**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И НАУКИ**

**КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКАЯ АКАДЕМИЯ ТВОРЧЕСТВА «СОЛНЕЧНЫЙ ГОРОД»**

**Методическая разработка**

на тему:

**ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ У** дошкольников

**В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Разработала:

педагог дополнительного образования

Гаравская О.В.

**Нальчик 2025 г**

**Содержание**

*Пояснительная записка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

***1.Здоровый образ жизни и его составляющие \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***2.Понятие о здоровьесберегающих техгологиях \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***3.Применение здоровьесберегающих технологий в***

***учреждениях дополнительного образования детей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***3.1. Физкультпауза*** *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*3.2 Рекомендации по проведению физкультминуток\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*3.3 Виды физкультминуток\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

***4. Заключение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

*Список литературы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Приложение*

# *«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс*

# *санитарно-гигиенических норм и правил…*

# *и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху.*

# *Это прежде всего забота о гармоничной полноте всех*

# *физических и духовных сил, и венцом этой гармонии*

# *является радость творчества» В.А.Сухомлинский.*

**Пояснительная записка.**

Одной из приоритетных задач нового этапа реформирования системы образования становится сбережение и укрепление здоровья обучающихся, выбор образовательных технологий, соответствующих возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье.

Цель методической разработки: организация и систематизация положительного опыта педагогов дополнительного образования по организации деятельности здоровьесбережения детей, повышение результативности занятий.

Условия применения:

Методическая разработка содержит материалы и рекомендации, подготовленные      с учетом современного подхода к дополнительному образованию детей. Материалы носят прикладной характер, т.е. ориентированы на их практическое использование специалистами системы дополнительного образования детей в процессе учебной деятельности детского объединения образовательного учреждения любого типа.

1. **Здоровый образ жизни и его составляющие**

Главными составляющими здоровья человека являются его духовное и физическое состояние.

В мировой практике существует множество определений понятия «здоровье». Толковый словарь русского языка акцентирует внимание на соответствие требованиям физиологической нормы: «…правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие». Психолого-педагогический словарь принимает во внимание сообразность здоровья окружающей среде: «состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких- либо болезненных изменений».

Другие авторы придают здоровью фундаментальное значение философской категории: « здоровье означает свободу деятельности… обязательное условие полноценного участия в физическом и умственном труде, в общественной и личной жизни», «процесс сохранения и развития физических, биологических и психических функций, оптимальной трудовой и социальной активности при максимальной продолжительности активной творческой жизни».

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье представляет собой не только биологическую, но и социальную категорию, то есть *здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.*

Понятие «здоровье» отражает качество *приспособления* организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (духовность, наследственность, пол, возраст) факторов.

Современная медицина подразделяет здоровье на *общественное*, которое характеризует здоровье общественных и демографических групп населения и индивидуальное.

Здоровье отдельной группы людей и всего населения страны называют *общественным здоровьем*. Его определяют природные и социальные факторы.

*Индивидуальное здоровье*- это такое состояние организма, при котором функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие- либо болезненные изменения.

Так или иначе, учёные выходят на проблему зависимости всех видов здоровья от того, как человек относится к дарованной ему жизни. От того, какой приоритет он выбирает в приспособлении к жизни - биологический или духовный, какие ценности становятся для него главными в реализации избранного пути - позитивные или негативные. Чем избранные ценности, в свою очередь, определяются - обыденным мнением толпы, ориентированной на животные инстинкты или нравственным императивом, исходящим от высших сил природы. Иными словами, *проблема образа жизни* становится ведущей в решении задач сохранения и приумножения здоровья.

*Образ жизни -* биосоциальная категория, интегрирующая представления об определённом типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения в единстве с условиями жизни.

*Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.*

*Уровень жизни* - это экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека.

*Под качеством жизни* понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей.

*Стиль жизни* характеризует поведенческие особенности жизни человека, то есть определённый стандарт, под который подстраиваются психология и психофизиология личности.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «*здоровый образ жизни*». Лихачев Б.Т. называет это антиотравляющим воспитанием и понимает под ним процесс формирования у детей осознания опасности наркотического, токсического, алкогольно-никотинового отравления организма и психики, развития нравственно- эстетического отвращения и противодействия пьянству, курению, наркотикам. В основе этого процесса должны лежать глубокие мировоззренческие, культурологические идеи о смысле человеческой жизни, идеалах, морали. Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называют *здоровым образом жизни.*

Формирование здорового образа жизни является очень важным в свете современного состояния нравственного индифферентизма и дезориентации детей.

Термин «*здоровьесбережение*» получил широкое распространение в педагогической литературе и в повседневной жизни. Под этим обычно понимают *систему мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса.*

**2. Понятие о здоровьесберегающих технология**х

Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии? Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) в широком смысле можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. К здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы и технологии, которые не наносят вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе.

В основе модели здоровьесберегающего обучения находятся две составляющих: «обучающая» и «сохраняющая» здоровье ребенка среда. «Обучающая среда» связана с развитием интеллектуальных и творческих способностей ребенка, базирующаяся на педагогике, в основе которой лежат активные формы и методы обучения. «Сохраняющая здоровье среда» опирается на создание психологического комфорта, эмоциональной отзывчивости. К «сохраняющей среде» относятся санитарно-гигиенические требования. К примеру, это должно быть проветренное помещение, так как свежий воздух является той средой, в которой хорошо работает мозг, легкие; достаточное освещение – комфортная работа для глаз без усилий и напряжения. Педагог должен чувствовать, когда ребенок устал, так как у него пропадает заинтересованность, внимание становится рассеянным, и предпринимать все возможные методы и приемы для снятия утомления.

Особенности здоровьесберегающих технологий состоят в их рациональности, совместной организации деятельности учителя и учащихся, без которых невозможно достичь эффективности обучения. Это дает возможность педагогу решать проблемы обучения успешнее, а учащимся облегчает напряженность учебного процесса. Тем самым создается образовательная среда, которая обеспечивает снятие многих отрицательных факторов.

Здоровьесберегающие технологии призваны обеспечивать уважение к личности каждого ребенка, создавать условия для развития его уверенности в себе, инициативности, творческих способностей, самостоятельности и ответственности. Педагоги, сохраняя здоровье детей, должны свести к минимуму все факторы риска: стрессовое воздействие на ребенка, несоответствие методик и технологий обучения возрастным особенностям детей, несоответствие условий обучения санитарно-гигиеническим требованиям и т.д.

В условиях реформирования нашего общества одним из главных направлений педагогической деятельности является развитие сущностных сил человека, его фундаментальных способностей, обретение им своего места в пространстве культуры. Образование - культура - здоровье являются фундаментальной основой здоровьесберегающей системы, стратегической целью которой является формирование гармонично развитой личности.

