Краевое государственное казенное специальное (коррекционное)

образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников

с ограниченными возможностями здоровья

«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат 3-4 видов»

**«ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ**

**ФИЗКУЛЬТМИНУТОК».**

**(МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ).**

Составила: Агафонова О.Г., воспитатель высшей квалификационной категории.



Артемовский городской округ

2012

**СОДЕРЖАНИЕ.**

**1. ВВЕДЕНИЕ.**

ФУНКЦИИ ФИЗМИНУТОК.

ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗМИНУТОК.

**2. ВИДЫ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК.**

1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ЛОКАЛЬНОГО И ОБЩЕГО УТОМЛЕНИЯ.

2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КИСТЕЙ РУК И ПАЛЬЦЕВ.

3. ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ.

4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ.

5. УПРАЖНЕНИЯ, КОРРЕКТИРУЮЩИЕ ОСАНКУ.

6. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА.

7.АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА.

8. ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

9. ПСИХОГИМНАСТИКА.

**3. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ОСНОВЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ ЯПОНИИ,**

**КОРЕИ, КИТАЯ.**

**4. СКАЗКИ – ЗАРЯДКИ.**

 * *

# 1. ВВЕДЕНИЕ

**ФИЗМИНУТКА** представляет собой небольшой комплекс физических упражнений, направленных на уменьшение утомления учащихся, снятие отрицательного воздействия от длительных статистических нагрузок, активизацию их внимания и повышение способности к более эффективному восприятию материала, а также на повышение внимания, умственной работоспособности, эмоционального фона.

Кратковременные сеансы физических упражнений во время самоподготовки проводятся с целью снятия нервно-мышечного напряжения и застойных явлений, вызванных продолжительной работой. Перерыв в работе необходим для органов зрения, слуха, мышц туловища (особенно спины) и мышц кистей. Переключение на другой вид деятельности путем выполнения упражнений позволяет перераспределить мышечную тонус, создает предпосылки для восстановления работоспособности.

**ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК:**

1. Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления. Обоснованное время проведения физкультминуток является 15-20 после начала работы. Выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата.
2. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.
3. Упражнения должны быть разнообразны, так как их однообразие снижает интерес к ним, а, следовательно, их результативность.
4. Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.
5. Длительность физкультминуток должна составлять 1-5 минут.
6. Каждая физкультминутка включает комплекс из 3-5 упражнений, повторяемых 4-6 раз.
7. В случае незначительного физического и нервно-психического утомления используются упражнения их положения сидя. При выраженном утомлении, вызванном интенсивной работой – упражнения из положения стоя, так как они вовлекают в работу больше мышечных групп и обеспечивают активное перераспределение мышечного тонуса.
8. Варианты проведения физкультминуток: сидя, стоя, в ругу, в шеренгах.

Именно радость и эмоциональный подъем, а не только удовлетворение от правильно сделанных движений, соответствуют потребностям растущего организма. В результате использования физкультминуток мы способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию координации движений, ловкости. Во время физкультминуток возникают неожиданные смешные истории. Это вызывает искренний смех у детей. Непринужденная веселая атмосфера является мощнейшим терапевтическим фактором

# 2. ВИДЫ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК.

# 1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ЛОКАЛЬНОГО И ОБЩЕГО УТОМЛЕНИЯ.

***ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ:***

1. И.П. - сидя на стуле. 1-2 –отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.П. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – И.п.,3 – поворот головы налево, 4 – И.П. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
3. И.П. – сидя или стоя, руки на поясе. 1- махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2- И.П., 3-4 – то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
4. И.П. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – И.П., 3 – поворот головы налево, 4 – И.П., 5 – плавно наклонить голову назад, 6 – И.П., 7- наклонить голову вперед, 8- И.П. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

***ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК:***

1. И.П. – сидя или 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. Темп средний.
2. 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.

***ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ТУЛОВИЩА:***

1. И.П. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо, 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. 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.
3. И.П. – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 – И.П., 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

***УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МОБИЛИЗАЦИИ ВНИМАНИЯ:***

И.П. – стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс, 2 – левую руку на пояс, 3 – правую руку на плечо, 4 – левую руку на плечо, 5 – правую руку вверх, 6 – левую руку вверх. 7-8 – хлопки руками над головой, 9 – опустить левую руку на плечо, 10 – правую руку на плечо, 11 – левую руку на пояс. 12 – правую руку на пояс, 13-14 – хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп – 1 раз медленный, 2-3 раза – средний, 4-5 – быстрый, 6 – медленный.

**УПРАЖНЕНИЯ В СТИХАХ:** «**БУРАТИНО».** Буратино потянулся, раз – нагнулся, два – нагнулся, три – нагнулся. Руки в стороны развел. Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать, нужно на носочки встать.

**«МЫ ПИСАЛИ».**

Мы писали, рисовали, а теперь мы дружно встали. Ручками похлопали, ножками потопали. Чуть покружимся бочком, сядем и писать начнем.

**«ЗАРЯДКА».**

Одолела вас дремота, шевельнуться неохота? Ну-ка, делайте со мною упражнение такое: Вверх, вниз потянись, окончательно проснись. Руки вытянуть пошире, раз, два, три, четыре. Наклониться – три-четыре и на месте поскакать На носок, потом на пятку. Все, мы сделали зарядку!

**«РАЗ – ПОДНЯТЬСЯ, ПОТЯНУТЬСЯ».**

Раз – подняться, потянуться, Два – нагнуться, разогнуться. Три – в ладоши три хлопка. Головою три кивка. На четыре – руки шире. Пять – руками помахать. Шесть – на место тихо сесть.

**«РАЗ-ДВА – ВСТАТЬ ПОРА».**

Раз-два – встать пора. Три-четыре – руки шире. Пять-шесть – тихо сесть. Семь-восемь – лень отбросим!

**«НА МОРОЗЕ».**

Ручки вверх, ручки вниз. На носочки подтянись Ручки ставим на бочок. На носочках скок-скок-скок. А затем поприседаем, никогда не замерзаем.

**«НАШИ РУЧКИ».**

Ручки кверху поднимаем, а потом их опускаем. 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.

# 2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ РУК.

1. **САМОМАССАЖ ФАЛАНГ ПАЛЬЦЕВ –** поглаживание большим пальцем всех по очереди пальцев по направлению от ногтевой фаланги к основанию пальца. Упражнение выполняется сразу на двух руках.

