходьба по ребристой доске.

2. Катание ногами палочек.

3. Ходьба как «Медвежонок».

Основной комплекс артикуляционная гимнастика

«Хоботок»

«Лягушка»

**XIV. КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Комплекс ОРУ «Котята»

У нашей Мурки есть котята —

Пушистые, веселые ребята.

Прыгают, играют

И молочко лакают.

Очень любят детки котяток —

Пушистых, веселых, игривых ребяток.

1. «Мягкие лапки»

И. п. : ноги слегка расставить, руки за спину, сжать в кулачки. Руки вперед — «мягкие лапки»; разжать кулачки, пошевелить пальцами — «а в лапках — царапки». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

2. «Котята катают мячики»

И. п. : ноги врозь, руки вниз. Наклон вперед; выполнить 3— 4 взмаха руками вперед-назад, слегка пружиня колени. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

3. «Где же хвостики? »

И. п. : ноги врозь, руки на пояс. Выполнять наклоны вправо и влево. Дыхание произвольное. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону.

4. «Котята-попрыгунчики»

И. п. : ноги слегка расставить, руки вниз. 2—3 «пружинки», б— 8 подпрыгиваний, 8—10 шагов. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

5. «Носики дышат»

И. п. : ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «ды-ы-шат». Повторить 3—4 раза.

Гимнастика пробуждения после дневного сна

«Прогулка по морю»

1. «Потягушки». И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и. п.

2. «Горка». И. П. : сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и. п.

3. «Лодочка». И. п. : лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища, держать, вернуться в и. п.

4. «Волна». И. п. : стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, И. П., сесть слева от пяток, руки вправо, и. п.

5. «Мячик». И. П. : о. с., прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.

6. «Послушаем свое дыхание». И. п. : о. с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно, тихое дыхание или шумное.

Комплекс корригирующей гимнастики с использованием массажных дорожек.

1. Ходьба по дощечкам. 4. Гимнастика для глаз «Волшебные часы»

2. Воздушные ванны.

3. Ходьба как «Петушок».

Основной комплекс артикуляционная гимнастика

«Лягушка - хоботок»

«Окошко»

**XV. КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

«Гули-гуленьки»

К детям гуленьки прилетели,

Детям гуленьки песню спели: —

Детки малые, не шалите,

Детки малые, подходите.

Вокруг нас в кружок вставайте,

В кругу место занимайте.

Будем вокруг вас летать, Будем с вами мы играть.

1. «Гуленьки греют крылышки на солнышке»

И. п. : ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед; поворачивать ладони вверх-вниз, сказать «горячо». Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

2. «Летают гули-гуленьки»

И. п. : ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, другая — назад, слегка пружиня колени; после 3—4-х движений рук — отдых. Вернуться в и. п. Приучать к большой амплитуде. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

3. «Гуленьки клюют крошки»

И. п. : ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, смотреть вниз; руки отвести назад-вверх, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

4. «Скачут-пляшут гуленьки»

И. п. : ноги слегка расставить, руки вниз. Легкое подпрыгивание и встряхивание кистями рук. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой после 6—8 движений. Дыхание произвольное.

5. «Улетели гуленьки»

И. п. : ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повторить 3—4 раза.

Гимнастика пробуждения после дневного сна «Дождик»

1. И. П. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.

Капля первая упала - кап! То же проделать другой рукой.

И вторая прибежала - кап!

2. И. П. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

Мы на небо посмотрели,

Капельки «кап-кап» запели,

Намочились лица.

3. И. П. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги. Мы их вытирали.

4. И. П. : о. с. Показать руками, посмотреть вниз.

Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

5. И. П. : о. с. Поднять и опустить плечи.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем.

6. И. П. : о. с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза От дождя убежим.

7. И, -.П. : о. с. Приседания. Под кусточком посидим.

Комплекс корригирующей гимнастики с использованием массажных дорожек.

1. Ходьба по ребристой доске. 4. Гимнастика для глаз «На берегу»

2. Упражнение «Висы»

3. Ходьба как «Цапля» руки на поясе

Основной комплекс артикуляционная гимнастика

«Лопаточка»

«Месим тесто»

**XVI. КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Комплекс ОРУ «Зайчики и белочки»

Зайчики и белочки,

Мальчики и девочки,

Стройтесь дружно по порядку,

Начинаем мы зарядку!

Носик вверх — это раз,

Хвостик вниз — это два,

Лапки шире — три, четыре.

Прыгнем выше — это пять.

Все умеем выполнят

1. «Одна лапка, другая»

И. п. : ноги слегка расставить, руки за спину. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

2.«Крепкие лапки»

И. п. : ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед; ладони на колени, сказать «крепкие», смотреть вперед; руки на пояс. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

3. «Веселые белочки»

И. п. : ноги врозь, руки полочкой перед грудью. Выполнить по два наклона вправо и влево. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

4. «Шаловливые зайчики»

И. п. : ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

5. «Мы — молодцы! »

И. п. : ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п. На выдохе произнести «мо-лод-цы». Повторить 3—4 раза.

Гимнастика пробуждения после дневного сна «Прогулка»

1. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и. п.

2. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и. п.

3. И. П. : сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны.

4. «Пешеход». И. П. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

5. «Молоточки». И. п. : сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

6. И. П. : О. с., руки на пояс, перекат с носков на пятки.

Комплекс корригирующей гимнастики с использованием массажных дорожек.

1. Ходьба на носочках.

2. Ходьба на пятачках.

3. Катание массажного мяча ногами.

4. Гимнастика для глаз «Сова»

Основной комплекс артикуляционная гимнастика

«Иголочка»

«Лопаточка - иголочка»

**XVII. КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Комплекс ОРУ «Самолеты»

Бумажный легкий самолет

Сейчас отправится в полет.

На крыльях звездочки

блестят,

В кабине огоньки

горят.

Его мы сами сделали

Из бумаги белой.

Его мы в небо запускаем.