**3. Здоровьесберегающие технологии в дополнительном образовании**

За последние годы педагоги дополнительного образования при организации учебно-воспитательного процесса большое внимание уделяют здоровьезбережению обучающихся.

Столь важная роль здоровьесбережения интереса в обучении не случайна. Его можно считать своеобразным эпицентром активизации обучения, формирования активности обучающегося и его положительного отношения к обучению, к педагогу, к соучастникам своей деятельности, к процессу и результатам своего труда. К сожалению, медики констатируют существенное ухудшение здоровья детей в нашей стране в последнее время. Использование здоровьесберегающих технологий в учреждениях дополнительного образования детей должно быть направлено на улучшение ситуации со здоровьем подрастающего поколения. Здоровьесбережение в дополнительном образовании выступает как средство активизации учебной деятельности, повышение качества обучения и вызывает интерес к выполнению различных видов деятельности.

Дополнительное образование детей и подростков призвано обогащать, расширять и дополнять базовое образование, реализуемое в других образовательных учреждениях.

Дополнительное образование имеет значительный педагогический потенциал:

* выступает как средство формирования мотивации развития личности, создания ситуации успеха для каждого ребенка, что благотворно сказывается на воспитании и укреплении личностного достоинства;
* построенное на освоении различных видов деятельности, расширяет культурное пространство для самореализации, стимулирует к творчеству;
* в сфере дополнительного образования на основе общности личностных интересов ребенка и взрослого интенсивно и целенаправленно идет процесс формирования гуманистических ценностных ориентаций;
* дополнительные образовательные программы, становясь зоной ближайшего развития ребенка, содействуют воспитанию его «культурной одаренности».

В то же время дополнительное образование детей и подростков требует большего внимания к уровню их здоровья. На развивающийся организм ребенка действуют повышенные физические и нервно-психические нагрузки, связанные с усвоением дополнительного учебного материала, овладением новыми видами и формами деятельности.

Повышению эффективности создания здоровьесберегающей образовательной среды в учебно-воспитательной деятельности учреждения дополнительного образования детей будет способствовать:

* сформированность мотивации участников учебно-воспитательного процесса на укрепление и поддержание на высоком уровне своего здоровья;
* выявление специфических факторов и причин снижения уровня здоровья воспитанников учреждения дополнительного образования;
* применение специальных технологий и способов организации деятельности в области повышения уровня здоровья воспитанников;
* определение совокупности организационно-педагогических условий моделирования и формирования в образовательном учреждении здоровьесберегающей среды.

По сло­вам профессора Н.К. Смирнова, *«здоровьесберегающие образовательные технологии*— *это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».*  
Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья педагога и его воспитанников.

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н.К. Смирнов:

* *«Не навреди!»*— все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью педагога и воспитанника.
* *Непрерывность и преемственность*— работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом занятии.
* *Субъект-субъектные взаимоотношения*— обучащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий.
* *Успех порождает успех*— акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
* *Активность*— активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.
* *Ответственность за свое здоровье*— у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда онреализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

В дополнительном образовании используются **три основных вида**здоровьесберегающих технологий:

* санитарно-гигиенические;
* психолого-педагогические;
* физкультурно-оздоровительные.

Мне бы хотелось подробнее остановиться на физкультурно-оздоровительном виде здоровьесберегающих технологий. Физкультурно-оздоровительные критерии здоровьесбережения понимаются, как организация занятия с учетом моментов оздоровления, от которых во многом зависят функциональное состояние обучающихся в процессе деятельности, возможность длительно поддерживать умственную и физическую работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

**Проведение физкультминуток должно решать следующие задачи:**

* уменьшение утомления и снижение отрицательного влияния однообразной рабочей позы;
* активизацию внимания обучащихся и повышение способности к восприятию учебного материала;
* эмоциональную «встряску» обучащихся, возможность сбросить накопившийся груз отрицательных эмоций и переживаний

**3.1 Физкультпауза**

Под двигательным режимом понимают регламентированную по интенсивности физическую нагрузку, которая полностью удовлетворяет потребность в движениях, соответствует функциональным возможностям организма, способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию человека.

Выполнение недельного двигательного режима требует от подростка определенных усилий. Но если он будет заниматься физическими упражнениями не менее двух часов в день, как рекомендует школьная программа, его физическое развитие и состояние здоровья будут соответствовать норме. Перечень видов двигательной активности ориентирует взрослых на то, какими упражнениями подростки могут заполнить время самостоятельных занятий. Эти упражнения могут быть включены как в утреннюю зарядку, так и в физкультминутки, физкультпаузы при выполнении домашних заданий, самостоятельные тренировки по развитию и совершенствованию физических качеств, домашние задания по физической культуре, спортивные тренировки.

Физкультпауза - это форма кратковременного активного отдыха при выполнении домашнего задания. Обычно через 35-40 минут занятий у подростка ослабляется внимание, от долгого сидения нарушается кровообращение (застой крови в нижних конечностях). Для повышения умственной работоспособности, улучшения кровообращения, активизации работы сердца и легких, ускорения выделения продуктов обмена из организма необходимо устраивать короткие - на 5-10 мин - перерывы в работе с выполнением физических упражнений.

Физкультурные паузы состоят из 5-8 упражнений, повторяемых 6-8 раз в среднем темпе. Упражнения должны быть простыми, хорошо знакомыми подростку. В физкультпаузы включают упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, ног.

Для снятия напряжения и укрепления мышц кистей следует выполнять упражнения для сгибания и выпрямления рук, сжимания и разжимания пальцев и кулак, потряхивание кистями, круговые вращения кистей и др. Для мышц туловища полезно включать упражнения типа потягивания с глубоким дыханием, всевозможные наклоны (особенно вперед и назад), повороты и круговые движения (вращения). В упражнения для ног включают приседания, махи, подскоки, прыжки на скакалке и др. (примерные упражнения приведены в разделе «Развитие физических качеств»).

Физкультпауза может выполняться как в комнате (тогда следует открыть окно, фрамугу, форточку), так и во дворе, на балконе. Вначале выполняются упражнения типа потягивания, затем - для рук и плечевого пояса, далее - для туловища и ног. Заканчивается физкультпауза легким бегом или прыжками, после чего следуют упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

**3.2 Рекомендации по проведению физкультминуток**

В подборе упражнений и стихов для физкультминутки надо помнить, что это, своего рода, игра и нужно руководствоваться следующими рекомендациями:

1. Перед знакомством с физкультминуткой необходимо обсудить ее содержание, отрабатывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это не только позволит подготовить детей к правильному выполнению упражнений, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.

2. Упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению; они должны охватывать в основном крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника. Иногда целесообразно включать ходьбу на месте, поскоки, приседания в быстром темпе. В отдельных случаях, например, если дети долго держали в руках карандаш или кисть, целесообразно включить упражнение для мышц кисти pyки: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения пальцами рук.

