

Использование физминуток в режиме дня.

Сообщение для родителей от воспитателя Сеньковой Ольги Владимировны

Физкультминутки, проводимые дома, состоят из кратковременных упражнений, которые снимают напряжение, восстанавливают умственную работоспособность детей. Физминутки помогают расслабиться, улучшить кровообращение, снимают мышечную утомленность, успокаивают нервную систему. Обычно физминутки проводятся в течение 1-2 минут.

Вариантов проведения физкультминуток множество:

— общеразвивающие упражнения (3-4 упражнения, ходьба или бег на месте),

— в форме подвижной игры, движения и упражнения должны быть знакомы детям и несложны в исполнении,

— в виде танцевальных движений по музыку, под пение родителей или детей,

— в форме дидактической игры,

— движения под стихотворение, потешки, загадки, считалки,

— в форме имитации различных движений (дровосек, водитель, летчик),

— для отдельных частей тела,

— мимические упражнения,

— зрительная гимнастика,

— самомассаж.

Комплекс закаливающих упражнений «Мы и котик закаляемся»

1.

Любит котик умываться,

Вместе с нами закаляться:

Лапку правую вперед

Он немножечко потрёт,

А потом наоборот —

Лапку левую потрёт.

2.

Грудку тоже моет чисто,

Быстро-быстро, быстро-быстро.

Будет грудка чистой-чистой,

А не как у трубочиста.

3.

Котик грудку помыл,

К шее котик приступил:

Тёр он шею лапками,

Лапками-царапками.

4.

Котик шею вымыл тоже.

Ну, а уши — не похоже.

Уши тоже надо мыть,

А не с грязными ходить.

5.

Котик, котик, всё помыл?

Носик вымыть не забыл?

Носик мой, носик мой —

Будет чистым носик твой!

6.

Лобик тоже не забудь.

Мой его ни как-нибудь:

Потри его немножко

Ты — лапкой, мы — ладошкой.

7.

К ножкам будем приступать,

Будем ножки растирать.

Моем ножки чисто, чисто —

Будут бегать ножки быстро.

8.

Повернёмся друг за другом —

В поезд превратимся мы.

Спиночки потрём друг другу,

Потому что мы дружны.

9.

Котик с нами умывается,

Котик с нами закаляется,

Мы не будем болеть,

Будем вместе песни петь.

Утренняя разминка

Утренняя разминка — обязательный компонент физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня. Она снимает остаточное торможение после ночного сна, обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует воспитанию хорошей осанки, подготавливает организм ребенка к последующим нагрузкам.

Утреннюю разминку проводят в помещении на фоне одностороннего проветривания. Дети занимаются босиком, в трусиках и маечке.

Двигательная активность средней интенсивности (убедитесь в правильной нагрузке — ЧСС до 140 ударов в минуту).

Внешними показателями достаточной физической нагрузки являются: порозовение кожи лица (но не резкое покраснение или бледность), учащение дыхания, но возможность дыхания через нос, без одышки, отсутствие пота, доброжелательное отношение ребенка.

В движении не должно быть простоя. Окончание разминки в виде ходьбы и ее вариантов, до нормализации пульса.

Общая длительность разминки 10-15 минут.

После нее водные процедуры.

Комплекс утренней разминки.

1. Ходьба друг за другом с выполнением задания.

2. Речевая разминка с выполнением движений.

Серый зайка умывается (имитация умывания)

Видно в гости собирается (ходьба вместе с мамой)

Вымыл ухо (имитация)

Вытер сухо (имитация)

Вымыл носик (имитация)

Вытер хвостик (повороты вправо, влево)

На лесной лужайке танцевали зайки (импровизация)

Прыгали (прыжки)

Скакали (подпрыгивание)

Лапками стучали (хлопки в ладоши)

А потом убежали (бег по кругу)

Дальше дыхательные упражнения «Надуваем шарик»

Водные процедуры.

Будьте здоровы!

Оздоровительная гимнастика после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста

Добрый день! Скорей проснись! Солнцу шире улыбнись!

Вот такими словами нужно приветствовать просыпающихся детей. Подготовить организм ребенка к двигательной активности после сна, осуществляя плавный, естественный переход от состояния покоя к бодрствованию помогает зарядка в постели. Она создает положительный эмоциональный настрой, дает оздоровительно-закаливающий эффект.