Вырос у нас чесночок, (указательный)

Перец, томат, кабачок, (средний)

Тыква, капуста, картошка, (безымянный)

Лук и немного горошка (мизинец).

Овощи мы собирали (сжимание и разжимание пальцев на обеих руках)

Ими друзей угощали.

1. **ИГРА С ПАЛЬЧИКАМИ.** Соединение пальцев подушечками, начиная с мизинцев, по одной паре пальцев на каждую стихотворную строчку, при этом ладони касаются друг друга.

На базар ходили мы (мизинцы),

Много груш там и хурмы (безымянные),

Есть лимоны, апельсины (средние),

Дыни, сливы, мандарины (указательные),

Но купили мы арбуз (большие) –

Это самый вкусный груз (все пальцы сжимаются и разжимаются)!

1. **«СЛОНЕНОК».** Средний палец выставлен вперед – это хобот, а указательный и безымянный – ноги. Слоненок идет по столу.
2. **«ЗАЙКА И БАРАБАН».** Пальчики в кулачок. Указательный и средний пальцы подняты вверх, они прижаты друг к другу. Безымянным и мизинцем стучим по большому пальцу.
3. **«СЕМЬЯ».** Поочередное разгибание пальцев, начиная с большого. Этот пальчик – дедушка, Этот пальчик – бабушка, Этот пальчик – папочка, Этот пальчик – мамочка, Этот пальчик – я. Вот и вся моя семья!
4. **«ДОМИК».** На словах первых двух строчек – поочередное разгибание пальцев из кулачков, начиная с большого. На слова следующих двух строчек – поочередное сгибание пальчиков в кулачки, начиная с мизинцев.

Раз, два, три, четыре, пять –

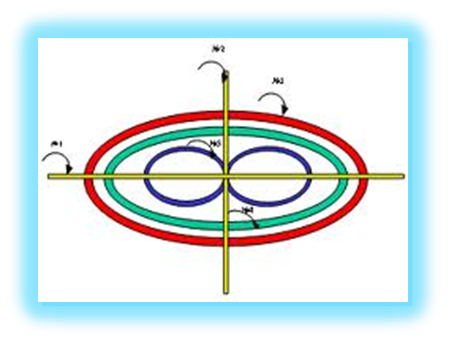
Вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять – В домик спрятались опять!

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ КИСТЕЙ РУК:**

1. Поднимите руки вверх, с усилием сожмите пальцы в кулак, разожмите.
2. Расслабьте кисти рук и потрясите ими в воздухе, постепенно поднимая их в стороны и вверх.
3. Сожмите ладони вместе перед грудью и нажимайте на концы пальцев, наклоняйте кисти рук вправо и влево.
4. Соедините ладони вместе, затем попеременно отводите пальцы назад до отказа на счет 1-4.
5. Вытяните руки вперед и вращайте кистями в разные стороны.
6. Сделайте руки полусогнутыми, затем с силой сожмите и разожмите пальцы рук.
7. Переплетите пальцы и сделайте несколько сжимающих движений.
8. Поочередно разминайте расслабленные пальцы от кончиков до основания: сначала на правой руке, затем на левой и наоборот, заканчивая круговыми вращательными движениями.
9. Прижмите локти к бокам, сожмите пальцы в кулак и делайте вращательные движения кистями рук поочередно в разные стороны.
10. Расслабьте кисти и потрясите ими в воздухе, поднимая вверх и вниз.
11. Сожмите пальцы одной руки. Другой рукой мягко выгните сначала сжатые пальцы, а затем большой палец в направлении от себя.
12. Сожмите пальцы в кулак и медленно разожмите. Постарайтесь развести пальцы как можно дальше друг от друга.
13. Расслабьте руки и снова сожмите в кулак. Повторите 5-6 раз.
14. Каждый пальчик по отдельности слегка потрясите, расслабьте, а затем покрутите поочередно по часовой стрелке и против.
15. Сожмите руки вместе и по очереди раздвигайте пальцы парами.

# 3. ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ.



**ВЕСЕЛЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ В СТИХАХ:**

**ВЕСЕЛАЯ НЕДЕЛЬКА.** Всю неделю по порядку Глазки делают зарядку. В понедельник, как проснутся, Глазки солнцу улыбнутся, Вниз посмотрят на траву И обратно в высоту. Во вторник часики-глаза Водят взгляд туда-сюда, Ходят влево, ходят вправо, Не устанут никогда. В среду в жмурки мы играем, Крепко-крепко закрываем. Раз, два, три, четыре, пять - Будем глазки закрывать. Жмуримся и открываем. Так игру мы продолжаем. По четвергам мы смотрим вдаль. На это времени не жаль. Что вблизи и что вдали Глазки рассмотреть должны. В пятницу мы не зевали, Глаза по кругу побежали. Остановка, и опять В другую сторону бежать. Хоть в субботу выходной, Мы не ленимся с тобой. Ищем взглядом уголки, Чтобы бегали зрачки. В воскресенье будем спать, А потом пойдем гулять. Чтобы глазки закалялись, Нужно воздухом дышать!

**НОЧЬ.** Ночь. Темно на улице. 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. А теперь всем вместе нужно Поморгать глазами дружно. Вправо-влево посмотрите, Вниз и вверх все поглядите. Отдохнули? Хорошо! Повторяем все еще.

**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.

**ХОМКА.** Хомка-хомка-хомячок. Полосатенький бочок. Хомка рано встает, Глазки свои хомка трет. Поморгает – раз, два, три. Вдох и выдох. Посмотри - Далеко ручей бежит, На носу комар пищит. Смотрит хомка выше, ниже, Вправо, влево, дальше, ближе… Осмотрел он все кругом. Прыг! И в норочку бегом.

**АВТОБУС.** Мы в автобусе сидим, Во все стороны глядим. Глядим назад, глядим вперед, А автобус не везет… Внизу речка – глубоко, Вверху птички – высоко. Щетки по стеклу шуршат, Все капельки смести хотят. Колеса закружились, Вперед мы покатились.