Высоко самолет летает

1.«Крепкие крылья самолета»

И. п. : ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны; сделать несколько подниманий и опусканий; опуская, сказать «крепкие». Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

2.«Заводим мотор самолета»

И. п. : ноги врозь, кулачки у плеч. Поворот вправо; руки вперед, показать кулачки; повращать обоими кулачками в произвольных направлениях, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 3 раза.

3.«Самолет взлетает высоко»

И. п. : ноги слегка расставить, колени обхватить руками, голову наклонить к коленям. Встать, выпрямиться; подняться на носки; руки вверх, сказать «высоко». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

4. «Прыгаем, играем, как самолеты мы летаем»

И. п. : ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки в стороны; помахать. Вернуться в и. п. 4—6 подпрыгиваний, 4—6 шагов. Повторить 3 раза. Дыхание произвольное.

5.«Самолеты на посадку»

И. п. : ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., выдох через рот. Повторить 3—4 раза.

Гимнастика пробуждения после дневного сна

«Неболейка»

1. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и. п.

2. И. П. : сидя, ноги скрестно (поза лотоса, массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.

3. И. П. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее) .

4. И. П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.

5. И. П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.

6. И. П: о. с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

Комплекс корригирующей гимнастики с использованием массажных дорожек.

1. Ходьба по гимнастической палке.

2. Ходьба по обручу.

3. Катание массажного мяча ногами.

4. Гимнастика для глаз «Прогулка в лес»

Основной комплекс артикуляционная гимнастика

«Часики»

«Качели»

**XVIII. КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Комплекс ОРУ «Разноцветная полянка»

По полянке в жаркий день

Летом нам гулять не лень;

Свежим воздухом дышать

И цветочки собирать.

Цветочки все разные —

Голубые, красные.

Соберем букет большой,

А потом пойдем домой.

1. «Цветочки качаются от ветерка»

И. п. : ноги врозь, руки вниз. Взмахи руками вперед-назад — дует ветерок; после 4—6 движений отдых — «ветерок спит». Повторить 3—4 раза. Дыхание произвольное.

2. «Цветочки тянутся к солнышку»

И. п. : ноги врозь, руки к плечам. Руки вверх; пошевелить пальцами. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3.«Цветочки растут»

И. п. : ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз — «маленькие цветочки»; встать. Вернуться в и. п., выпрямиться, приподнять голову — «цветочки растут». Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

4. «Дождик на цветочки кап-кап-кап»

И. п. : ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний — «сильный дождик»; 8—10 шагов — «дождик кончается». Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2

5. «Соберем букет большой»

И. п. : ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, подняться на носки, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «большой». Повторить 3—4 раза.

Гимнастика пробуждения после дневного сна

«Я на солнышке лежу»

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.

1. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

2. И. П. : лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и. п., вдох.

3. И. П. : лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и. п. (одновременно опустить) .

4. И. П. : лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек., вернуться в и. п.

5. И. П. : лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и. п.

6. И. П. : лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

Комплекс корригирующей гимнастики с использованием массажных дорожек.

1. Перешагивание через кубы.

2. Подняться на носочки, опуститься на стопы.

Основной комплекс артикуляционная гимнастика

«Приклей конфетку»

«Лошадка»

**XIX. КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Комплекс ОРУ «Елка-елочка»

Елка, елочка,

Зеленые иголочки,

Золотые шарики,

Яркие фонарики.

Дед Мороз под Новый год

Нам подарки принесет.

Дружно к елочке пойдем,

Свои подарочки найдем.

1. «Колючие иголочки»

И. п. : ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, пошевелить пальцами, сказать «колючие». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

2. «Здоровается с нами елочка, машет лапами с иголочками»

И. п. : ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, другая — назад. После 4—6 движений отдых. Приучать к большой амплитуде движений. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

3. «Мы очень любим елочку»

И. п. : ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед полукругом. Вернуться в и. п. Ноги не сгибать, при наклоне смотреть вперед. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. «Спрячемся под елочкой»

И. п. : ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, опустить голову, руками обхватить колени, сказать «спрятались». Вернуться и. п., хорошо выпрямиться. Упражнение выполнять в умеренном темпе. Повторить 5 раз.

5. «Смолою пахнет елочка»

И. п. : ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться и. п., на выдохе произнести «а-а-ах! » Повторить 3—4 раза.

Гимнастика пробуждения после дневного сна «Поездка»

1. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую, и. п., поднять левую ногу (прямую, и. п.

2. И. П. : лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и. п.

3. И. П. : лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и. п., поворот туловища влево, и. п.

4. И. П. : лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, и. п., локти касаются пола - вдох.

5. И. П. : сидя, ноги с крестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.

6. И. П. : о. с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты, повторить 3-4 раза.

Комплекс корригирующей гимнастики с использованием массажных дорожек.

1. Перешагивание через кегли.

2. Массаж ушек

3. Гимнастика для глаз «Самолет»

Основной комплекс артикуляционная гимнастика

«Почистим зубки»

«Бочка»

**XX. КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Комплекс ОРУ «Веселая физкультура»

Не скучно нам с тобой.

Будем крепкими и смелыми,

Ловкими и умелыми,

Здоровыми, красивыми,

Умными и сильными.

1. «Ладони к плечам»

И. п. : ноги слегка расставить, руки вниз. Руки к плечам, пальцами рук коснуться плеч; руки вперед, ладони вверх, голову приподнять, руки опустить. Вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Наклонись и выпрямись»

И. п. : ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки прямые отвести назад — верх; выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3. «Птички»

И. п. : ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, изобразить пальцами рук, как птичка клюет, произнести «клю-клю-клю». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. «Мячики»

И. п. : ноги слегка расставить, руки на пояс. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

5. «Нам — весело! »

И. п. : ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «ве-се-ло». Повторить 3—4 раза.

Гимнастика пробуждения после дневного сна «Самолет»

1. И. П. : сидя, ноги с крестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами) .

Пролетает самолет, С ним собрался я в полет.