З. Выполнять упражнения следует вместе с детьми, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой в форме физкультминутки.

4. Произносить тексты физкультминуток педагог должен максимально выразительно: то повышая, то понижая голос, делая паузы, подчеркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах.

5. При повторных проведениях физкультминутки дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало или окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движениями.

6. Не ставьте перед детьми сразу несколько сложных задач (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у детей ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к физкультминутке.

7.Стимулируйте подпевание детей, проговаривание вместе с Вами, «не замечайте», если они по началу делают что-то неправильно, поощряйте успехи.

8.Физкультминутки, также как и другие стихи и игры, побуждают детей к творчеству и в том случае, когда ребенок придумывает к текстам свои, пусть даже не очень удачные движения, его следует хвалить и показывать его творческие достижения другим детям, родителям.

9. Выбрав две или три физкультминутки, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся стихи и упражнения можно оставить в своем репертуаре и возвращаться к ним по желанию детей.

10. Никогда не принуждайте делать физкультминутку, если у ребенка нет на это желания. Попытайтесь понять, разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидировать их (например, изменив задание) или поменяйте физкультминутку, подобрав подобную.

11. Содержание физкультминутки надо варьировать в зависимости от характера и условий проведения конкретного занятия, а не давать ее заранее целиком составленную на всю неделю для любого занятия.

12. Если видите, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует, иначе можно рассеять их внимание, отвлечь от задания и потом вернуть детей к работе будет очень сложно.

***Рекомендации для педагогов:***

Педагог дополнительного образования должен:

а) проводить физкультминутки, находясь в хорошем настроении;

б) обладать педагогическим тактом в работе с детьми;

в) владеть высокой двигательной культурой;

г) образно, красиво показывать детям упражнения;

д) знать основы терминологии физических упражнений;

е) уметь сочетать движения с музыкальным ритмом.

Наиболее любимы детьми комплексы упражнений, выполняемые под стихотворный текст, так как он легко запоминается и благодаря этому учащиеся быстрее осваивают движения. Тексты стихотворения совсем не обязательно заранее разучивать с детьми, их может зачитать педагог, проводящий занятие. Если детям комплексы нравятся, то они запоминают стихотворный текст в процессе выполнения упражнений при неоднократном повторении.

Физкультминутки с использованием стихотворного текста довольно часто используются на занятиях. При подборе их к конкретному занятию педагогу следует обратить внимание на следующее:

а) содержание стихотворного текста должно быть понятно детям;

б) стихотворными текстами могут служить загадки, считалки, потешки, поговорки;

в) данные тексты должны сочетаться с ритмом движений.

***Основные требования к проведению физкультминуток:***

* проводятся на начальном этапе утомления;
* подбираются хорошо знакомые детям, простые и занимательные упражнения;
* отдаётся предпочтение упражнениям для утомлённых групп мышц;
* комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятия и его содержания;
* необходимо обеспечить разные по содержанию и форме физкультминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним а, следовательно, и результативность;
* проводить физкультминутки необходимо в чистом, хорошо проветриваемом и освещенном помещении;
* при выполнении упражнений нужно сохранять правильную осанку и не задерживать дыхание при движениях;
* продолжительность всего комплекса 2-3 минуты. Комплекс упражнений целесообразно менять каждые 2-3 недели;
* обязательное условие эффективного проведения физминуток – положительный эмоциональный тон.

**3.3 Виды физкультминуток**

В своей методической разработке я хотела бы остановиться лишь на некоторых, наиболее важных, на мой взгляд, видах физкультминуток.

***Танцевальные.***

Эти физминутки особо любимы детьми, так как выполняются под веселую детскую музыку, движения произвольные.

***Упражнения, улучшающие мозговое кровообращение.***

Исследования ученых убедительно доказывают, что под влиянием физических упражнений улучшаются показатели различных психических процессов, лежащих в основе творческой деятельности: увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются психомоторные процессы.

К ухудшению мозгового кровообращения приводит малоподвижный образ жизни, недостаток физических упражнений и длительная сидячая работа, особенно если при этом голова остается долгое время в одном и том же неизменном положении. Еще хуже, если голова постоянно остается неподвижной, будучи при этом несколько наклоненной в одну сторону.

Гимнастика для улучшения мозгового кровообращения очень проста и не требует много времени. В то же время элементарные упражнения, большинство из которых нам знакомы еще с детства, позволяют не только повысить эластичность кровеносных сосудов, питающих мозг, но и стимулировать их расширение. В результате приток кислорода к мозгу улучшается, а вместе с тем улучшается и умственная деятельность. Комплекс упражнений для улучшения кровообращения предложен в приложении №1.

***Гимнастика для глаз*.**

Человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса.

Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение. Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна.

Согласно разным теориям, одним из основных факторов возникновения и развития близорукости признаются напряжённые зрительные нагрузки. По данным исследований доктора медицинских наук В.Ф.Базарного при напряжённых зрительных нагрузках формируется аномальный зрительно двигательный стереотип, приводящий в будущем к миопии. Близорукость у детей является вариантом адаптации зрительной системы к условиям чрезмерной нагрузки. Выход из создавшейся ситуации видится в следующем: необходимо расширять зрительно пространственную активность в режиме занятия. Для профилактики близорукости и замедления её прогрессирования следует использовать гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Специалистами по охране зрения разработаны различные упражнения. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

Дети младшего школьного возраста с гораздо большей охотой делают ее, когда гимнастика связана со стихотворным ритмом. Чтобы дети могли проявить свою активность, рекомендуется все занятия с ними проводить в игровой форме.

Научное название упражнений для глаз – офтальмологические паузы. Это один из приёмов оздоровления детей. Проводится в целях предупреждения нарастающего утомления, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения. Такие упражнения благотворно влияют на работоспособность зрительного анализатора и всего организма в целом. Для проведения офтальмологических пауз не требуется специально созданных условий. Их можно включать в обычные занятия. Главное, чтобы при выполнении голова была неподвижна.

При подборе гимнастики для глаз учитывается  возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети  во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Комплекс упражнений для глаз представлен в приложении №2.

***Пальчиковая гимнастика*.**

Хорошо известно о взаимосвязи развития речи и тонких движений рук, или иначе говоря, ручной и речевой моторики. Рука, пальцы, ладони – едва ли не главные органы, приводящие в движение механизм мыслительной деятельности ребёнка. Пальчиковая гимнастика – это воздействие на мелкую моторику рук, развитие и коррекция зрительно-моторной координации, пространственно-образного мышления.

Гимнастика для пальцев рук делиться на *пассивную*и*активную*. Пассивная гимнастика рекомендуется как предварительный этап перед активной гимнастикой детям с низким уровнем развития мелкой моторики.