Гимнастика после сна проводится родителем со своим ребёнком по выходным после дневного сна. Она необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности, профилактики плоскостопия, закрепления навыков осознанного поведения, самомассажа головы, лица, рук, живота, ног, активизации биологически активных точек.

Достичь максимальной двигательной и эмоциональной активности позволяют комплексы, строящиеся на игровом сюжете и включающие элементы импровизации. Дошкольники охотно перевоплощаются в разных животных, изображая их движения и повадки, с удовольствием выполняют упражнения и с предметами и без. Например, с поролоновым мячом, который на время превращается в снежок, или со звездами, вырезанными из упаковочной бумаги. А если предмет спрятать под подушку или в детскую обувь, то проведение зарядки начнется с сюрпризного момента.

Мама или папа сопровождает показ упражнений объяснением. Количество повторений каждого движения зависит от желания и физического состояния детей. Комплекс проводится в течение 5-7 минут.

Потягушки.

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Потянутся, вытягивая позвоночник.

Тихо-тихо колокольчик позвени,

Всех мальчишек и девчонок разбуди.

Все проснулись, потянулись

И друг другу улыгнулись.

Нарисуй радугу.

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Поднять правую ногу, нарисовать полукруг в воздухе слева направо и справа налево. Повторить то же левой ногой. Ноги в коленях не сгибать.

Что за чудо-красота,

Расписные ворота!

В небе радуга повисла,

Как цветное коромысло!

Баиня

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Подтянуть ноги к груди, обхватить руками. Перейти в исходное положение.

По дорожкам пыль летит!

Гром грохочет, гром гремит!

Спрячемся от грома,

Громкого такого!

Кораблики

Исходное положение: лежа на животе, ноги вместе, руки под подбородком. Приподняться, прогнуть спину. Вытянуть прямые руки перед собой и покачаться.

В голубенькой рубашке

Бежит по дну овражка

Веселый ручеек.

Запустим мы кораблики,

Бумажные кораблики,

И путь их так далек.

Кисонька-мурысонька

Мама произносит слова, ребёнок выполняет движения.

На скамейке у окошка

Улеглась и дремлет кошка.

Дети изображают кошку, свернувшуюся калачиком.

Киска, глазки открывай!

День зарядкой начинай!

Перекатывается с одного бока на другой. Лежа на спине, поднимает голову, затем поворачивает ее вправо-влево.

Захотела наша кошка

Когти поточить немножко.

Лежа на спине, поджимает согнутые ноги, подтягивая колени к животу. Подняв рук вверх, делает пальцами царапающие движения.

Потянула кошка лапки,

Убедилась: все в порядке.

Стоя на коленях и опираясь на ладони, поочередно поднимает выпрямленные ноги.

Кошка хвостиком махнет,

Поворачивают голову вправо-влево.

Спинку плавно разогнет.

Прогибает и выгибает спину.
После разминки – надо подкрепиться,
Молока из блюдечка следует выпить.
Ребёнок изображает, как кошка лакает молоко: стоя на четвереньках,
сгибает руки и опускает голову и плечи.
Кошка умывается, лапкой утирается.
Сидит, скрестив ноги «по-турецки», и имитирует движения
умывающейся кошки.
Чешется за ухом.
Может, это муха?
Муху надо бы поймать.
Не мешает пусть играть.
Приподнимаясь на коленях, выполняют хватательные движения руками,
сначала медленно и плавно, затем более активно.
Со скамейки кошка – прыг!
И поймала муху вмиг!
Просыпалочка-заряжалочка
Мама произносит слова, ребёнок выполняет движения.
Глазки открываются,
Реснички поднимаются,
Легкий массаж лица
Саша просыпается,
Маме улыбается.
Поворачивает голову вправо-влево
Дышит ровно, глубоко
И свободно, и легко.
Делает глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот
Что за чудная зарядка –
Как она нам помогает,
Настроение улучшает
И здоровье укрепляет.
Растирает ладонями грудную клетку и предплечья
Крепко кулачки сжимаем,
Руки выше поднимаем.
Медленно поднимает руки вверх, быстро сжимая и разжимая кулаки.
Сильно-сильно потянись.
Солнцу шире улыбнись!
Вытягивает руки, потягивается.
Потянулись! Улыбнулись!
Наконец-то мы проснулись!
Добрый день!
Пора вставать!
Заправлять свою кровать.
Встает с кровати

Комплексы гимнастики после дневного сна для детей младшего

дошкольного возраста

Комплекс № 1

I. Разминка в постели:

1. «Разбудим глазки».