**ОТДЫХАЛОЧКА.** Мы играли, рисовали. Наши глазки так устали. Мы дадим им отдохнуть И закроем их чуть-чуть. А теперь их открываем И немножко поморгаем. Мы гимнастику для глаз Выполняем каждый раз. Вправо, влево, кругом, вниз. Повторить ты не ленись. Укрепляем мышцы глаза, Видеть лучше будем сразу.

**ВОЛШЕБНЫЙ СОН.** Реснички опускаются, Глазки закрываются. Мы спокойно отдыхаем, Сном волшебным засыпаем Дышится легко, ровно, глубоко. Наши руки отдыхают. Отдыхают, засыпают. Шея не напряжена. И расслаблена. Губы чуть приоткрываются. Все чудесно расслабляется. Дышится легко, ровно, глубоко. Мы спокойно отдыхаем, Сном волшебным засыпаем. Хорошо нам отдыхать, Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем, Их повыше поднимаем. Потянулись! Улыбнулись! Всем открыть глаза и встать!

**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 поставит 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. **ВВЕРХ-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. **ПОКОРЧИМ РОЖИ.** Детям предлагается изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримасочка ежика – губки вытянуты вперед, влево, вправо, вверх, вниз. Потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. Изобразить кикимору, Бабу-Ягу, бульдога, волка, мартышку и т.д.
6. **РИСОВАНИЕ НОСОМ.** Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить букву или слово. 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.
7. **РАСКРАШИВАНИЕ.** Детям предлагается закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо медленно 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.
8. **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 их 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.
9. **БУРАТИНО.** Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель (воспитатель) начинает медленно считать от 1 до 8. Дети должны представит, 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.
10. **ЧАСИКИ.** Развести пальчики и начать вращать. Левый пальчик – по часовой стрелке, а правый пальчик – против часовой стрелки. Следить глазами за своими пальчиками. Потом вращение в обратную сторону.

**КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ:**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. В среднем темпе проделать3-4 круговых движения глазами в правую сторону. Затем 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 способом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3-4 раза.
6. Перевести взгляд по диагонали: направо–вверх – налево-вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Затем налево-вверх – направо-вниз и повторить вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «НА МОРЕ»:**

1. **«ГОРИЗОНТ».** 1-4 чертим кончиком пальца правой руки (как карандашом) линию горизонта («на море») слева-направо, глаза сопровождают движение, голова прямо. 5-8 повторить линию горизонта справа-налево.
2. **«ЛОДОЧКА».** 1-4 чертим «лодочку» (дуга книзу), глаза повторяют движение, голова прямо. 5-8 повторить движения счета 1-4 в другую сторону.
3. **«РАДУГА».** 1-4 чертим «радугу» (дуга кверху), глаза сопровождают движение, голова прямо. 5-8 повторить движения счета 1-4 в другую сторону.
4. **«СОЛНЫШКО».** «На море солнышко» - чертим солнышко (круг вправо), глаза повторяют движение, голова прямо. Затем повторить движение в другую сторону.
5. **«ПЛОВЕЦ ПЛЫВЕТ К БЕРЕГУ».** 1-4 правую руку поставить вперед, смотреть на кончик пальца. 5-8 медленно приблизить кончик пальца правой руки к носу, а левую руку поставить вперед. Повторить упражнение с левой руки.
6. **«ЯРКОЕ СОЛНЫШКО».** 1-8 зажмуриться – «солнце ослепило», закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ:**

1. 15 колебательных движений глазами по горизонтали: справа-налево, слева-направо.
2. 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх-вниз, вниз-вверх.
3. 15 вращательных движений глазами слева-направо.
4. 15 вращательных движений глазами справа-налево.
5. 15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны – «восьмерка».

**МЕТОДИКА Э.С. АВЕТИСОВА.**

Она состоит из трех групп упражнений. Исходное положение в двух пер­вых группах - сидя.

**Группа первая** (для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидко­сти).

**Упражнение 1.** Сомкните веки обоих глаз на 3-5 сек., затем откройте их на 3-5 сек., повторите 6-8 раз.

**Упражнение 2.** Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 сек., за­тем повторите то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 сек.

**Упражнение 3.** Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соот­ветствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение 1 мин.

**Упражнение 4.** Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответст­вующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в тече­ние 1 -3 сек., повторите 3-4 раза.

**Упражнение 5.** Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу со­ответствующей надбровной дуги и закройте глаза, при этом пальцы должны ока­зывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6-8 раз.

**Группа вторая** (для укрепления глазодвигательных мышц).

**Упражнение 1**. Медленно передвигайте взгляд с пола на потолок и об­ратно, не меняя положения головы; повторите 8-12 раз.

**Упражнение 2.** Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; по­вторите 10 раз.

**Упражнение 3.** Медленно переводите взгляд вправо - вверх, затем влево - вниз и обратно, так 8-10 раз.

**Упражнение 4.** Делайте круговые движения глазами в одном, затем в дру­гом направлении и повторите 4-6 раз.

**Группа третья** (для улучшения аккомодации). В этой группе упражнения выполняются из положения стоя.

**Упражнение 1**. Смотрите обоими глазами вперед в течение 2-3 сек., затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25-30 см, и через 3-5 сек. руку опустите; повторите 10-12 раз. **Упражнение 2.** Обоими глазами смотрите 3-5 сек. на указательный палец левой руки, вытянутый палец перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте па­лец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; и так - 6-8 раз.

**Упражнение 3.** В течение 3-5 сек. смотрите обоими глазами на указатель­ный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3-5 сек., а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз; повторите 6-8 раз.