2. И. П. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом, то же выполняется в левую сторону. Правое крыло отвел, Посмотрел.

Левое крыло отвел, Поглядел.

3. И. п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом. Я мотор завожу И внимательно гляжу.

4. И. П. : о. с. встать на носочки и выполнять летательные движения.

Поднимаюсь ввысь, Лечу. Возвращаться не хочу.

5. И. П. : о. с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз) .

6. И. П. : о. с., быстро моргать глазами 1-2 мин.

Комплекс корригирующей гимнастики с использованием массажных дорожек.

1. Ходьба на наружных стопах краях стопы

2. Ходьба как «Петушок»

Основной комплекс артикуляционная гимнастика

«Змейка» «Кружок»

**Массаж для глаз -   
уникальная методика сохранения зрения**

**Упражнение первое. Сведение глаз.**

Вам необходимо сконцентрировав зрение перемещать левой рукой карандаш от носа на расстояние вытянутой руки, а после этого обратно. Старайтесь не терять карандаш из виду. Фокусировать взгляд нужно до тех пор, пока изображение не начнёт двоиться. Количество таких упражнений не должно превышать 20 раз для каждого глаза.

Также вместо карандаша Вы можете использовать собственный палец: поднесите палец к носу и сосредоточьте на нём на пять секунд свой взгляд. После того как Вы устанете смотреть нужно быстро перевести взгляд на любой предмет, находящийся от Вас на расстоянии 5 – 6 метров. Напомним, что такое упражнение необходимо делать для каждого глаза.

**Упражнение второе.**

Подымите правую руку на уровень Ваших глаз. Теперь нужно около шести секунд пристально смотреть на большой палец. После этого отведите руку вправо (не отводя взгляд от пальца) при этом, не поворачивая в сторону голову. Теперь верните руку в начальное положение. Затем повторите это же упражнение для левой руки.

**Упражнение третье. Цель на стекле.**

Приделайте на стекле (на уровне глаз) круглую небольшую метку (примерно пять сантиметров в диаметре). Расстояние от метки до Ваших глаз должно составлять не менее 30 сантиметров. Теперь необходимо обозначить любой понравившийся Вам удаленный предмет, например, фонарь или дерево на улице, находящийся на уровне глаз и проходящий через выбранную Вами метку. Затем переводите попеременно взгляд от предмета к метке, и наоборот.

**Упражнение четвёртое.**

Вытяните перед собой руки вперёд и смотрите на ногти, на вдохе, поднимая руки вверх и не упуская из виду кончики пальцев. На выдохе – расслабленно опустите руки (также, не теряя из виду пальцы). Делать это упражнение, нужно не опуская и не поднимая головы.

**Упражнение пятое.**

Массируйте круговыми движениями точки у переносицы (внутренние уголки глаз и зоны около них) по девять раз в обе стороны.

**Упражнение шестое (по Жданову).**

Делайте самомассаж всего лица, шеи и затылка. Плавными круговыми движениями массируйте виски и брови (это способно активизировать работу зрительного нерва).

**Физкультурные минутки**

**«Буратино»**  
  
Буратино потянулся *(сидя за партой, руки к плечам, поднимание и опускание локтей),*  
  
Раз – нагнулся. Два – нагнулся *(наклоны к левой и правой ноге),*  
  
Руки в стороны развел,   
  
Ключик, видно, не нашел *(руки в стороны, повороты направо, налево).*  
  
Чтобы ключик нам достать,   
  
Нужно на носочки встать *(встают на носки, руки поднимают вверх и медленно садятся за парты. Повторить 2*–*3 раза).*  
  
**«Елочка»**  
  
Елочки зеленые на ветру качаются,   
  
Низко наклоняются *(плавные наклоны вправо, влево, вперед, назад).*  
  
Сколько елочек зеленых *(на доске 5 елочек),*  
  
Столько сделайте наклонов *(наклоны вперед – прогнувшись).*  
  
Приседайте столько раз,   
  
Сколько бабочек у нас *(на доске 7 бабочек, дети выполняют приседания).*  
  
Сколько беленьких кружков,   
  
Столько сделайте прыжков *(на доске 10 кружков; прыжки на двух ногах вперед, назад, вправо, влево. Повторить 2–3 раза*  
  
  
**«Паучок»**  
  
Паучок на лавку упал *(выполняют упор присев).*  
  
Нечаянно лапку сломал *(прыгают на одной ноге).*  
  
В городскую лавку сходил  
  
И другую лапку купил *(маховые движения ногами, руки вперед).*  
  
Ты смотри, паучок, не зевай,  
  
Больше лапок себе не ломай *(прием «Ковырялочка»: выставление левой ноги вперед на пятку, затем назад на носок, два притопа; то же с правой ноги).*  
  
  
**«Веселые матрешки»**  
  
Мы веселые матрешки,   
  
Ладушки, ладушки *(повороты туловища направо, налево).*  
  
На ногах у нас сапожки,   
  
Ладушки, ладушки *(руки перед собой, выставить левую ногу вперед на пятку, покачать носком слева направо, то же с правой ноги).*  
  
В сарафанах наших пестрых,  
  
Ладушки, ладушки.   
  
Мы похожи словно сестры,   
  
Ладушки, ладушки *(два хлопка слева и справа. Повторить 2–3 раза).*  
  
**«Мы считаем»**  
  
Мы считали и устали *(сидя за партой, выполняют круговые движения плечами вперед, назад).*  
  
Дружно все и тихо встали *(встают из-за парт),*   
  
Ручками похлопали, раз, два, три *(хлопают в ладоши).*  
  
И еще потопали,   
  
И дружней похлопали *(выполняют 2 хлопка над головой и 3 притопа).*  
  
Сели, встали, встали, сели   
  
И друг друга не задели *(приседания, руки вперед).*  
  
Мы немножко отдохнем,   
  
И опять считать начнем *(сидя за партой, руки поднять вверх, посмотреть на пальцы и медленно опустить).*  
  
**«Солнце спит, небо спит»**  
  
Солнце спит, небо спит *(кладут голову на руки).*  
  
Даже ветер не шумит.  
  