И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их. (10 сек.)

2. «Потягушки».

И. п. — лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и. п. — выдох. (3 – 4 раза)

3. «Разбудим ручки».

И. п. — лёжа на спине, руки вверх. Движения кистями вправо- влево. (10 сек.)

4. «Постучим по коленочкам».

И. п. — сидя ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Наклон вперёд, кулачками стучать по коленям, произнося «тук- тук- тук». Вернуться в и. п. (3 – 4 раза)

5. «Весёлая зарядка»

И. п. — сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и. п. (4 раза)

II. Подвижная игра

1. «Мы топаяем ногами» (3 раза)

Ребёнок встает, руки на поясе. Мама говорит, ребёнок выполняет движения согласно тексту.

«Мы топаяем ногами, качаем головой

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем,

Мы руки подаем и бегом».

III. Закаливающие процедуры:

1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.

Дорожки шьются из махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке) .

2. Обширное умывание

Намочить обе ладошки и умыть лицо. Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться.

Комплекс № 2

I. Разминка в постели:

1.«Разбудим глазки».

И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их. (10 сек.)

2.«Потягушки».

И. п. — лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и. п. — выдох. (4 раза)

3.«Весёлая зарядка»

И. п. — сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу.

Вернуться в и. п. (5 раз)

II. Дыхательные упражнения.

1. «Подыши одной ноздрёй».

И. п. — стоя, ноги вместе. Указательным пальцем правой руки закрыть правую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух левой ноздрёй. Затем указательным пальцем левой руки закрыть левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух правой ноздрёй (10 сек. каждой ноздрёй).

2. «Большие и маленькие».

И. п. — основная стойка. Подняться на носки, руки вверх — вдох («Какой большой»). Присесть со звуком «у-х-х» («Какой маленький») (3-4 раза)

3. «Часы».

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» наклон в левую сторону. Со звуком «так» вернуться в *и. п.* То же в левую сторону. (3 раза в каждую сторону)

4. «Гуси».

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе — вдох. Наклониться вперёд и вытягивая шею произнести «и-и-и» (4 раза)

5. «Паровоз».

Ходьба по комнате, имитируя согнутыми руками движения колёс паровоза, и произнося «чух — чух» (30 сек.)

III. Закаливающие процедуры

1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.

2. Обширное умывание

Намочить обе ладошки и умыть лицо. Намочить правую ладошку и провести

ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»: то же проделать

правой рукой, сказать «два». Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.

Комплекс № 3

I. Разминка в постели:

1. «Разбудим глазки».

И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их (10 сек.)

2. «Потягушки».

И. п. — лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в *и. п.* — выдох (4 раза)

3. «Посмотри на мамочку».

И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуться в *и. п.* То же влево (2 раза в каждую сторону)

4. «Сильные ножки».

И. п. — сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Вернуться в *и. п.* То же левой ногой (2-3 раза каждой ногой)

II. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия (в комнате) .

1. Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой (10 м.)

2. И. п. — сидя на стуле, ноги стоят на полу. Поднять носки стоп и опустить.

(4 раза)

3. И. п. — то же. Поднять пятки стоп и опустить (4 раза)

4. И. п. — сидя на стуле, под стопой палка (диаметром 5 см). Прокатывать палку стопой от носка до пятки. То же левой ногой (8 раз каждой стопой)

5. И. п. — стоя. Захватывание пальцами стопы мелких предметов (ишишек, камешек, шариков). Удержание и выбрасывание (4 раза каждой ногой)

III. Закаливающие процедуры

1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.

2. Обширное умывание

Намочить обе ладошки и умыть лицо. Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.

Комплекс № 4

I. Разминка в постели:

1. «Разбудим глазки».

И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их (10 сек.)

2. «Потягушки».

И. п. — лёжа на спине, руки внизу, ладонив «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и. п. –выдох (3-4 раза)

3. «Постучим по коленочкам».