Затем следует перейти к упражнениям активной пальцевой гимнастики. Все упражнения проводятся в игровой форме. Сложность их должна выбираться в зависимости от уровня развития тонкой моторики рук ребёнка.

Пальчиковые игры способствуют развитию речи, творческой деятельности. Они как бы отображают реальность окружающего мира – предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе пальчиковых игр дети повторяют движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Пальчиковые игры – это инсценировки каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что даёт возможность детям ориентироваться в понятиях “вправо”, “влево”, “вверх”, “вниз” и т.д. Пальчиковые игры и упражнения – уникальное средство для развития речи, а значит, и для развития интеллектуальных способностей ребенка.

 Уровень речевого развития детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук – движений, которые способствуют развитию внимания, мышления, памяти, зрительного и слухового восприятия, речи. Поэтому, работа по развитию мелкой моторики должна проводиться регулярно. Только тогда может быть достигнут наибольший эффект.

Пальчиковые игры дают пальцам полноценный отдых. Кроме того, они развивают их ловкость, подвижность, а весёлые стишки помогают детям снять психологическое напряжение.

Но это ещё не вся польза, какую приносит пальчиковая гимнастика. Дело в том, что на пальцах и на ладонях есть «активные точки», массаж которых положительно сказывается на самочувствии, улучшает работу мозга. В двигательной области коры головного мозга проекция кисти руки огромна по отношению к проекции других частей тела, она занимает одну треть всей площади. К тому же она чрезвычайно близка к речевой моторной зоне (зоне Брока). Регулярные занятия в системе будут способствовать поддержанию хорошего тонуса.

Все упражнения выполняются в медленном темпе, от трёх до пяти раз сначала одной, затем другой рукой, а в завершение – двумя руками вместе. Взрослые следят за правильной постановкой кисти руки ребёнка и точностью переключения с одного движения на другое. Указания должны быть спокойными, доброжелательными, чёткими.

Целью занятий по развитию мышц рук является развитие межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия (синхронизация работы полушарий головного мозга, развитие способностей, памяти, внимания, речи, мышления).

Известно, что развитие интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развитию кисти руки принадлежит важная роль в формировании головного мозга и становлению речи, так как рука имеет самое большой представительство в коре головного мозга. Поэтому пальчиковые игры очень важны для ребёнка.

При проведении пальчиковой гимнастики необходимо помнить некоторые правила:

1. пальцы левой и правой рук следует нагружать равномерно;
2. после каждого упражнения нужно расслаблять пальцы (например, потрясти кистями рук);
3. поскольку пальчиковая гимнастика оказывает комплексное воздействие, она может использоваться на всех занятиях

В приложении №3 представлены разные виды пальчиковых упражнений, сопровождающиеся занимательными стихотворениями и рисунками с подробным описанием, оформлены в виде картотеки, которую очень просто использовать в работе.

***Общеразвивающие упражнения.***

Это традиционная гимнастика, которая выполняется под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано на укрепление определенной группы мышц.

***Дыхательная и артикуляционная гимнастика.***

Дыхательная система детей несовершенна, и чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы становятся еще уже, и ребенку становится трудно дышать.

Жизненная емкость легких тем меньше, чем меньше ребенок, а потребность в кислороде велика, поэтому ребенок часто и поверхностно дышит. Вот почему в комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать *дыхательную гимнастику*.

Дыхательная гимнастика выполняет такую важную задачу, как повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

При составлении комплексов дыхательной гимнастики  должны учитываться:

* эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей;
* доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;
* степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры.

Огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей.

*Техника выполнения дыхательных упражнений.*

В основу методики проведения занятий положено применение специальных статических и динамических дыхательных упражнений. Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлиненным и усиленным выдохом на фоне общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений. Этого можно достичь с произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о) шипящих согласных (ж и ш)и сочетаний звуков (ах, ух ,фу). Эти дыхательные упражнения желательно проводить в игровой форме (жужжит пчела, гудит самолет, стучат колеса поезда и т. д.).

Помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено: в чистом воздухе меньше микробов, уменьшается риск заболевания.

Занятия рекомендуется проводить в облегченной одежде, при температуре воздуха не выше 17-20  градусов. Продолжительность занятий  от 10-12 до 30 минут в зависимости от возраста детей и периодичности занятий. Занятия могут проводиться педагогом, инструктором или медицинским работником.

Нагрузка постепенно увеличивается за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.

Для того чтобы звукопроизношение было чистым, нужны сильные, упругие и подвижные органы речи - язык, губы, мягкое небо. Так как все речевые органы состоят из мышц, то, следовательно, они поддаются тренировке.

Гимнастика, направленная на развитие органов речи, называется *артикуляционной*. Такая гимнастика помогает укрепить речевые мышцы и подготавливает базу для чистого звукопроизношения.

Цель артикуляционной гимнастики – выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

*Рекомендации по проведению упражнений артикуляционной гимнастики:*

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись.
2. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям больше 2-3 упражнений за один раз.
3. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.
4. Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).
5. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.
6. Из выполняемых двух-трех упражнений новым может быть только одно, второе и третье даются для повторения и закрепления. Если же ребенок выполняет какое-то упражнение недостаточно хорошо, не следует вводить новых упражнений, лучше отрабатывать старый материал. Для его закрепления можно придумать новые игровые приемы.
7. Артикуляционную гимнастку выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.
8. Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений. Поэтому ребенок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики должны находиться перед настенным зеркалом. Также ребенок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9х12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.
9. Начинать гимнастику лучше с упражнений для губ.

*Организация проведения артикуляционной гимнастики.*

1. Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.
2. Показывает его выполнение.
3. Упражнение делает ребенок, а взрослый контролирует выполнение.

Взрослый, проводящий артикуляционную гимнастику, должен следить за качеством выполняемых ребенком движений: точность движения, плавность, темп выполнения, устойчивость, переход от одного движения к другому. Также важно следить, чтобы движения каждого органа артикуляции выполнялись симметрично по отношению к правой и левой стороне лица. В противном случае артикуляционная гимнастика не достигает своей цели.

Сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряженность движений органов артикуляционного аппарата. Постепенно напряжение исчезает, движения становятся непринужденными и вместе с тем координированными.   
Система упражнений по развитию артикуляционной моторики должна включать как статические упражнения, так и упражнения, направленные на развитие динамической координации речевых движений.

***Пантомимическая гимнастика***

Задача пантомимической гимнастики – показать эмоциональное состояние персонажа. Проводить пантомимическую гимнастику можно в различных формах. Можно предложить детям карточки со словесной инструкцией или с картинкой, на которой описаны или изображены герои сказок, различные животные. Учащиеся должны передать в движении мимикой, жестами эмоциональное состояние героя. Например: петушок – гордый, важный, грустный; кошка – гуляет, спит, умывается, сторожит.