Рано утром солнце встало,  
  
Всем лучи свои послало *(встают, поднимают руки вверх с растопыренными пальцами).*  
  
Вдруг повеял ветерок *(машут руками из стороны в сторону).*  
  
Небо тучей заволок *(круговые движения руками).*  
  
Дождь по крышам застучал *(топают ногами).*  
  
Барабанит дождь по крыше *(барабанят пальцами по столу).*  
  
Солнце клонится все ниже,  
  
Вот и спряталось за тучи,  
  
Ни один не виден лучик *(постепенно садятся и кладут голову на руки. Упражнение повторяется 1–2 раза).*  
  
**«Птицы на юг улетают»**  
  
Птицы на юг улетают *(движение руками от себя):*   
  
Гуси, грачи, журавли *(вращательные движения кистями).*  
  
Вот уж последняя стая   
  
Крыльями машет вдали *(движения руками).*  
  
**«Будильник»**  
  
Мой будильник поутру   
  
Сам гуляет по двору.  
  
А когда вставать мне нужно,   
  
В первый класс идти пора,   
  
Мой будильник непослушный   
  
Убегает со двора!  
  
1. И. п. – о. с. Отвести руки назад, ладонями вперед; 2–3 – держать; 4 – и. п. 4–6 раз, темп средний.  
  
2. И. п. – сидя на краю стула, лицом к проходу, руки в упоре сзади. 1 – принять положение «угол»; 2–3 – держать; 4 – и. п. 4 раза, темп медленный.  
  
3. И. п. – сидя за партой, руки на столе. Попеременные движения ног: пятка, носок. 15–20 секун, темп средний.  
  
4. И. п. – сидя на стуле, руки на поясе, локти в стороны, пятки вместе, носки врозь. Имитация загребания песка ногами (дугообразные движения стопами через стороны вперед, носки соединить, пятки в стороны, подтянуть стопы под себя). Можно также «нарисовать» стопами букву «Ф» 6 раз, темп средний.  
  
М е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я.  
  
Речитатив произносит учитель, дети повторяют лишь слова: «В первый класс идти пора... Убегает от меня».  
  
В упр. 1 напрячь мышцы, сближающие лопатки, голову держать прямо. Выполняя упр. 2 , ноги выпрямить, носки оттянуть, плечи развернуть, смотреть прямо. Упражнение поочередно выполняет один, затем другой ряд. При имитации загребания ногами песка точкой опоры у детей должен быть внешний свод стопы, а пальцы ног – поджаты.  
  
**«Утята»**  
  
Возле речки пять утят   
  
В ряд на камешке сидят,   
  
В воду пять утят глядят,   
  
А купаться не хотят.  
  
1. И. п. – стойка ноги вместе, руки, согнутые в локтях, перед грудью. Имитация плавания стилем брасс на груди, затем на спине – 20 секунд, темп медленный.  
  
2. И. п. – о. с. Имитация ныряния солдатиком (присед, руки через стороны вверх). 20 секунд, темп средний.  
  
3. И. п. – сидя на краю стула, лицом к проходу, руки в упоре держатся за сиденье стула. Имитация плавания стилем брасс ногами – 20 секунд, темп средний.  
  
М е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я.  
  
Речитатив полностью произносит учитель. Выполняя упр. 1, хорошо сближать лопатки, смотреть прямо. В упр. 2 спину держать ровно, не наклоняться вперед. Упр. 3 выполняется рядами поочередно. Следить, чтобы дети обязательно подтягивали колени к животу, стопы на себя и затем выталкивали их по полукругу вперед (как лягушка).

**Физкультминутка для улучшения мозгового   
кровообращения**

I. Исходное положение (и. п.) – сидя на стуле.   
  
1 – голову наклонить вправо;   
  
2 – и. п.;  
  
3 – голову наклонить влево;   
  
4 – и. п.;   
  
5 – голову наклонить вперёд, плечи не поднимать;   
  
6 – и. п. Повторить 3–4 раза. Темп медленный.  
  
II. И. п. – сидя, руки на поясе.   
  
1– поворот головы направо;   
  
2 – и. п.;   
  
3 – поворот головы налево;   
  
4 – и. п. Повторить 4–5 раз. Темп медленный.

**Физкультминутка для снятия утомления   
с плечевого пояса и рук**

I. И. п. – стоя, руки на поясе.   
  
1 – правую руку вперед, левую вверх;   
  
2 – переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3–4 раза. Темп средний.  
  
II. И. п. – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе.   
  
1–2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед;   
  
3–4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5–6 раз, затем руки вниз и потрясти ими расслабленно. Темп медленный.  
  
III. И. п. – сидя, руки вверх.   
  
1 – сжать кисти в кулак;   
  
2 – разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

**Физкультминутка для снятия напряжения   
с мышц туловища**

I. И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову.   
  
1–5 – круговые движения тазом в одну сторону;   
  
4–6 – то же в другую сторону;   
  
7–8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4–6 раз. Темп средний.  
  
II. И. п. – стойка ноги врозь.   
  
1–2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнутая, вдоль тела вверх;   
  
3–4 – и. п.;   
  
5–8 – то же в другую сторону. Повторить 5–6 раз. Темп средний

**Гимнастика для глаз**  
  
  
Данная гимнастика способствует приостановлению или замедлению ухудшения зрения.  
  
***Упражнения для укрепления мышц век, улучшения кровообращения   
и расслабления мышц глаз***   
  
Выполняется сидя.  
  
1. Крепко зажмурить глаза на 3–5 с (считать медленно до 5–7).  
  
2. Открыть глаза на такое же время. Повторить 6–8 раз.  
  
3. Быстро моргать в течение 1–2 минут.  
  
***Упражнения для снижения утомления и облегчения работы   
на близком расстоянии (при чтении, письме)***  
  
Выполняется стоя.  
  