**МЕТОДИКА У.Г. БЕЙТСА.**

В последние годы в нашей стране приобретают популярность пальминг, соляризация и др. упражнения для тренировки зрения, разработанные американ­ ским рачом У.Г. Бейтсом. **Пальминг***.* В его основе - расслабляющее воздействие на глаза темноты. Вы мягко смыкаете веки обоих глаз и, не надавливая на глазные яблоки, плотно при­крываете глаза ладонями, но чтобы в поле зрения каждого глаза была идеально черная поверхность. Длительность такого занятия -10-15 мин. Если же сразу после этого вы откроете глаза и отметите ясность взора, а цвета рассматривае­мых объектов покажутся вам идеальными, значит упражнение выполнено пра­вильно. Частота занятия - не менее двух раз в день. **Соляризация***.* Позволяет улучшить зрение путем воздействия на глаза сол­нечного света. **Первый этап.** Встаньте так, чтобы одна нога была в тени, а другая - на солнце. Закройте глаза и, сделав глубокий вдох, свободно, без напряжения пово­рачивайте голову из стороны в сторону, но так, чтобы глаза, плотно прикрытые веками, попеременно ритмично освещались солнечным светом. Занятия прово­дят несколько минут - до тех пор, пока глаза, прикрытые веками, не перестанут вздрагивать на солнце. **Второй этап.** Встаньте лицом к яркому солнечному свету, закройте глаза и свободно, без напряжения поворачивайте голову и туловище то вправо, то влево в течение нескольких минут - до тех пор, пока веки не перестанут вздрагивать, и вы не будете щуриться от солнечного света. **Третий этап.** Мягко сомкните веки одного глаза и, не надавливая на глаз­ное яблоко, плотно прикройте глаз ладонью - так, чтобы веки под ладонью могли открываться, а в поле зрения была идеально черная поверхность. Затем начинай­те вращать головой, скользя взглядом неприкрытого ладонью глаза по земле у своих ног. После этого, подняв голову и, не отрывая ладонь от прикрытого глаза, поворачивайтесь из стороны в сторону и быстро моргайте, глядя на солнце. Про­делав это упражнение другим глазом, выполните его обоими глазами, одновре­менно делая повороты головой и туловищем, повернувшись лицом к солнцу. Ес­ли заметите, что в глазах появилось множество пятнышек, пунктиров, черточек и т.п., отойдите в тень и выполните пальминг. Время, затраченное на его выполне­ние, должно вдвое превысить время на соляризацию.

**МЕТОДИКА Н. ИСАЕВОЙ.** Бывают ситуации, когда упражнения для глаз приходится выполнять **лежа.** Наиболее удобен в этих случаях предлагаемый комплекс. В нем каждое упражнение выполняется обоими глазами в течение сперва 5 сек, затем, добавляя еже­дневно по 1 сек, до 1-2 мин. **Упражнение 1.** Обоими глазами смотрите на кончик носа.  **Упражнение 2.** Смотрите вверх - на пространство между бровями. **Упражнение 3**. Смотрите на левое плечо. **Упражнение 4.** Смотрите на правое плечо. **Упражнение 5.** Вращайте обоими глазами по часовой стрелке, фиксируя взгляд на пространстве между бровями и кончике носа, затем то же самое сде­лайте в противоположную сторону - против часовой стрелки; повторите упраж­нение 4-5 раз.

# 4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ.



В качестве профилактики нужна постоянная тренировка мышц стопы. Без нагрузки мышцы слабеют и не поддерживают стопу в приподнятом состоянии. В результате чего возникает плоскостопие.

**УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ХОДЬБЕ:**

1. Ходьба на носках, не сгибая ног. Темп средний.
2. Ходьба на наружных краях стоп, руки на поясе, туловище прямо. Темп средний.
3. Ходьба на носках по наклонной плоскости (например, по гимнастической скамейке, приподнятой над полом на 25-30 см) вверх и вниз. Темп медленный.
4. Ходьба с выраженным перекатом с пятки на пальцы; на носках; на наружной и внутренней сторонах стопы вперед и назад; на пятках с приподнятыми пальцами вперед и назад; сгибая пальцы и стопу, двигаться вперед или назад.
5. Зажать между ногами мяч, медленная ходьба, удерживая мяч.
6. Вращать на полу мяч левой и правой ногой поочередно.
7. Подскоки на одной ноге. Пальцами другой зажать платок.
8. Ходьба боком по бревну.
9. Ходьба на пятках.
10. Ходьба с поджатыми пальцами.
11. Ходьба с поднятыми пальцами.
12. Ходьба босиком по неровной поверхности: траве, почве, песку, камням, гальке.

**УПРАЖНЕНИЯ СТОЯ:**

1. Поднимание на носках.
2. Поочередное приподнимание пальцев и пяток одновременно обеими ногами или поочередно каждой.
3. Поочередная опора на пятки или пальцы обеими ногами.
4. Перемещение тяжести тела по кругу: пальцы – наружная сторона стопы – пятки – внутренняя сторона стопы.
5. Приседать, не отрывая пяток от пола.
6. Поворот туловища влево-вправо с поворотом соответствующей стопы на наружный край.
7. Встать на ребра внешней стороны стоп, постоять в таком положении 30-40 секунд.
8. Приподниматься на носочках.
9. Стоя на носочках, перейти на наружный край стопы и вернуться в И.П.

**УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ:**

1. С напряжением тянуть носки на себя – от себя (медленно, колени прямые).
2. Круговые движения стопами внутрь - кнаружи.
3. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
4. Поочередно сгибать – разгибать пальцы ног.
5. Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх. Повторить, поменяв ноги.
6. Соединить подошвы стоп. Колени прямые.
7. Отрывать от пола пятки, отрывать от пола носки.
8. Во время сидячей работы сгребайте подошвами в кучу воображаемый песок. Во время отдыха на пляже – сгребайте реальный песок.
9. Как можно выше поднимайте поочередно то другую выпрямленную ногу. То же самое обеими ногами вместе.
10. Пальцами ног собрать кусок ткани.
11. Катать ногой овальные и круглые предметы.
12. Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку, рассыпанные по полу пуговицы и т.д.).
13. Поочередное поднимание и опускание ног.
14. Вращение стоп в одном и противоположных направлениях.
15. Движения стоп наружу и внутрь.
16. Отведение пяток наружу и обратно, колени сомкнуты.
17. Приподнять носки, медленно сгибать и разгибать пальцы ног поочередно на каждой ноге или одновременно на обеих.
18. Приподнять и выпрямить ноги, согнуть пальцы. Отведение пяток наружу.
19. Хватание пальцами мелких предметов.
20. Разрывание газеты с помощью пальцев ног.
21. Катать мяч стопой круговыми движениями.
22. Наступить обеими ногами на скакалку, катать ее вперед и назад.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ:**

1. Перенесите центр тяжести на переднюю часть стопы. Из положения стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка) выполнить подъем на носки, 5-8 секунд и снова опуститься на стопу.
2. Из положения сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет с помощью пальцев ног.
3. «Гусеница». Из положения сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движение тела гусеницы.
4. Из положения сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.
5. Походить 1-2 минут на носочках, потом 30-60 секунд на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.
6. Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом из того же положения развести как можно шире пятки.
7. Не отрывая стоп от пола, выполнить 5-10 приседаний.
8. Стоя на одной ноге, вторую согните под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону, повторить то же самое другой ногой.
9. Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприсяде.
10. Захватив пальцами одной стопы карандаш, походить так 30-40 секунд.