Также можно предложить детям инсценировку небольших стишков.

Дети коллективно читают небольшие стишки и одновременно выполняют различные движения.

***Релаксация***

Выполнение релаксационных упражнений способствует успокоению, ребёнок становиться уравновешенным, а также позволяет ребенку отдохнуть после мышечной и умственной деятельности. В результате ребенок лучше владеет собой, контролирует свои деструктивные эмоции и действия. Релаксационные упражнения позволяют ребенку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

1. **Заключение**

В заключение хочется подчеркнуть, что реализация здоровьесберегающей образовательной модели подтверждает эффективность применения современных здоровьесберегающих технологий на занятиях, достигая при этом положительных результатов. Обогащение обучающегося опытом эмоционального отношения к действительности является важным аспектом духовного развития ребенка - его духовного здоровья. Сама система обучения в системе дополнительного образования, предполагающая групповые занятия, таит в себе огромные возможности, основное достоинство и ценность которых заключается в их гуманистической направленности. Конечно, задачу сохранения здоровья детей не под силу решить одному педагогу. Но если каждый из нас задастся этой целью, и будет стремиться к ней - выиграют, в конечном счете, наши дети. Пробудить заложенное в ребенке творческое начало, помочь понять и найти себя, сделать первые шаги для радостной и наполненной смыслом жизни – вот цель, к которой должен стремиться учитель.

Здоровье и образование. Обычно, употребляя эти слова вместе, подразумевают негативное влияние напряженной учебы на здоровье учащихся. Целью взрослых является поиск эффективных форм образования, направленных на оздоровление и формирование у учащихся системы ценностей с приоритетом здоровья как одной из высших ценностей.

И хотелось бы в конце вспомнить слова **К.Д.Ушинского: «Дайте ребенку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого** **внимания, а десять минут живого внимания, когда вы смогли их использовать, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий».**

**Список использованной литературы**

1. Алексеев С.В., Груздева Н.В., Тарасов С.В. Дидактические игры по экологии. СПб.: УПМ, - 1992. - 63 с.
2. Асмолов А.Г. Дополнительное образование как зона ближайшего развития образования в России: от традиционной педагогики к педагогике развития, ж. (Внешкольник), № 9, 1997г., с. 6-8.
3. Базарный В.Ф. Нервно-психическое утомление в традиционной  школьной среде. Часть 1. Истоки, подходы и профилактика. Сергиев Посад, 1995.-41с.
4. Безруких М.М. Как помочь ребенку с ослабленным здоровьем преодолевать, школьные трудности? М. 1994. - 104 с
5. Безруких М.М., Ефимова С.П. Знаете ли вы своего ученика. М.: Просвещение, 1991.— 176с.
6. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. М.: Флинта, 1999.-560с.
7. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. СПб.: Речь, 2002. -128с.
8. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль Академия развития, 1996. 208 с.
9. Левитас Д.Г. Практика обучения: современные образовательные технологии. — М., Воронеж, 1998. 288 с.
10. Модели здоровьесберегающих технологий образовательных учреждений Ленинградской области: Учеб.-метод. Пособие /Под ред. Гуна Г.Е. СПб.: ЛОИРО, 2003. - 211 е.
11. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2003. - 56с.
12. Санитарова Н.Д. Акмеологический подход к проектированию программы развития учреждения дополнительного образования детей. Педагогическая
13. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. - 272с.
14. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. -М.: Метафора, 2003. 128с.
15. Ясвин В. А. Тренинг педагогического взаимодействия в творческой образовательной среде /Под ред. В.И.Панова. — М.: Молодая гвардия, 1997. 176 с.

***Приложение №1***

**Упражнения для улучшения мозгового кровообращения**

1. Исходное положение – сидя на стуле. 1–2. Плавно наклонить голову назад, наклонить голову вперед, не поднимая плеч. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.  
  
2. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1. Поворот головы вправо. 2. Исходное положение. 3. Поворот головы влево. 4. Исходное положение. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.  
  
3. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево.  
  
4. Исходное положение. 4–5. То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо. 6. Исходное положение. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА.**  
  
Каждое упражнение выполнять 6 – 8 раз.  
1. Скольжение подбородком по грудине вниз.  
2. «Черепаха»: наклоны головы вперёд-назад.  
 Наклоны головы вправо-влево.  
3. «Собачка»: вращение головы вокруг воображаемой оси, проходящей через нос и затылок.  
4. «Сова»: поворот головы вправо-влево.  
5. «Тыква»: круговые движения головой в одну и другую сторону.

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ  ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ**

**С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК**1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Правую руку вперед, левую вверх. 3–4. Переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.  
  
2. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4. Локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.  
  
3. Исходное положение – сидя. 1–2. Поднять руки через стороны вверх. 3–4. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ОСАНКИ**

Упражнения в ходьбе на месте.

1.Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять.

2. Ходьба обычная, следя за осанкой.

3. Ходьба на носках, руки за головой.

4. Ходьба на пятках, руки на поясе.

5. Ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти отведены назад.

Упражнения стоя.

1. Поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох, вер­нуться в исходное положение (основная стойка — выдох). То же самое другой ногой.

2. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 — развести локти в стороны, сводя лопатки — вдох, 3—4 — исходное положение — выдох.

3. Приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опус­каться), колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1-2, на 3-4 медленно вернуться в исходное положение.

4. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плече­вых суставах назад.

5. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперед с прямой спиной.

6. Соединить кисти рук за спиной (сверху то пра­вая, то левая рука).

7. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад.

8. Поднимание прямых рук через стороны вверх — вдох. Воз­вращение в исходное положение — выдох.

9. Ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП МЫШЦ**  
  
1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1. Резко повернуть таз вправо. 2. Резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.  
  
2. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–3. Сделать круговое движение тазом в одну сторону. 4–6. То же в другую сторону. 7–8. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4–6 раз. Темп средний.  
  
3. Исходное положение – стойка ноги врозь. 1–2. Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх. 3–4. Исходное положение. 5–8. То же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

***Приложение №2***

**Физкультминутки для глаз**

*Гимнастика для глаз по методике Э.С.Аветисова*

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

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

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

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

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

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

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

**Упражнение 1.**Медленно переведите 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 8-10 раз.

**Упражнение 3.**Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали — влево-вверх, вправо-вниз и обратно; повторите 8-10 раз.

**Упражнение 4.** Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении; 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 секунд, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25-30 сантиметров, и через 3-5 секунд руку опустите; повторите так 10-12 раз.

**Упражнение 2.**Обоими глазами смотрите 3-5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый 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 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз; повторите 6-8 раз.