I у п р а ж н е н и е.  
  
1. Смотреть перед собой 2–3 с.  
  
2. Поместить указательный палец правой руки (на уровне средней линии лица) на расстоянии 25–30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3–5 с, опустить руки. Повторить 10–12 раз.  
  
II у п р а ж н е н и е.  
  
1. Вытянуть руку вперёд, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица.  
  
2. Медленно приближать, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнёт двоиться. Повторить 6–8 раз.  
  
***Упражнения для укрепления мышц глаз***   
  
Выполняется стоя.  
  
I у п р а ж н е н и е.  
  
1. Поместить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз.  
  
2. Смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с.  
  
3. Прикрыть левой ладонью левый глаз на 3–5 с.  
  
4. Убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с.  
  
5. Поместить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз.  
  
6. Смотреть обоими глазами на конец пальца 3–5 с.  
  
7. Убрать ладонь и смотреть обоими глазами на конец пальца 3–5 с. Повторить 5–6 раз.  
  
II у п р а ж н е н и е.  
  
1. Отвести руку в правую сторону.  
  
2. Медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцем.  
  
3. Медленно передвигая палец полусогнутой руки слева направо, при неподвижной голове следить глазами за пальцами. Повторить 10–12 раз.  
  
***Более простые упражнения***  
  
I у п р а ж н е н и е.  
  
После 25–30 мин после начала урока школьникам советуют быстро поморгать глазами в течение 20–30 с, затем закрыть глаза и посидеть спокойно минутку, откинувшись на спинку стула.  
  
II у п р а ж н е н и е.   
  
Полезно посмотреть вдаль, на небо – всего 20–30 с.  
  
**^ Гимнастика для рук**  
  
**Упражнение «Колечко».**   
  
Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца, а в обратном порядке – от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.   
  
**^ Упражнение «Скалочка» (10–15 с).**  
  
– Покатать ручку для письма между ладонями.   
  
– Покатать ручку для письма между большим и указательным пальцами.  
  
**Самомассаж**  
  
**Упражнение «Массаж точек мозга».**  
  
При надавливании на определенные точки активизируется процесс поставки кислорода в мозг. От косточек ключиц примерно на 2–3 см ниже находятся углубления. Надавливать на них большими пальцами. Можно большим пальцем правой руки надавливать на одну точку, а левую руку положить на живот (с этого лучше начинать). На счет 8 делаем в одну сторону, затем в другую.

**^ Комплекс упражнений во время отдыха   
при выполнении домашних заданий**

У п р а ж н е н и е 1.   
  
Поставь правую ногу вперед и слегка согни ее. Руки переведи на пояс и прогнись. Прыжками меняй положение ног. Делай это упражнение как можно быстрей в течение 25–30 с. Походи по комнате, глубоко подыши и постарайся расслабить мышцы.   
  
У п р а ж н е н и е 2.   
  
Сядь на стул, согни ноги. Подними руки вверх, прогнись и сделай глубокий вдох. Опусти руки и выдохни воздух. Сделай 6–8 таких движений.   
  
У п р а ж н е н и е 3.   
  
Возьми гимнастическую палку. Отведи ее назад так, чтобы она упиралась в лопатки. Теперь поднимись на носках и, нажимая руками на палку, прогнись. Постарайся удержаться в этом положении 5 с. Выполни упражнение 4–6 раз.   
  
У п р а ж н е н и е 4.   
  
Палку положи. Подними руки вверх. Быстро приседай и выпрямляйся. Приседая, переведи руки вперед. Сделай 6–8 приседаний в быстром темпе. После этого походи по комнате 35–40 с.   
  
У п р а ж н е н и е 5.   
  
Возьми легкий мяч среднего размера, зажми его между стопами ног и постарайся медленно пройти с ним по комнате метров пять.   
  
У п р а ж н е н и е 6.   
  
Сядь на пол, руками обопрись о пол сзади. Несколько раз постарайся повыше поднять мяч, зажатый между стопами ног, не уронив его.   
  
У п р а ж н е н и е 7.   
  
Положи мяч на пол и вращай его левой или правой ступней поочередно. Сделай по 8–10 движений каждой ногой.   
  
У п р а ж н е н и е 8.   
  
Положи гимнастическую палку на пол. Пройди по ней, наступая серединой ступни, разведя носки в стороны. Выполни 4–6 раз.   
  
У п р а ж н е н и е 9.   
  
Сядь на стул, ноги выпрями. Потяни носки на себя, затем оттяни их так, как это делают гимнасты. Старайся при этом коснуться пальцами пола. Выполни 14–16 таких движений.   
  
У п р а ж н е н и е 10.   
  
Походи по комнате – сначала 30 с на пятках, затем 30 с на носках.

**^**

**Комплекс упражнений для снятия физического   
напряжения и усталости на уроках**

***Перекрестное марширование***  
  
Шагайте, высоко поднимая колени и попеременно касаясь правой и левой рукой противоположной ноги. Сделайте 6 пар движений. Затем шагайте, касаясь рукой одноименного колена. Сделайте 6 пар движений. Закончить нужно касаниями противоположной ноги.   
  
***Мельница***  
  
Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения – 1–2 минуты. Дыхание произвольное.   
  
***Паровозик***  
  
Правую руку положите под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменяйте положение рук и повторите упражнение.   
  
***Робот***  
  
Встаньте лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигайтесь вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигайтесь так, чтобы левая рука переставлялась одновременно с правой ногой и наоборот.   
  
***Маршировка***  
  
Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

Для учителей и родителей

## Упражнения, направляющие энергию на использование потенциала мозга без напряжения

**«Кнопки мозга».** Сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите, сдавите изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и груди. Теперь втяните живот и потянитесь вверх. Как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10–15 с и стало жарко. Повторите 3 раза.

Сложите руки в замок, обхватите ими затылок, направьте локти вперед. Потяните голову к локтям. Не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника. Тяните ровно — так, чтобы было приятно, 10–15 с.