Упражнения выполняются босиком, каждое не менее 10 раз.

# 5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И УЛУЧШЕНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ.



**Осанка** – это приобретенное человеком в ходе роста и развития привычное, непринужденное положение тела во время покоя и в движении. Неправильная поза во время школьных занятий способствует развитию нарушений опорно-двигательного аппарата.

Упражнения на осанку – это формирующие осанку и исправляющие врожденные, болезненные или вошедшие в привычку искривления позвоночника гимнастические упражнения. Упражнения необходимы как для дошкольников, школьников, так и для взрослых.

Упражнения в основном направлены на мышцы спины, чтобы исправить и сохранить осанку при помощи мышечного корсета. Помимо простой гимнастики хорошо тренирует мышцы также плавание.

**УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ:**

1. Рывки руками. И.П. – О.С., руки согнуты на уровне груди. На счет 1-2 рывок согнутыми руками, 3-4 прямыми руками в стороны назад до сближения лопаток. 6-8 раз.
2. Повороты кистей рук. И.П. – О.С., руки в стороны ладонями вверх. На счет 1 развернуть руку вперед, 2 – И.П. 8-10 раз.
3. И.П. – О.С., ноги на ширине плеч. Правую руку поднимите вверх и заведите ее за голову. Левую руку согните и заведите ее за спину, постарайтесь соединить пальцы рук. То же, поменяв положение рук. 6-8 раз.
4. И.П. – стойка на коленях, руки вдоль туловища. Прогибаясь назад, коснуться руками пяток. 6-8 раз.
5. И.П. – стойка на коленях, руки в стороны. Наклоняясь вправо, достать правой рукой пятку левой ноги. То же в другую сторону. 6-8 раз.
6. И.П. – сед на пятках, руки за голову в замок. Прогибаясь назад, соедините лопатки. 6-8 раз.

**УПРАЖНЕНИЯ У СТЕНЫ:**

1. И.П. – стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками (5 точек), сделать 3 шага вперед, сохраняя правильную осанку. Вернуться в И.П. 4-6 раз.
2. И.П. – то же, руки вверх. Приседая с прямой спиной, не терять касания со стеной затылком и туловищем.
3. И.П. – О.С. Выполнять движение руками в стороны, вперед, на пояс. 6-8 раз.
4. И.П. – О.С. Попеременно сгибать правую и левую ногу с захватом руками и прижимая к туловищу. 6-8 раз.
5. И.П. – О.С., руки вверх. Не теряя касания со стенкой затылком и пятками, прогнуться в области поясницы. 6-8 раз.
6. И.П. – О.С., руки на пояс. Поочередно поднимать ноги вдоль стены вверх. 6-8 раз.
7. И.П. – О.С., руки в стороны. Наклоняться, не отрываясь от стены, вправо и влево.

**УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ:**

1. И.П. О.С., руки на пояс. Ходьба в течении одной минуты, сохраняя правильную осанку.
2. И.П. – О.С., руки вперед. Перейти в положение седа, сохраняя правильную осанку.
3. И.П. – О.С. Сохраняя равновесие, высоко поднимайте ногу, сгибая ее в колене. То же другой ногой.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОСАНКИ:**

1. И.П. – стойка у стены в положении правильной осанки. Сделав шаг вперед, сохраните позу в течение 2-3 секунд. Вернитесь в И.П. Проверьте осанку. 8-10 раз.
2. И.П. – то же. Шаг вперед, руки в стороны. Присядьте, руки вперед. Сидя же переведите руки в стороны, опустите вниз. Вернитесь в И.П. 8-10 раз.
3. И.П. – сидя на стуле. Поднимите руки в стороны-вверх, сведите лопатки. В этом положении согните руки, положите ладони на лопатки как можно ниже. Локти максимально разверните. Вернитесь в И.П. 8-10 раз.
4. И.П. – О.С. Правая рука вверху, левая внизу. Согните руки в локтях и постарайтесь соединить пальцы рук за спиной в замок. Вернитесь в И.П. Повторите упражнение, меняя положение рук. 6-8 раз с каждой руки.
5. И.П. – О.С. На каждый счет подавайте плечи вперед и назад. 10-15 раз.
6. И.П. – сидя на краю стула. Руками обопритесь на сиденье, локти отведены назад. Сильно прогнитесь в грудной части позвоночника, голову назад. 10-15 раз.
7. И.П. – стойка на коленях, голова опущена. На счет 1 – прогнуться, голову вверх, старайтесь сильнее напрячь мышцы поясницы. На счет 2 – согнуть спину, голову вниз.10-15 раз.
8. И.П. – О.С. Положите на голову книгу и ходите по комнате с различными движениями рук (в стороны, вперед, вверх), с легкими и глубокими приседаниями.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ ОСАНКИ:**

1. Вставь длинную линейку за своими плечами через проймы рукавов безрукавки. Это позволит держать плечи назад. Ходи так каждый день по 15-30 минут
2. Стоя прямо, подними руки через стороны на уровень плеч. Держа руки на той же высоте, максимально отведите их назад и вернитесь в И.П. (руки по бокам). 15-30 раз.
3. Положи на голову книгу и попробуй походить 1-2 минуты. Голову и спину держи прямо.
4. Подними подбородок, на глубокий вдох – сведи лопатки вместе, на выдох – расслабь.
5. Лежа на спине, подними таз и держи 3-5 секунд.
6. В положении лежа, согни ноги так, чтобы подошвы остались на полу. Подними голову и грудную клетку и держи 3-5 секунд.
7. Лежа на животе, подними голову и плечи. Держи 5 секунд.
8. Положение – лежа на животе, руки – на затылке. Отвести плечи и грудную клетку назад, сведя лопатки (должно чувствоваться напряжение между лопатками). Держи 5 секунд.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ В СТИХАХ:**

«**У МЕНЯ СПИНА ПРЯМАЯ».**

У меня спина прямая (ходьба на месте, руки за спину) Я наклонов не боюсь: (наклон вперед) Выпрямляюсь, прогибаюсь, (наклон назад, выпрямиться) Поворачиваюсь (повороты туловища в стороны). Раз, два, три, четыре. Три, четыре, раз, два (наклон вперед и выпрямиться). Я хожу с осанкой гордой (повороты туловища). Прямо голову держу (наклон вперед и выпрямиться), Никуда я не спешу (ходьба на месте, руки за спину). Раз, два, три, четыре (повороты туловища). Три, четыре, раз, два (ходьба на месте, руки за спину). Я могу и наклониться (поклон и выпрямиться), И присесть, и наклониться (присед, наклон вперед). Повернусь туда-сюда (повороты туловища направо-налево)! Ох, прямешенька спина (наклон вперед и выпрямиться). Раз, два, три, четыре (повороты туловища). Три, четыре, раз, два.