И. п. — сидя, ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Наклон вперёд, кулачками стучать по коленочкам произнося «тук-тук- тук».Вернуться в и. п (3-4 раза каждой ногой)

II. Комплекс музыкально – ритмических упражнений (в комнате) «Чунга – чанга» под музыку В. Шаинского

1 куплет.

1. И. п. — стоя ноги вместе, руки внизу. Руки через стороны вверх, хлопок над

головой с полуприседом.(4-6 раз)

2. И. п. – стоя руки на поясе. Повороты туловища в правую и левую сторону с полуприседом (4 раза в каждую сторону)

Припев.

3. И. п. — стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.

2 куплет.

4. И. п. — сидя на полу, ноги вытянуты, руки к плечам. Движения рук в стороны – к плечам (6 раз)

5. И. п. – сидя на полу, упор руками сзади, ноги вытянуты. Поочерёдное подтягивание согнутой ноги к груди (4 раза каждой ногой)

Припев.

6. И. п. – стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.

3 куплет.

7. И. п. – сидя на коленях, руки на поясе. Встать на колени, руками сделать хлопокнад головой. Вернуться в и. п. (4 раза)

8. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе. Наклоны головы вправо, вернуться в и. п. То же влево (4 раза в каждую сторону)

Припев.

9. И. п. – стоя руки на поясе.

III. Закаливающие процедуры.

1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.

2. Обширное умывание:

Намочить обе ладошки и умыть лицо. Намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать

правой рукой, сказать «два». Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.

Зрительная гимнастика в стихах

Раз –налево, два – направо,

Три –наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

** * **

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу.

** * **

Глазки вправо, глазки влево,

И по кругу проведем.

Быстро – быстро поморгаем

И немножечко потрем.

Посмотри на кончик носа

И в «межбровье» посмотри.

Круг, квадрат и треугольник

По три раза повтори.

Глазки закрываем,

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

А сейчас расслабились

*На места отправились.
Автобус
Мы в автобусе сидим,
Во все стороны глядим.
Глядим назад, глядим вперед,
А автобус не везет.
Внизу речка – глубоко,
Вверху птички – высоко.
Щётки по стеклу шуршат
Все капельки смести хотят.
Колёса закружились
Вперёд мы покатались.*

*Сова
В лесу темно.
Все спят давно.
Только совушка-сова,
большая голова,
На суку сидит,
во все стороны глядит.
Вправо, влево, вверх и вниз,
Звери, птицы, эх, держись!
осмотрела все кругом –
за добычею бегом!*

*Часы
Тик-так, тик-так
Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,
Налево раз, направо раз,
Мы тоже можем так,
Тик-так, тик-так.*

** * **

*Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из под ладошек.
И – направо! И еще
Через левое плечо!
Хомка — хомка хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка рано встаёт
Глазки свои хомка трет.
Поморгает – раз, два, три
Вдох и выдох. Посмотри
Далеко ручей бежит,
На носу комар пицтит.*

Смотрит хомка выше, ниже,
Вправо, влево, дальше, ближе...
Осмотрел он все кругом
Праг! и в норочку бегом!
Жук

Ребёнок садятся на пол, вытягивает ноги вперёд. Указательный палец правой руки — это жук. Ребёнок поворачивает его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

К журавлю жук подлетел,
Зажужжал и запел «Ж-ж-ж. »
Вот он вправо полетел,
Каждый вправо посмотрел.
Вот он влево полетел,
Каждый влево посмотрел.
Жук на нос хочет сесть,
Не дадим ему присесть.
Жук наш приземлился,
Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж. »
Жук, вот правая ладошка,
Посиди на ней немножко.
Жук, вот левая ладошка,
Посиди на ней немножко.

Ребёнок вытягивает поочерёдно вперёд правую и левую руки, смотрит на ладошку, затем встает на ноги, тянется вверх на носочках и хлопает в ладоши, медленно опуская руки.

Жук наверх полетел
И на потолок присел.
На носочки мы привстали,
Но жука мы не достали.
Хлопнем дружно—
Хлоп-хлоп-хлоп,
Чтобы улететь он смог.
«Ж-ж-ж. »

Дождик

Капля первая упала — кап! (сверху пальцем показывают траекторию ее движения)

И вторая пробежала — кап!
Мы на небо посмотрели, (то же самое)
Капельки кап — кап запели,
Намочились лица.
Мы их вытирали. (вытирает лицо руками)
Туфли — посмотрите — (показывает вниз и смотрят)
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем (движения плечами)
И все капельки стряхнем.
От дождя убежим.