Минутный массаж ушных раковин: осторожно поворачивайте уши три раза снизу вверх. Делайте упражнение, когда вы рассеяны. Разотрите хорошенько уши — вначале только мочки, а потом все ухо целиком ладонями: вверх — вниз, вперед — назад, при этом поцокайте языком как лошадка 15–20 с. Упражнение подготовит к напряженной работе.

**«Перекрестные шаги».** Обыкновенная ходьба на месте в быстром темпе. На каждый раз, когда ваше левое колено поднимается, дотрагивайтесь до него правой рукой. И наоборот. Движения должны быть настолько энергичными, чтобы взмах рук был выше головы в тот момент, когда колено только опускается. Повторите упражнение несколько раз, меняя руку и ногу. Упражнение можно делать стоя, сидя (для укрепления пресса и снятия напряжения со спины) и лежа. Такая тренировка не только активизирует работу головного мозга, но и снимает вредные последствия стрессорных воздействий.

**«Ленивая восьмерка».** Вытянуть вперед руку, сжатую в кулак и с поднятым вверх большим пальцем. Затем начать медленно описывать в воздухе большой знак бесконечности (в виде лежащей восьмерки). Далее следует повторить это упражнение по 4 раза каждой рукой, потом — сцепив обе руки. На последнем этапе необходимо включить все тело, описывая эту восьмерку уже всем корпусом. Упражнение не только «заряжает мозги» — это отличное коррекционное упражнение после работы на компьютере.

**«Ворона».** Произнесите «Ка-аа-аа-аар». При этом старайтесь поднять как можно выше мягкое небо и маленький язычок — 6 раз. Затем попробуйте делать это беззвучно и с закрытым ртом.

**«Колечко».** С усилием, направляя кончик языка назад по верхнему небу, постарайтесь дотронуться языком до маленького язычка. Попробуйте делать это беззвучно и с закрытым ртом легче, быстрее, еще быстрее — 10–15 с.

**«Перекаты головы».** После выполнения этого упражнения голос начинает звучать гораздо громче. Наклоните голову вперед и медленно перекатывайте ее от одного плеча к другому. Опустив плечи, повторите то же самое. Наклоните голову назад и снова делайте перекаты. Эта зарядка для тех, кто решил вернуть себя в рабочее состояние, стать инициатором и творцом, уравновешенным, жизнерадостным человеком, полным идей и вдохновения.

**Массаж стрессозависимых зон.** Массаж области задней поверхности шеи, включая затылочные бугры (круговыми движениями, в течение 1 минуты). Массаж области трапециевидной мышцы. Массаж межлопаточного пространства, углов лопаток и поверхности лопаточной области. Массаж грудинно-реберного сочленения, мечевидного отростка. Массаж плечевых суставов. Массаж спины палками, теннисными мячами (минимуму 10 минут); цель: это упражнение на разрядку, выполняемое с партнером, одновременно упражнение на близость и дистанцию; мяч перемещать по спине медленно (лучше всего обеими руками) и при этом охватывать всю спину. В этих областях наиболее часто встречается локализация гипертонусов, спазмов глубоких мышц, окружающих позвоночник, возникающих как отклик на воздействие неблагоприятных факторов стресса. Состояние зажатости и напряженности мышц затылка, шеи и плеч влечет за собой недостаточное поступление кислорода к голове и головном мозге, вызванное прерывистым и поверхностным дыханием, снижение зрительной работоспособности глаз, внимания и мыслительной активности, боли в глазах или вокруг глаз, головные боли или приступы мигрени, которые усиливаются, быструю утомляемость. Во всех случаях чрезмерного напряжения и спазмов мышц и переутомления действенную и быструю помощь могут оказать массаж и акупрессура.

## Массаж биологически активных точек

Большое количество биологически активных точек, связанных почти со всеми внутренними органами, расположено на подошве стоп. Механическое раздражение стопы нормализует многие жизненно важные функции организма, снимает усталость, укрепляет мышцы и связки стоп, голеней. Под воздействием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Магнитно—массажные лечебно-профилактические стельки «Акупунктурные» снижают утомляемость и усталость ног, стабилизируют давление и работу сердца, активизируют иммунную систему, улучшают память и работу мозга. Стельки «Экостеп» — при взаимодействии их матричной топологии с биологически активными зонами стопы происходит оптимальное перераспределение функциональной нагрузки всех отделов человеческого организма, мобилизация локальных и системных регуляторных процессов. Оздоравливают весь организм, перераспределяют нагрузку между отделами, восстанавливая нарушенные связи. Это ведет к профилактике различных патологий, повышаются возможности саморегуляции и жизнеспособности организма.

На руках имеются точки и рефлексогенные зоны, подобные тем, что расположены на стопе. Нервные окончания пальцев рук и всей ладони широко связаны с корой больших полушарий. На руках находится много точек и зон, обладающих успокаивающим и тонизирующим действием. Массаж рук укрепляет нервную систему: касание или легкое безостановочное поглаживание, надавливание с использованием тяжести пальцев, глубокое надавливание, при котором на коже в области точки отмечается более или менее глубокая ямка. Плавное медленное и продолжительное надавливание действуют успокаивающе, а резкое, сильное и короткое — возбуждающе. Длительность воздействия — 0,5 -1 минута. Кроме проведения массирующих действий руками, полезен массаж с помощью «Ипликатора Кузнецова», валика игольчатого магнитного, массажеров «Каштан» и эластичных пружинных колец, массажера «Краб», биотренажера «Антистресс»: во время спокойного выдоха надевать на палец биотренажер, а во время вдоха — снимать, нельзя оставлять на пальцах без движения.

## Босохождение

При ходьбе босиком нормализуется характер электростатических сил организма, нарушенный вследствие ограничения прямых контактов кожных покровов с земной поверхностью. Кроме того, тактильная и термическая импульсация, возникающая при разнообразных раздражениях рецепторов стопы (колко, жестко, мягко, шершаво, выпукло, мокро и т. д.), сопряжено действуют на центры положительных эмоций, рефлекторно вызывая ощущения удовлетворенности, радости, счастья.