***Гимнастика для глаз в стихотворной форме***

Дети остаются сидеть за партами.

Глазкам нужно отдохнуть, (Ребята закрывают глаза)  
Нужно глубоко вздохнуть, (Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)  
Глаза по кругу побегут, (Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)  
Много-много раз моргнут. (Частое моргание глазами)  
Глазкам стало хорошо, (Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)  
Увидят мои глазки все! (Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)

\*\*\*

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.)

\*\*\*

*«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…  
(Пауза.)  
Мы спокойно отдыхаем…  
Сном волшебным засыпаем…  
(Громче, быстрей, энергичней.)  
Хорошо нам отдыхать!  
Но пора уже вставать!  
Крепче кулачки сжимаем.  
Их повыше поднимаем.  
Потянулись! Улыбнулись!  
Всем открыть глаза и встать!

\*\*\*  
**Комплекс зрительной  гимнастики “Весёлая неделька”**

Он поможет деткам не только запомнить дни недели, но и способствует профилактике глазных заболеваний.

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 вниз, голова неподвижна)

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)

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)

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 взгляд на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку)

В пятницу мы не зевали  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону бежать. (Поднять глаза вверх, вправо, вниз,  влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх )

Хоть в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки. (Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем — в нижний  левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый )

В воскресенье будем спать,  
А потом пойдём гулять,  
Чтобы глазки закалялись  
Нужно воздухом дышать. (Закрыть веки, массировать их с  помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот)

\*\*\*

«Тренировка»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом

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 много раз!

Посмотреть влево. Посмотреть вправо.  
Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.  
Поднять взгляд  вверх. Опустить взгляд вниз.  
Быстро поморгать.

\*\*\*

«Осень»

Осень по опушке краски разводила,  
По листве тихонько кистью поводила.  
Пожелтел орешник и зарделись клены,  
В пурпуре осинки, только дуб зеленый.  
Утешает осень: не жалейте лета,  
Посмотрите – осень в золото одета!

Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз  
Посмотреть влево – вправо.  
Посмотреть вверх – вниз.  
Зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза).

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

Упражнения чуть упрощены, адаптированы для детей. Но от этого их эффективность не снижается.

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

6.   «Рисование носом»

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

7.   «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.

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

***Приложение №3***

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ**

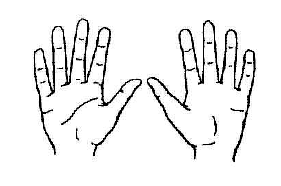
**СЖИМАНИЕ – РАЗЖИМАНИЕ КУЛАЧКОВ**

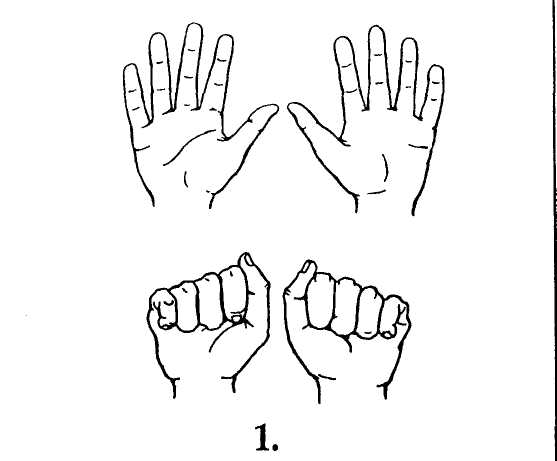
**КАРТОТЕКА**

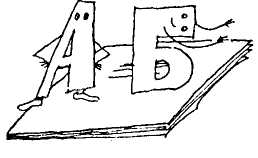
**Комплекс**

**упражнений**

**с пальчиками**







Пальцы делают зарядку, Чтобы меньше уставать. А потом они в тетрадке Будут буковки писать.

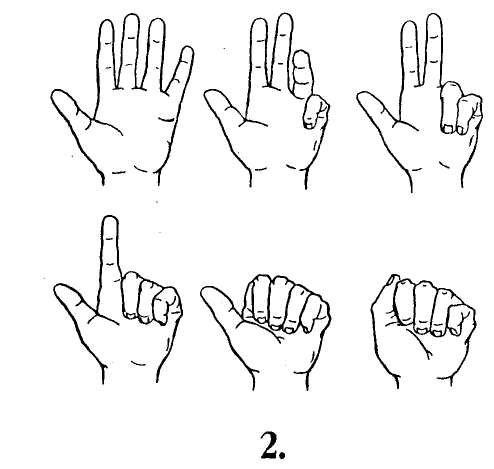
*Дети вытягивают руки вперёд, сжимают*

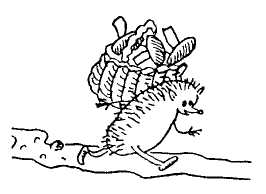
*и разжимают кулачки.*

*Повторяют упражнение несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ**

**СЖИМАНИЕ – РАЗЖИМАНИЕ КУЛАЧКОВ**





Ёжик топал по дорожке,

И грибочки нёс в лукошке.

Чтоб грибочки сосчитать

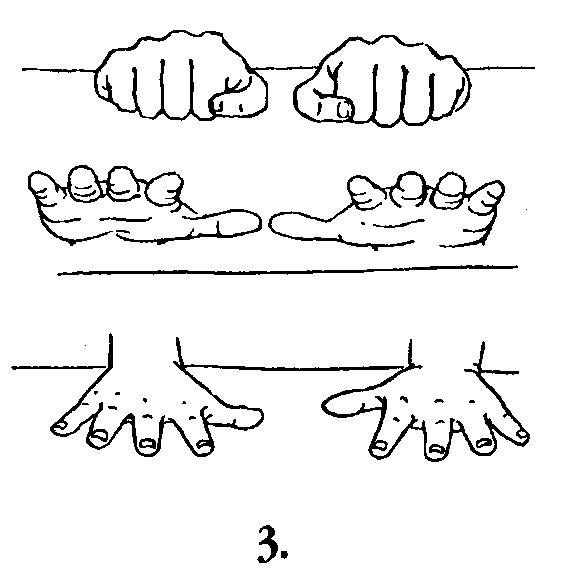
Нужно пальцы загибать.

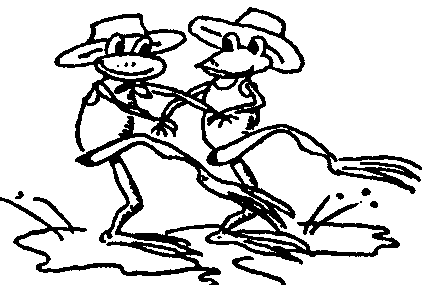
*Дети загибают по очереди пальцы сначала на левой,*

*потом на правой руке. В конце упражнения руки у них*

*должны быть сжаты в кулачки.*

*Повторяют упражнение несколько раз.*





Две весёлые лягушки

Ни минуты не сидят.