**«НАКЛОНЯЕМСЯ С ХЛОПКОМ».**

Наклоняемся с хлопком. И с хлопком потом встаем. Вниз и вверх, вниз и вверх. Ну-ка, хлопни громче всех! (наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться – хлопнуть над головой). На одной ноге мы скачем, Как упругий звонкий мячик. На другой поскачем тоже. Очень долго прыгать можем (прыжки на одной ноге). Головой вращаем плавно, Смотрим влево, смотрим вправо (поворот головы вправо и влево). И пройдемся мы немного (ходьба на месте). И вернемся вновь к уроку.

**«МЫ СТАРАЛИСЬ, МЫ УЧИЛИСЬ».**

Мы старались, мы учились. И немного утомились. Сделать мы теперь должны Упражненья для спины (вращение корпусом вправо и влево). Мы работаем руками. Мы летим под облаками. Руки вниз и руки вверх. Кто летит быстрее всех? (дети имитируют движения крыльев) Чтобы ноги не болели, Раз – присели, два – присели. Три. Четыре. Пять и шесть Семь и восемь. Девять, десять (приседания). Рядом с партою идем (ходьба на месте), И садимся мы потом (дети садятся за парты).

«**ВСЕ РЕБЯТА ДРУЖНО ВСТАЛИ».**

Все ребята дружно встали (выпрямиться). И на месте зашагали (ходьба на месте). На носочках потянулись (прогнуться назад, руки за голову). Как пружинки мы присели (присесть). И тихонько разом сели (выпрямиться и сесть).

# 6. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА.

**ВЕСЕЛЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

**«ЧУДО-НОС».** Учитель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание. После слов «задержу дыхание» учащиеся делают вдох и задерживают дыхание.

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

**«НАДУЙ ШАР».** Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет 1-2 сделать глубокий вдох через рот. На 3-4 - усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3-4 раза в медленном темпе.

**«СПУСКАЙ ВОЗДУХ».** Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемую накачанную воздухом резиновую камеру. На счет 1-2 - сделать глубокий вдох через рот. На счет 3-4-5-6 - спустить воздух из камеры со звуком «с-с-с-с!». Повторить 3-4 раза в медленном темпе.

**«ПОДУЙ НА СВЕЧКУ».** Сесть на полу, ноги врозь, держа в руке воображаемую свечу. На счет 1-2 сделать глубокий вдох через нос и рот, на счет 3-4 – продолжительный и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3-4 раза.

**«РАЗМИНКА».** Вдох носом, выдох через рот. Вдох, задержка дыхания, выдох. Вдох, выдох по порциям.

**«ПИРОГ ИМЕНИННИКА».** Представьте, что на руке стоит три маленьких свечки. Сделайте глубокий вдох и выдохните тремя маленькими порциями. Задуйте каждую свечу. Представьте, что перед вами большой именинный пирог. На нем много маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь задуть как можно больше маленьких свечек, сделав максимальное количество коротких выдохов.

**«ОБРЫЗГАЙ БЕЛЬЕ».** Обрызгайте белье водой (в один прием, три, пять). Глубокий вдох и – имитация разбрызгивания воды на белье.

**«ОТДОХНИ».** Раз, два, три, четыре, пять! Все умеем мы считать! Отдыхать умеем тоже – Руки за спину положим, Голову поднимем выше И легко-легко подышим.

**«ВОРОНЫ».** Вот под елочкой зеленой Скачут весело вороны: Кар, кар, кар (громко)! Целый день они кричали, Спать ребятам не давали. Кар, кар, кар! Только к ночи умокают И все вместе засыпают: Кар, кар, кар (тихо). Солнце село за селом, Спят синицы, сойки спят. Спит в реке усатый сом. Спит и лес, и степь, и сад. Стадо спит, пастух и пес… Их сон в страну свою унес…

**«ДЕД».** Рано утром вышел дед, В шубу новую одет. Захотел проверить сам По лугам, по лесам, Все ли ждут в наряде новом И его встречать готовы. Дует легкий ветерок. Ф-ф-ф. (Вдох через нос, выдох через рот) Ф-ф-ф. И качает так листок: ф-ф-ф (спокойно, напряженно). Дует легкий ветерок. Ф-ф-ф. И качает так листок: ф-ф-ф.

**«ПОКАЖИ, КАК».**  1.Как пыхтит тесто? «Пых-пых-пых…» 2. Как паровоз выпускает пар? «Из-из-из…» 3. Как шипит гусь? «Ш-ш-ш…». 4. Как мы смеемся? «Ха ха-ха…». 5. Как воздух выходит из шарика? «С-с-с…». 6. Подуем на одуванчик. Дуем на раскрытые ладони. «Ф-ф-ф…».

**«КАША КИПИТ».** Сесть – одна рука на животе, другая на животе. Втягивая живот и, набирая грудь в воздух – вдох. Опустить грудь, выдыхая воздух и выпячивая живот – выдох. При выдохе произносить: «Ф-ф-ф…».

**«ПУЗЫРЬ».** Надувайся, пузырь. Надувайся большой. Да не лопайся. Да не лопайся! (Медленно сдуваем пузырь. А теперь быстро-быстро надуваем – дуем. Быстренько сдуваем… Опять надуваем пузырь. Ой, какой большой пузырь! Лопнул! И полетели маленькие пузырики…)

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА (ПО СТРЕЛЬНИКОВОЙ).**

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ.