Весьма полезно ходить босиком по мокрой траве. Причем неважно, чем смочена трава — росой, дождем или просто полита водой из лейки. Время прогулки по траве должно составлять от 15 до 45 минут. Окончив процедуру, не следует сразу вытирать ноги. Лучше просто надеть сухие носки. Желательно после этого походить 10–15 минут по сухому, покрытому песком или камнями месту сначала ускоренным, а потом обыкновенным шагом. Аналогичным оздоровительным эффектом обладает и хождение по мокрым камням. Процедура должна составлять 3–15 минут в зависимости от состояния здоровья. Здоровые дети могут ходить по мокрым теплым камням 20–30 минут. Ходьба по мокрым камням особенно полезна детям, подверженным различным заболеваниям горла, а также тем, кто страдает от головных болей. В этом случае в воду, которой поливаются камни, рекомендуется добавлять немного уксуса.

## Дыхательная гимнастика

**Носовое дыхание.** Своей задачей ставим обучение ребенка правильному физиологическому дыханию, которое предполагает активное участие в дыхательном процессе диафрагмы, дыхательную релаксацию, дыхание носом, всем телом. В первую очередь обращаем внимание на носовое дыхание, так как нос фильтрует воздух и защищает дыхательную систему человека от пыли и грязи. Нос служит барьером на пути не только пыли, но и различных микробов, обитающих в воздухе. Слизистая оболочка носа обладает бактерицидными свойствами, поэтому многие болезнетворные бактерии задерживаются и погибают здесь. Закаливающее носовое дыхание: сжать пальцы в кулак, во время вдоха широко открыть рот и насколько возможно высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка, выдохнуть, разжав пальцы.

**Звуковая гимнастика.** Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. При этом основным условием является проведение занятий на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Разные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на наше самочувствие. При произнесении звука «И» вибрируют голосовые связки, гортань и уши, возникают колебания в голове, из тела выводятся вредные вибрации, улучшается слух. Звук «А» заставляет вибрировать грудь и приводит в действие всю звуковую гамму в организме, дает команду всем его клеточкам настроиться на работу. Звук «Н» заставляет вибрировать головной мозг, активизирует его правую половину и лечит болезни мозга, а также улучшает интуицию и развивает творческие способности. Звук «В» исправляет неполадки в нервной системе. Звук «Е» — чистильщик нашего организма, он создает вокруг человека барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения. Звуки «РЭ» помогают снять стрессы, страхи, заикания. Звуки «ТЭ» очищают душу от тяжести, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Комплексы звуковой гимнастики: энергичное произнесение звуков «П-Б» (укрепление мышц губ), «Т-Д» (укрепление мышц языка), «К-Г» (укрепление мышц полости глотки), слитное произнесение с постепенным ускорением звуков «т-у-г-д-и-к» (укрепление мышц языка и полости гортани). Особенностью методики является дыхание: вдох через нос — пауза, активный выдох через рот — пауза. Продолжительность выдоха должна быть вдвое больше, чем вдоха.

**«Дыхание плача».** Представьте себе, что вы плачете — делаете вдох, на всхлипе. После вдоха — паузы нет, сразу делаете продолжительный выдох (можно произносить звук «хооо», «фууу», «фффф»). После выдоха следует естественная пауза 1–2 с (в это время не дышать). После этого снова сделать короткий вдох.

**Комплекс дыхательной гимнастики по Стрельниковой.** «Ладошки»: и.п. — о.с. Руки согнуты перед грудью ладонями вперед. 1 — кисти сжать в кулак, вдох; 2 — и.п., выдох. «Погончики»: и.п. — о.с. Руки сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. 1 — с силой выпрямить руки (отжимание). 2 — и.п. «Насос»: и.п. — о.с. Руки внизу. 1 — наклон вперед. 2 — разогнуться, сгибая руки в локтевых суставах, выдох.

## Упражнения для расслабления

**«Белое облако».** Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красоты. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы — маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе.

**«Улыбка».** Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10–15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.

## Лечение музыкой

Целебное воздействие музыки отмечали еще великие ученые Древней Греции: Платон, Гиппократ, Аристотель и др. По мнению великого Авиценны, звуки, построенные в гармоничную, связную композицию, способны возносить душу от слабости к силе. Платон считал, что музыка помогает выработать стойкий характер.

Как много может музыка! Спокойная и мелодичная, она поможет быстрее и лучше отдохнуть, восстановить свои силы; бодрая и ритмичная поднимет тонус, улучшит настроение. Музыка снимает раздражение, нервное напряжение, активизирует мыслительные процессы и повышает работоспособность. Музыка устраняет ощущение страха, злости, сожаления, ненависти. Мелодии, приятные для человека, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, снижают артериальное давление, увеличивают активность белых кровяных шариков. С целью лечения рекомендуется составлять музыкальные программы не более, чем из 4–5 произведений общей длительностью 15–20 минут. Слушать программу лучше с закрытыми глазами, песенный жанр для этих целей не рекомендуется. Чтобы музыка оказывала оздоровительный эффект, ее нужно слушать следующим образом: лечь, расслабиться, закрыть глаза и полностью погрузиться в музыку; постараться отказаться от любых мыслей, выраженных словами; вспоминать только о приятных моментах в жизни; не следует засыпать; после прослушивания музыкальной программы рекомендуется проделать дыхательную гимнастику и несколько физических упражнений.

Для лечения затяжного стресса больше всего подойдет специальная медитационная музыка, в которой звучат голоса птиц, шум леса, звуки дождя, родниковой воды, жужжание шмеля. От раздражительности, неврозов японские врачи предлагают музыку П. И. Чайковского; от мигрени — «Весеннюю песню» Мендельсона, «Юморески» Дворжака, «Американец в Париже» Гершвина; головную боль снимает прослушивание полонеза Огинского; нормализует сон сюита «Пер Гюнт» Грига; кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона. Красивая, гармоничная, нежная и светлая музыка Моцарта, Генделя, Баха, Бетховена, Брамса, Листа, Шопена, Штрауса, Сибелиуса и многих других великих композиторов очищает сознание, освобождает душу от негативных эмоций.