Под кусточком посидим. (приседает)

Самолет

Пролетает самолет, (смотрит вверх и водит пальцем за воображаемым самолетом)

С ним собрался я в полет,

Правое крыло отвел, (отводит руки попеременно и

Посмотрел. прослеживают взглядом)

Левое крыло отвел,

Поглядел.

Отдыхалочка

Мы играли, рисовали (Выполняются действия, о которых идет речь)

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть — чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

Ночь

Ночь. Темно на улице. (Выполняет действия, о которых идет речь)

Надо нам зажмуриться.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

(повторить 3 — 4 раза)

Прогулка в лесу

Мы отправились гулять. (Шагает на месте)

Грибы — ягоды искать

Как прекрасен этот лес.

Полон разных он чудес.

Светит солнце в вышине, (Смотрит вверх)

Вот грибок растет на пне, (Смотрит вниз)

Дрозд на дереве сидит, (Смотрит вверх)

Ежик под кустом шуршит. (Смотрит вниз)

Слева ель растет — старушка, (Смотрит влево)

Справа сосенки — подружки. (Смотрит вправо)

Где вы, ягоды, ау! (Повторяет движения глаз

Все равно я вас найду! влево — вправо, вверх — вниз)

Тишина

Мы устали все чуть — чуть.

Предлагаю отдохнуть.

Отдыхайте наши уши

Тишину мы будем слушать.

И глаза мы закрываем,

И они пусть отдыхают.

*В тишине представить море,
Свежий ветер на просторе.
За волной плывет волна,
А в округе тишина.*

*Наши глазки так устали,
Мы писали, рисовали,
Встанем дружно по порядку,
Сделаем для глаз зарядку.*

*Ночь. Темно на улице.
Надо нам зажмурится.
Раз, два, три, четыре, пять
Можно глазки открывать.
Снова до пяти считаем,
Снова глазки закрываем.*

*Раз, два, три, четыре, пять
Открываем их опять.
А теперь всем вместе нужно
Поморгать глазами дружно.
Вправо — влево посмотрите,
Вниз и вверх все поглядите.*

*Отдохнули? Хорошо.
Повторяем все еще.*

Цветы

Наши алые цветы распускают лепестки (смотрим вверх) Ветерок чуть дышит, лепестки колышет, (моргать быстро) Наши алые цветы закрывают лепестки, (закрывать глаза) Тихо засыпают, головой качают (смотреть по сторонам).

Весёлая неделька

*— Всю неделю по порядку,
Глазки делают зарядку.
— В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.*

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

*— Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.*

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

*— В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.*

*Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.
Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки
(упражнение для снятия глазного напряжения)*

*— По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.*

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

*— В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.*

*Остановка, и опять
В другую сторону бежать.*

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

*— Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.*

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

*— В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.*

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

*— Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!*

Массаж

Массаж под песню «Где был Иванушка»

— Где был, Иванушка? Волнообразные движения ладонями обеих рук

— На ярмарке! По спине сверху — вниз

— Что купил, Иванушка? Те же движения

— Курочку!

*Курочка по сеничкам Постукивание пальцами по спине, как будто
курочка*

Зернышки клюет. «клюет»

Иванушка в горенке Волнообразные движения ладонями обеих рук

Песенки поет. по спине сверху — вниз

— Где был, Иванушка? Волнообразные движения ладонями обеих рук

— На ярмарке! по спине сверху — вниз

— Что купил, Иванушка? Те же движения

— Уточку!

Курочка по сенечкам Постукивание пальцами по спине, как будто курочка

Зернышки клюет. «клюет»

Уточка по лужице Вертикальные прямые движения всеми пальцами обеих

рук сверху–вниз,

Взад – вперед плывет Рисуем речку

Иванушка в горенке Волнообразные движения ладонями обеих рук

Песенки поет. по спине сверху – вниз

— Где был, Иванушка? Волнообразные движения ладонями обеих рук

— На ярмарке! по спине сверху — вниз

-Что купил, Иванушка? Те же движения

— Барашека!