1. Во время выполнения дыхательных упражнений дышать только через нос.
2. Вдох делается одновременно с движением.
3. Все вдохи-движения делаются в режиме строевого шага, т.е. 55-60 вдохов-движений в минуту.
4. Гимнастика выполняется под счет на восемь. (Учащиеся считают только про себя: «и» -вдох, «цифра» – выдох).
5. Минимальное количество упражнений – 3.
6. Применяется без возрастных ограничений с 3-4 лет, стоя, лежа и сидя.
7. Гимнастика носит как лечебный, так и профилактический характер.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ:

**«ЛАДОШКИ**». И.П. – встать прямо, руки согнуты в локтях, локти вниз, ладони вниз, ладони от себя. Проводятся короткие, ритмичные вдохи носом и одновременное сжимание ладоней в кулаки. Выдохи происходят самостоятельно, без выталкивания с помощью мышц. Делается 4 вдоха с последующей паузой 3-4 секунды. Норма 24 раза по 4 вдоха. (Может появиться легкое головокружение от большого количества свежего воздуха).

**«ПОГОНЧИКИ».** И.П. – встать прямо, кисти рук сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. В момент вдоха – резкий толчок кулаками вниз, после чего кисти рук возвращаются в И.П. с одновременным выдохом. Кисти рук выше пояса не поднимать. Выполнять 12 раз по 8 вдохов движений с перерывами между восьмью- 3-4 секунды. Выполняется стоя, сидя, лежа.

**«КОШКА».** И.П. **–** встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. На вдохе делается полуприседание с одновременным поворотом туловища влево или вправо. Руки делают хватательные движения на уровне пояса. Спина прямая.

**«НАСОС».** И.П. – встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола, руки вдоль туловища. На вдохе делается легкий поклон, руки тянутся к полу, но не касаются его. На выдохе слегка выпрямляться, но не выходить в основную стойку. Спина круглая, голова опущена. Ограничения: травмы головы, позвоночника, повышенное давление.

**«ОБНИМИ ПЛЕЧИ».** И.П. – встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросить руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи с одновременным глубоким вдохом. Руки идут параллельно друг другу. При возвращении в И.П. – пассивный выдох. Ограничения: врожденный порог сердца.

**«БОЛЬШОЙ МАЯТНИК».** Встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. Наклон вперед, руки тянутся к полу – вдох. Слегка прогнувшись в пояснице, наклон назад, руки обнимают плечи и тоже вдох. Выдох происходит при смене позиций. Ограничения: травмы позвоночника, остеохондроз, смещение межпозвоночных дисков.

**«ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ».** И.П. – встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. Поворот головы вправо – шумный короткий вдох. Поворот головы влево – шумный короткий вдох. Посередине голова не останавливается, шея не напрягается. Выдох через рот во время смены позиций.

**«МАЯТНИК ГОЛОВОЙ».** И.П. – встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. Опустить голову вниз, резкий короткий вдох. Поднять голову вверх – тоже вдох. Выдох происходит пассивно при смене позиций. Ограничения: травмы головы, вегето-сосудистая дистония, эпилепсия. Повышенное давление, остеохондроз.

**«ЦВЕТОЧНЫЙ МАГАЗИН».** И.П. – стоя. Делая вдох, представьте себе, что нюхаете цветок (ребра расширяются, низ живота подтягивается). Выдох медленный и плавный. Выполнять 3-4 раза.

**«СВЕЧА».** Взять узкую полоску бумаги, представив себе, что это свеча. Делать медленный выдох в ее направлении. Выдыхаемая струя воздуха должна быть без резких колебаний. Бумага контролирует ровность воздуха. «Задуть» 3-5 воображаемых свечей на выдохе. Вдох должен быть максимально глубоким.

**«ПРОКОЛОТЫЙ МЯЧ».** Сделайте глубокий вдох. На выдохе сымитировать свист воздуха из проколотого мяча.

**«ЗВУКОПОДРАЖАНИЕ».** Воспроизведите различные звуки из живой природы и окружающей жизни: свист ветра, писк комара. Рокот мотора и т.п.

# 7. АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА.

**1. Игра «Вкусное варенье».** Кончиком языка проводить по верхней губе сверху вниз.

**2. Игра «Чищу зубы».** Приоткрыть рот и кончиком языка почистить верхние зубы с внешней и внутренней стороны, двигая язычок слева на право и наоборот.

**3. Игра «Лошадка цокает копытами».** Щелкать кончиком языка по твердому небу.

**4. Игра «Кто внимательный?»** Найти одинаковый звук в словах: (роза, рот, рысь, корова, рис ребята, рябина, редиска).

**5. Игра «Магазин игрушек».** В магазине продаются только те игрушки, в названии которых есть звук «р» «р» Какие ты купишь игрушки (курица, кот, доктор Айболит, рыбка, крот,

собака).

**8. 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.

**ПРОИЗНЕСЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ЗВУКОВ.**

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, массирует глотку, гортань, щитовидную железу, верхние доли легких.

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.

Звук «О» приводит в порядок среднюю часть груди, диафрагму, печень, желудок.

Звук «Э» активизирует железы внутренней секреции, действует на мозг, органы головы, способствует усвоению железа.

Звук «З» активизирует мозг, нормализует функции почек, глаз, носа, ушей.

Звуки «РЭ» помогают снять стрессы, страхи, заикания.

Звуки «ТЭ» очищают душу от тяжести, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

**КОМПЛЕКСЫ ЗВУКОВОЙ ГИМНАСТИКИ.**

Сочетание «О - И», «Я-Я» массирует сердце.

Сочетание «А-У-М» стабилизирует кровеносную и костную системы.

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.

9. ПСИХОГИМНАСТИКА **–** мышечное расслабление. Релаксация под музыку. Поза покоя. Сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Произносится медленно.

Релаксация под музыку. Поза покоя. Сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Произносится медленно.

Все умеют танцевать, Прыгать, бегать, рисовать. Но не все пока умеют Расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая - Очень легкая, простая. Замедляется движенье, Исчезает напряженье. И становится понятно - Расслабление приятно.

# 3. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ОСНОВЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ ЯПОНИИ, КОРЕИ, КИТАЯ.