## Питание для хорошего настроения

Лучшие нелекарственные антидепрессанты — низкокалорийные фрукты, вкусные салаты из них, заправленные йогуртом. Хороши мед и сухофрукты, особенно изюм, шоколад. Благодаря входящему в состав шоколада психоактивному веществу — теобромину, он повышает работоспособность, улетучивается грусть. В шоколаде содержатся вещества, стимулирующие выработку эндорфина («гормона счастья»), витамины В1, В2, РР, F. Кроме того, шоколад помогает вырабатывать серотонин, который отвечает за наше настроение, если этого вещества не хватает, может развиться депрессия.

При повышенной тревожности, стрессовом состоянии, в период адаптации рекомендуется добавлять в пищу витамины группы В, давать молоко на ночь. Вытеснить депрессию помогут богатые фолиевой кислотой (витамином В9) зелень, капуста, свекла, морковь. Не менее полезны для восстановления сил и душевного покоя хлеб с отрубями, горох и фасоль, содержащие большое количество тиамина (витамина В1). Именно недостаток этих активных соединений приводит к раздражительности и быстрой утомляемости.

Тонизирующее действие на организм оказывает напиток из плодов боярышника, шиповника, рябины черноплодной, лимонника китайского (семена). Плоды берут в равных количествах, добавляют 1 ч.л. растертых семян лимонника, настаивают в закрытой посуде в течение 2 часов, процеживают и пьют этот напиток 2–3 раза в день вместо чая.

Повышенная раздражительность, утомляемость может быть вызвана недостатком в организме йода. Восполнить его нехватку помогают различные морепродукты, прежде всего, морская капуста в любом виде: свежая, консервированная в банках или сушеная в порошке. Ее хорошо добавлять в салаты, соления, запеканки. Салат из свежих яблок со свеклой и морской капустой, добавить орехи, заправить медом или майонезом. Полезно употреблять в пищу морскую соль, йод содержится в ней в виде органических солей в комплексе с другими микроэлементами, поэтому он лучше усваивается и медленнее высвобождается из организма, чем при употреблении йодированной поваренной соли. Растительное средство: лимон с медом, грецкие орехи с медом.

## Сказкотерапия

**«Роза» (сказка из «Тайн пирамиды здоровья» А. К. Лаптева)**

Свати почувствовал легкое дуновение свежего ветра, который принес с собой приятный аромат. Свати принюхался и пошел на этот необыкновенный запах. Пройдя немного, он увидел нечто яркое и прекрасное. Это была Роза. Она сияла белоснежным светом в лучах Солнца, и от нее исходил приятный аромат. Свати залюбовался такой красотой и решил поговорить с Розой:

— Здравствуй, Роза, какое приятное утро!

Роза ответила ему легким движением лепестков. Свати продолжил:

— Роза, ты очень красивая и, конечно, счастливая. Тобой все любуются и тебе радуются. Скажи, Роза, как, по-твоему, почему люди, тоже красивые, имеют много болезней и не всегда веселые?

Роза сразу ответила:

— Ко мне приходит много людей, и все они разные. Люди, которые замечают мою красоту, радуются и забывают о болезни. Есть люди, которые красоту не видят, так как у них в душе красивого мало. Такие люди кричат, ругаются и, конечно, красивого не замечают. Я думаю, что в тех местах, где красиво, там болезней не может быть. Так и в человеке. Если человек хороший, и дела его хорошие, то и болеть он не будет. Вот моему Садовнику более ста лет. Он очень добрый и ухаживает за мной каждый день. Поэтому сам он здоровый, и я красивая. Если бы все люди были такими садовниками друг для друга, то они стали бы такими красивыми, как мы, Розы, и такими здоровыми, как мой Садовник.

Свати послушал удивительную Розу и представил, как было бы хорошо, если бы все ребята любили и помогали друг другу. Тогда все стали бы счастливыми и радостными. А Свати уже хорошо понял, что Радость — это особая Мудрость, и болезни ее боятся.

— Спасибо, Роза, за твою красоту и слова. Надо все это рассказать ребятам, — сказал Свати и пошел вперед.

## Игры

**«Тренируем эмоции».** Попросите ребенка: нахмуриться, как осенняя туча, рассерженный человек, злая волшебница; улыбнуться, как кот на солнце, солнце, Буратино, хитрая лиса, радостный ребенок, будто увидел чудо; позлиться, как ребенок, у которого отняли мороженое, два барана на мосту, человек, которого ударили; испугаться, как ребенок, потерявшийся в лесу, заяц, увидевший волка, котенок, на которого лает собака; устать, как папа после работы, человек, поднявший тяжелый груз, муравей, притащивший большую муху; отдохнуть, как турист, снявший тяжелый рюкзак, ребенок, который много потрудился, но помог маме, уставший воин после победы.

**«Фейерверк эмоций».** Ведущий делит группу на подгруппы. Представителю каждой подгруппы предлагается вытащить бумажку с названием какой-нибудь эмоции. Эмоции — это душевное волнение, испытываемое человеком в какой-либоситуации. Задание: каждая подгруппа должна изобразить эту эмоцию с помощью выразительных движений (это позы, жесты, мимика).

**«Забавные певалки».** «Кто засмеется, губа задерется. Раз, два, три, четыре, пять, с этих пор молчать!» Все должны молчать, самый выдержанный из детей становится водящим. Перед началом игры все садятся в круг и хором произносят: «Первенчики, бубенчики, летали голубенчики по свежей росе, по чужой полосе. Там чашки, орешки, медок, сахарок, молчок!» Тому, кто засмеется, предлагают задание: исполнить танец, спеть песенку.

**«Найди друга».** Одной половине участников завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать своего друга (ил родителя). Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.