Курочка по сенечкам Постукивание пальцами по спине, как будто курочка

Зернышки клюет. «клюет»

Уточка по лужице Вертикальные прямые движения всеми пальцами обеих

рук сверху – вниз,

Взад – вперед плывет Рисуем речку

Барашек в садике Пощипывание пальцами обеих рук по всей спине

Травушку жует

Иванушка в горенке Волнообразные движения ладонями обеих рук

Песенки поет. по спине сверху — вниз

— Где был, Иванушка? Волнообразные движения ладонями обеих рук

— На ярмарке! по спине сверху — вниз

-Что купил, Иванушка? Те же движения

— Барашека!

Курочка по сенечкам Постукивание пальцами по спине, как будто курочка

Зернышки клюет. «клюет»

Уточка по лужице Вертикальные прямые движения всеми пальцами обеих

рук сверху – вниз,

Взад – вперед плывет Рисуем речку

Барашек в садике Пощипывание пальцами обеих рук по всей спине

Травушку жует,

Коровушка детям Кулаками обеих рук катаем, слегка прижимая,

Молочко дает по всей спине

Иванушка в горенке Волнообразные движения ладонями обеих рук

Песенки поет. по спине сверху — вниз

Дыхательная гимнастика

Послушаем свое дыхание

И. п. – стоя, сидя, лежа. Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине ребёнок прислушивается к собственному дыханию и определяет.

Куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит.

Какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно).

Какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое.

Тихое, неслышимое дыхание или шумное.

Дышим тихо, спокойно и плавно

И. п. – стоя, сидя, лежа.

В: медленный вдох через нос, сделать паузу, затем плавный выдох через нос.

Повторить 5-10 раз.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже поставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Подыши одной ноздрей

И. п. Сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

В: 1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох.

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. То же другими ноздрями. Повторить 3-6 раз.

Воздушный шар

И. п. – Лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони.

В: Выдохнуть спокойно воздух, стягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается. 1. Медленный, плавный вдох, без каких – либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. 2. Медленный, плавный выдох – живот медленно стягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

Ветер

И. п. – лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено.

В: Сделать полный выдох носом. Стягивая в себя живот, грудную клетку. 1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. 2. Задерживать дыхание на 3-4 секунды. 3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Радуга, обними меня

И. п. – Стоя или в движении.

В: 1. Сделать полный вдох носом с раздвижением рук в стороны.

2. Задержать дыхание на 3-4 сек.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей

Наш носик

Погладить боковые части носа от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами. Повторить 5-6 раз.

Звук (м)

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук (м-м-м, одновременно, постукивая пальцами по крыльям носа).

Ба-бо-бу

Вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести «ба-бо-бу», «г-м-м-м».

Штангисты

Быстро втянуть живот внутрь, одновременно резко выдохнув через нос.

Дразнилка

Во время выдоха раскрыть рот широко, насколько возможно, высунуть язык, стараясь кончиком достать до подбородка и беззвучно произнести звук (а-а-а).

Барабан

При вдохе носом оказать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время продолжительного вдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.

Стопотерапия

Стопотерапия – это простые и полезные упражнения для всей семьи, но особую ценность они несут малышам, так как не только укрепляют организм и его системы в целом, но и являются хорошей профилактикой плоскостопия и лечением достаточно сложных заболеваний опорно-двигательного аппарата. К тому же такие упражнения влияют на центры, которые отвечают за развитие речи, а для наших малышей – это важно. Итак, приступим!

Заводим машину

И. п.: голень правой ноги на левом колене, ладонью обхватываем пальцы ног. Круговые вращения стопой. По 5 раз в каждую сторону, на каждой ноге. (Считаем круги).

Гимнастика пальчиков

И. п.: то же, берёмся поочередно за каждый пальчик (большим пальцем за подушечку, указательным – за ногтевую пластинку). Поочередное сгибание пальчика, помогаем всем носком стопы). 1 пальчик 2 пальчик И так по очереди на каждой ноге. «Пальчик – мальчик, ты – согнись! Пальчик – мальчик, не ленись!»

Ножки гладят друг друга по передней части голени, обхватив стопой. По 6 раз каждой ногой. Ножки гладят от пальчиков до колена.

Самомассаж стоп

Растираем ладонью всю поверхность стопы (пальцы сжать плотно вместе). Пока растираем, проговариваем

Поставили ножку – приготовили ладошку!

Греем, греем, греем, греем,

Чтобы стало всем теплее,

А потом ещё, ещё,

Чтобы стало горячо!