Ловко прыгают подружки,

Только брызги вверх летят.

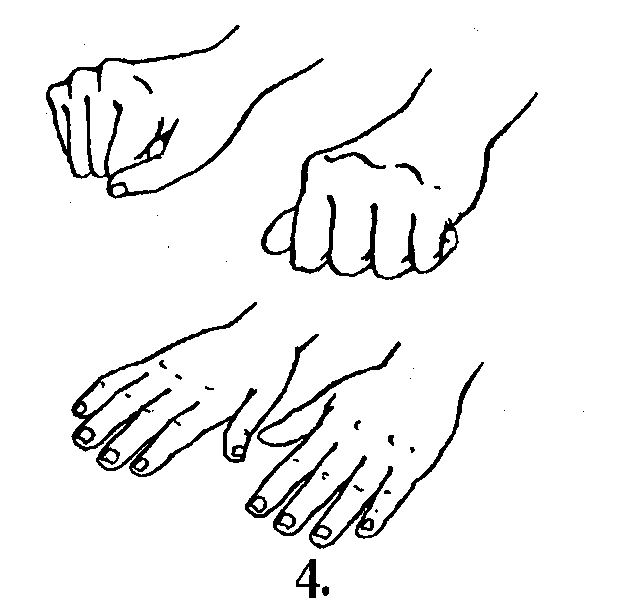
*Дети сжимают руки в кулачки и кладут их на парту пальцами вниз. Резко распрямляют пальцы фука как бы подпрыгивает над партой) и кладут ладони на парту.*

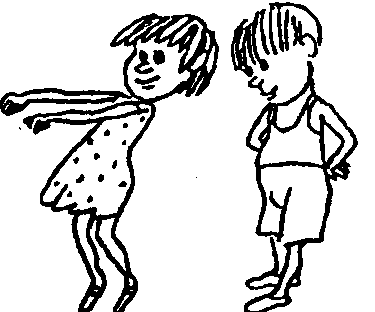
*Затем тут же резко сжимают кулачки*

*и опять кладут их на парту.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ**

**СЖИМАНИЕ – РАССЛАБЛЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ**





Дружно пальчики сгибаем,

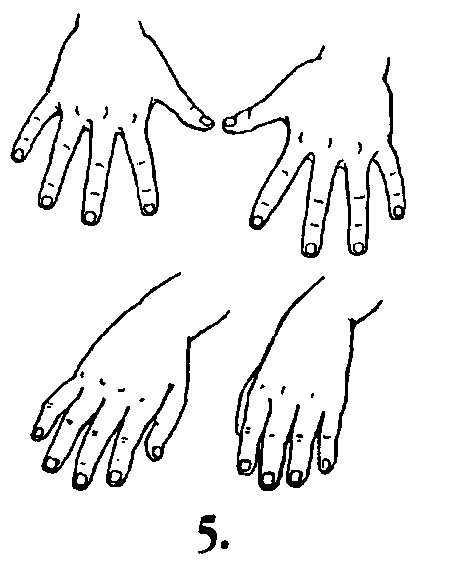
Крепко кулачки сжимаем.

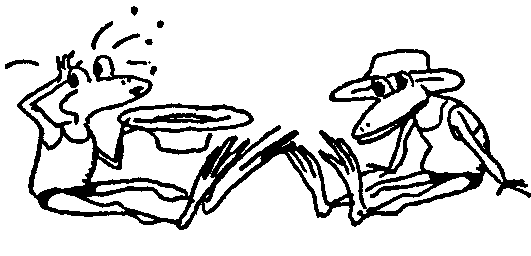
Раз, два, три, четыре, пять –

Начинаем разгибать.

*Дети вытягивают руки вперёд, сжимают*

*пальцы в кулачки как можно сильнее, а затем расслабляют их и разжимают. Повторяют упражнение несколько раз.*





Только уставать начнём,

Сразу пальцы разожмём,.

Мы пошире их раздвинем,

Посильнее напряжём.

*Дети вытягивают руки вперёд, растопыривают пальцы,*

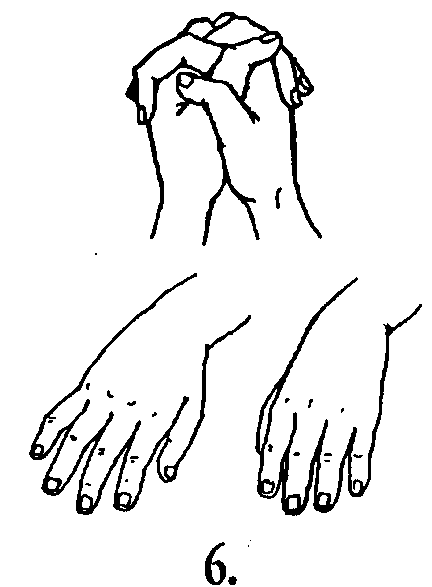
*Напрягают их как можно сильнее, а затем расслабляют,*

*опускают руки и слегка трясут ими.*

*Повторяют четверостишие несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ**

**СЖИМАНИЕ РАССЛАБЛЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ**





Наши пальчики сплетём И соединим ладошки.

А потом как только можем

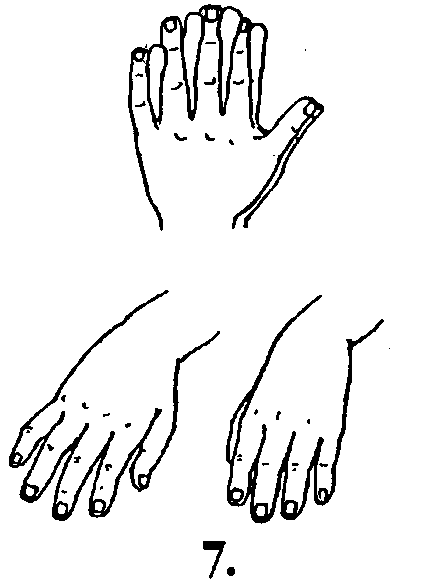
Крепко-накрепко сожмём.

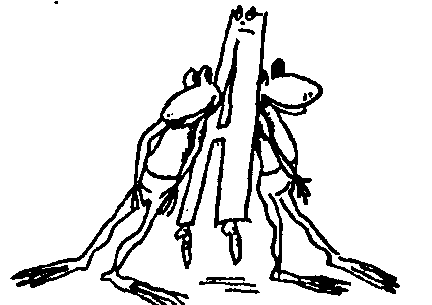
*Дети сплетают пальцы, соединяют ладони*

*и стискивают их как можно сильнее.*

*Потом опускают руки и слегка трясут ими..*

*Повторяют упражнение несколько раз.*





Пальцы вытянулись дружно,

А теперь сцепить их нужно.