1. Хлопки. (Стремиться к полному соприкосновению кистей).
2. Похлопывание всех участков тела (начиная с плеч до стопы с двух сторон).
3. Готовим руки к массажу: «умывание рук», интенсивное растирание, - массаж пальцев (от основания ладошки к ногтю по внешней стороне), интенсивное встряхивание.
4. В руках – ручка. Начинаем перекатывать по ладоням, массаж по «инь» и «янь» сторонам.
5. Ручку зажать между средними пальцами, массажируем основания ладоней.
6. Кисти встряхнули, разогрели ладони, обхватили уши, поглаживаем, затем сильно растираем.
7. Точечный массаж ушей.
8. Поднимаем руки вверх, делаем вдох, считаем до 15. Опускаем руки, встряхивая их, одновременно делаем выдох. Повторить 2 раза.
9. Массаж головы (широко расставив пальцы, охватываем голову и проводим по воображаемым параллельным и диагональным линиям, продолжающимся от макушки до шеи).
10. Массаж лица:

А) Легкие поглаживания лба обеими руками – одновременно от центра к периферии.

Б). Поглаживание подбородка от центра к ушным раковинам.

В). Указательным пальцем левой руки 3 раза поглаживаем левый уголок рта с края к середине (так же правым указательным пальцем – правый уголок рта).

Г). Круговые движения пальцев левой руки вокруг рта по часовой стрелке, правой – против часовой стрелки.

Д). Круговые движения вокруг глаз, 3 раза по часовой стрелке и 3 раза против часовой стрелки.

Е). Постукивание подушечками пальцев по всему лицу.

1. Охватить пальцами затылок, прикрывая ладонями уши и барабанить подушечками пальцев по шейным позвонкам.
2. Щелкаем зубами (рот может быть закрыт).
3. Гимнастика для языка (рот закрыли, язык вращаем по часовой стрелке и против часовой стрелки).
4. Массаж носа:

А). Круговыми движениями надавливаем слегка на точки, расположенные чуть ниже бровей.

Б). На среднюю точку.

В). На точки по обе стороны ноздрей.

1. Упражнения для опорно-двигательного аппарата:

А). «Висение на турнике» - раскачка то на пятках, то на цыпочках

Б). «Сними с полки книгу».

1. Звуковые вибрации в человеке вызывают состояние добра и покоя. Воспроизведение звуков заставляет вибрировать гланды, нервную систему, железы внутренней секреции, мозг, очищает организм от шлаков. Произносим: а, у, ы, о, е, ю, и, ий, м, н, р, ж, я, хо, ху, ха, э.
2. Для профилактики глазных заболеваний, улучшения зрения, уменьшения утомления глаз в Индии и Китае разработана система упражнений – гимнастика для глаз. Выполним 3 наиболее эффективных упражнения.

А). С помощью стрелок на плакате указаны направления, по которым должны двигаться глаза (вверх-вниз, влево-вправо, под углом 45градусов).

Б). Растереть ладони и центр ладоней приложить к глазам.

В). Быстрое моргание.

**4. СКАЗКИ – ЗАРЯДКИ.**

**РЕПКА.**

****

Наступило теплое весенне утро. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые вращения головой на счет 1-2-3-4 вправо, затем влево. Ветер разогнал на небе тучи. И.П. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы прижаты к плечам. Круговые вращения руками вперед-назад (1\2 минуты). А теперь – внимание! Начинается наша сказка. Вскопал дед грядку, посадил репку. Выросла репка маленькая-премаленькая. Ищет дед репку, ищет – не найдет. И.П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Вращение кистями рук вперед-назад. То же, вращение кулаками (1-2 минуты). Позвал дед бабку. Прополола бабка грядку. Ищут-ищут – не найдут репку. И.П. – ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклон вперед, коснуться левой ноги; выпрямиться; наклон вперед, коснуться правой ноги; выпрямиться (2-3 раза). Позвали внучку. Принесла внучка лупу. Ищут-ищут – не найдут репку. И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – присесть, руки на пояс; 2 – И.П. (2-4 раза). Позвали Жучку. Ищут-ищут – не найдут. Вылезает из норки Мышка: - «Вашу репку я нечаянно съела». Обрадовались внучка и Жучка, бабка и дедка – все-таки нашлась наша репка. И.П. – ноги вместе, руки на пояс. Прыжки (1 минута). Ходьба (растем большими), вытянув руки вверх и потягиваясь. Вдох носом, выдох ртом.

**КОЛОБОК.**

****

Испекла бабка колобок, положила его на окошко студиться. Колобок полежал-полежал, да и в лес убежал. Катится колобок по лесу, катится… Показываем, как катится колобок. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые вращения головой вправо. То же в другую сторону (3раза). А навстречу ему медведь. Идет, ворон считает, сухие ветки у деревьев ломает. Показываем медведя. И.П. – ноги на ширине плеч. 1 – наклон вправо, руки скользят по туловищу – правая вниз, левая на пояс; 2 – И.П. То же в другую сторону (3 раза). Обрадовался медведь. Хоть и на один зубок колобок, а все ж не каждый день еда сама в рот просится. «Колобок, колобок, я тебя съем!». – «Не ешь меня, я тебе песенку спою». (Дети поют песенку колобка). Покатился колобок дальше… И.П. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы прижаты к плечам. Круговые вращения руками: 1-2 – вперед, 3-4 – назад (3-4 раза). Катится колобок, катится, а навстречу ему заяц. По сторонам посматривает, травку щиплет. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем (по 4 раза в каждую сторону). – «Колобок, колобок, я тебя съем». – «Не ешь меня, я тебе песенку спою». Спел колобок песенку зайцу и покатился дальше (дети поют песенку колобка). Навстречу ему волк бежит, заячьи следы ищет. И.П. – ноги вместе, руки в стороны. 1 – мах левой ногой вперед, хлопок под ногой; 2 – И.П.; 3 – мах правой ногой вперед, хлопок под ногой; 4 – И.П. (3-4 раза). «Колобок, колобок, я тебя съем!». «Не ешь меня. Я тебе песенку спою!». (Дети поют песенку колобка). Спел колобок песенку волку и покатился дальше. А вот с лисой колобок в нашей сказке не встретился, чему и был очень рад. И.П. – ноги вместе, руки на пояс. Прыжки на месте (2-3 минуты).