Похлопывание ладонью всю поверхность стопы.

Похлопаем, похлопаем,

Как по лужам топаем. (2 раза).

«Крабики» — колющие, сильные касания пальцами по стопе (согнуть пальцы в суставах).

Растирание стопы (и. п.: то же, но одной ладонью руки придерживаем для придания жёсткой основы пальцам стопы). По 10-15 сек. в каждую сторону. Растираем пальцы ног и «подушечку» под пальцами.

Растираем ямочку – катаемся с горочки.

Растираем рёбрышко.

Растираем пяточку-картошечку.

Пилим (8-12 раз).

Поглаживание 5-10 сек. Погладим ножку, хорошая ножка.

Самомассаж стоп.

И. п.: наклонившись к ноге. «Пластилиновые ножки». Разминаем сильно двумя руками: пальчики, стопу, икроножную мышцу (5-10 сек.)

Пощипали ахиллесово сухожилие (сильное поглаживание вверх) 5-10 раз.

Поглаживание руками голени (6 раз на каждой ноге) Поправляем от пальчиков до колена.

Гимнастика для стоп с предметами.

И. п.: сидя на краю скамейки, руки в упоре сзади, спина прямая. С колючими или малыми резиновыми мячами или кеглями .Катание вперед-назад, по кругу, влево – вправо.

Мы едем, едем, едем, в далекие края,

Хорошие соседи, счастливые друзья!

Нам весело живётся, мы песенку поём,

А в песенке поётся, о том, как мы живём.

Медведи

Подтягивание предмета, захватив его стопами, к себе и вновь выпрямляя колени.

Я, медведь, в лесу голодный, я хочу отведать мёду!

Полочка-горочка

Ноги вытянуть вперед, носки – на себя, пятки вместе, носки врозь.

Пускать предмет по «горочке» вниз 5 раз.

Выжимаем сок

Нажимаем на мячик пальцами 5 раз, каждой ногой.

С флажком

Поставив палочку флажка между большим и вторым пальцами, удерживая его пальцами, качаем ногой вверх (выпрямляем колено) и вниз. Правой ногой, потом левой ногой.

Ай, качи – качи – качи.

Глянь: баранки, калачи!

С пылу, с жару. Из печи.

Налетели, вдруг, грачи,

подхватили калачи,

нам остались – бараночки!

Медведь лезет по дереву

Флажок вертикально полу, захватываем палочку пальцами поочередно до верха и скользим вниз – «спускаемся» по 5 раз каждой ногой.

С платочком

Собираем пальцами ног платок под стопы.

Играем в прятки

2-5 раз каждой ногой.

Ножки танцуют с платочком

(захват пальцами за середину ткани)

Калинка. Малинка, калинка моя,

В саду ягода калинка — малинка моя.

Мимическая гимнастика

Здесь живёт Хмурилка (массаж точки на лбу между бровями)

Здесь живёт Дразнилка (массаж точки на крыльях носа)

Здесь живёт Смешилка (массаж точки по срединной линии лица на нижней

челюсти, между нижней губой и подбородком)

Здесь живёт Страшилка (широко раскрывая рот, вытащить как можно

дальше язык, при этом потягивать с умеренной

силой мочки ушей сверху вниз)

Это носик – бибка! (указательным пальцем коснуться кончика носа)

Где твоя улыбка? (указательными пальцами массировать точки в углах рта)

Снеговик (профилактика ОРЗ)

Раз – рука, два – рука.

Вытягивают вперёд поочередно руки.

Лепим мы снеговика.

Имитируют лепку снежков.

Три-четыре, три-четыре,

Поглаживают ладонями шею.

Нарисуем рот пошире.

Пять – найдём морковь для носа,

Кулачки растирают крылья носа.

Угольки найдём для глаз.

*Шесть – наденем шляпу косо,
«козырьком»*

Приставляют ладони ко лбу

и растирают лоб.

Пусть смеётся он у нас.

Семь и восемь, семь и восемь –

Мы плясать его попросим.

Поглаживают колени ладошками.

Минутки тишины

Методические рекомендации к проведению минуток тишины

1. Минутки тишины можно использовать, когда нужно успокоить ребёнка.

2. Подбор текстов для минуток тишины осуществлять с учетом возраста ребёнка.

3. Продумывать музыкальное сопровождение для создания визуализации текста и эмоционального настроения.

4. Придерживаться общих требований к проведению минуток тишины:

4.1 Посадка. Спина прямая (желательно иметь опору, ноги – устойчивая опора, руки свободны, расслаблены).

4.2 Дыхание. Вдох – выдох (2 – 3 раза задуть свечу на ладони – визуально)

4.3 Выход. Откройте глаза. Улыбнитесь. Подтянитесь.

5. При подаче текста голос должен быть плавный, спокойный, выразительный, размеренный.

Минутка тишины №1

Сейчас мы с тобой отправимся в путешествие. Если хочешь, можешь закрыть глазки. Послушай музыку и представьте себе, что ты пришел на зеленую полянку (пауза). Светит нежное ласковое солнышко. Солнышко прикасается к тебе своими нежными лучиками, и тебе становится хорошо и приятно (пауза). На полянке много красивых цветов, над которыми летают красивая бабочка (пауза). Эту бабочку послала тебе я. Бабочка покружилась и села тебе на ручку (пауза). Почувствуй, как приятно, когда бабочка прикасается к тебе и остается с тобой навсегда (пауза). Почувствуй, как твое сердечко любит окружающий мир, нашу семью (пауза). Почувствуй, как хорошо тебе сейчас (пауза). Подними бабочку ручками высоко – высоко к солнышку и отпусти ее (пауза). Пусть она полетит и всему миру расскажет, какая у нас с тобой замечательная, прекрасная и счастливая семья. Скажи бабочке «спасибо». Давай пожелаем нашей семье, нашему дому счастья и благополучия. Давай будем беречь нашу семью, дорожить нашим домом. Открой глазки. Потянись. Вздохни. Иди, я тебя обниму, мой хороший!

Минутка тишины № 2

А сейчас, мой золотой, мы с помощью нашей волшебной палочки отправимся в путешествие в сказочную страну. Эта страна особая, потому что она удивительная и красивая (пауза). Там живет маленький волшебник. Он очень заботливый и любит творить добрые дела (пауза). Маленький волшебник ходит по улицам, залитым солнечным светом, улыбается людям и дарит им добрые дела (пауза). Он помогает пожилым людям перейти через дорогу, сделать покупки в магазине, сделать что-то по дому: прибраться, напоить чаем; маленьким же детям – помогает одеться, гуляет и играет с ними. Я очень- очень люблю своего маленького волшебника за его доброе сердце, взрослые дела и большую заботу.

Почувствуй, как приятно быть маленьким волшебником и дарить людям радость, свою заботу (пауза). Добрый и заботливый волшебник – это ты, дорогой мой ребёнок!

Минутка тишины № 3

Сегодня я тебя приглашаю в волшебное путешествие в сказочную страну. Представь себе, что ты попал в Звездную страну (пауза). Тебя окружают разноцветные красивые звездочки: голубые и белые, желтые и синие, зеленые и розовые, красные и оранжевые (пауза). Звездочки не только по цвету, но и по размеру все разные: есть совсем крохотные, есть чуть побольше, а есть и совсем большие (пауза). Самое главное, что среди этих звездочек не было ни одной, которая бы в точности походила на другую (пауза). Ты тоже, малыш, как эти разноцветные звездочки, не похож ни на кого (пауза). Звездочки, как маленькие дети, умеют видеть друг в друге только хорошее и доброе. От этого они светятся удивительным волшебным светом. Почувствуй, как волшебный свет любви наполняет тебя (пауза). Звездная страна от этого чудесного сияния стала необыкновенно красивой и неповторимой (пауза). Запомни эту красоту. Помаши звездочкам ручкой. Возвращайся по звездной тропинке ко мне.

Пальчиковая гимнастика

Бабушкины оладьи

Вкусные оладьи бабушка пекла,

Всех своих внучат обедать позвала. (произвольные движения кистями рук)

Машу, Таню и Сережу,

Киру, Ваню и Антошу.

(загибаем пальчики)

Все за стол садятся дружно,

(сжимаем кулачки)

Ведь давно обедать нужно!

(разжимаем кулачки, энергичные

потря-

хивания кистями рук)

Оладушки вареньем смажем —

(гладим одну ладошку другой)

Бабушке «спасибо» скажем!

(сжимаем и разжимаем кулачки)