Кто из пальчиков сильнее?

Кто других сожмёт быстрее?

*Дети сцепляют выпрямленные пальцы обеих рук*

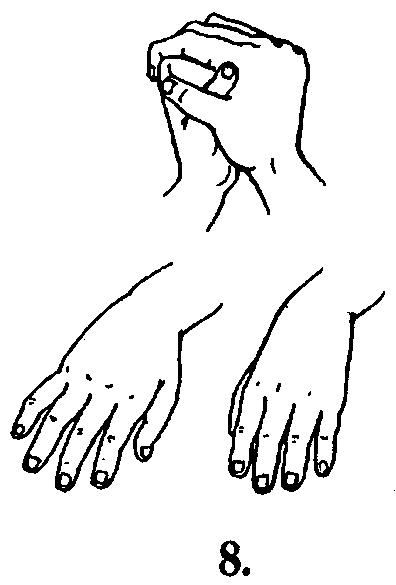
*(без большого) и, не сгибая, сильно прижимают их друг к другу, зажимая каждый палец между двумя другими.*

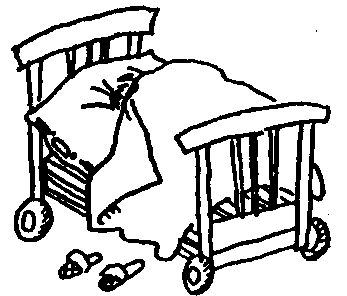
*Затем опускают руки и слегка трясут ими.*

*Повторяют упражнение несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ**

**СЖИМАНИЕ РАССЛАБЛЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ**





Наши пальцы сжались тесно. Что такое? Интересно!

Видно, им прохладно стало. Их укроем одеялом.

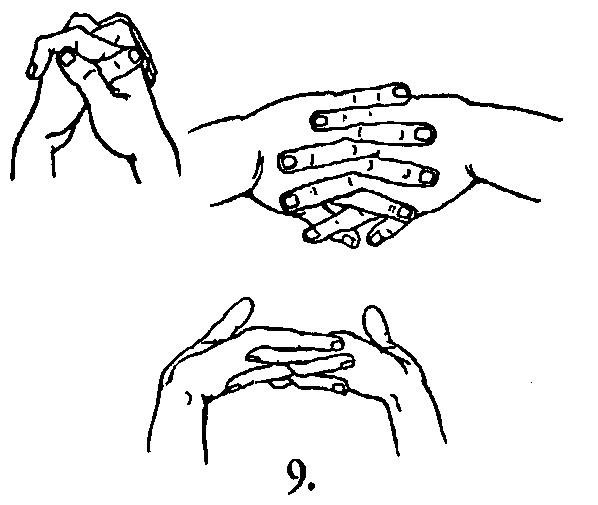
*Дети сжимают левую руку в кулачок, а правой*

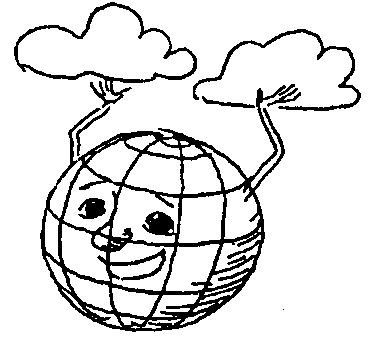
*обхватывают его и сильно сжимают.*

*Затем меняют руки.*

*Потом опускают руки и слегка трясут ими*

*Повторяют упражнение несколько раз..*





Мы наши пальчики сплели. И вытянули ручки.

Ну, а теперь мы от Земли Отталкиваем тучки.?

*Упражнение выполняют стоя.*

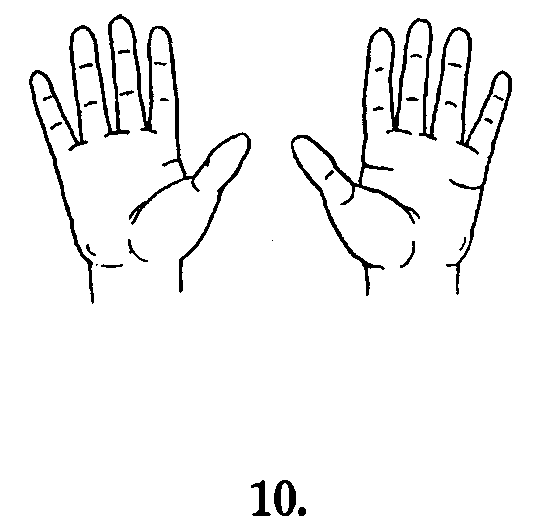
*Дети сплетают пальцы, вытягивают руки*

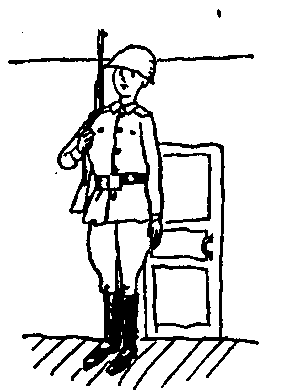
*ладонями вперёд, а потом поднимают*

*их вверх и тянутся как можно выше.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ**

**ПОДТЯГИВАНИЕ**





Пальцы – маленький отряд –

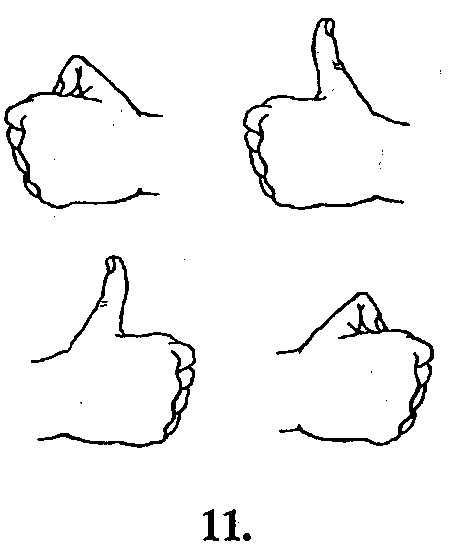
Бодро выстроились в ряд.

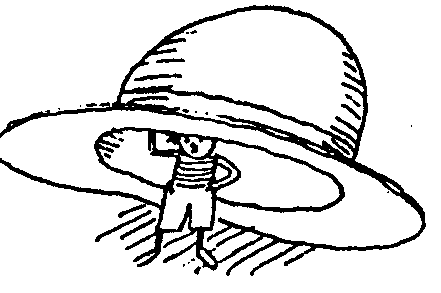
Все из нашего полка

Достают до потолка

*Упражнние выполняют стоя.*

*Дети поднимают руки над головой и тянутся вверх, вытягивая пальцы.*





Палец очень удивлялся,

Как он главным оказался? Мы-то знаем хорошо -Потому что он большой!

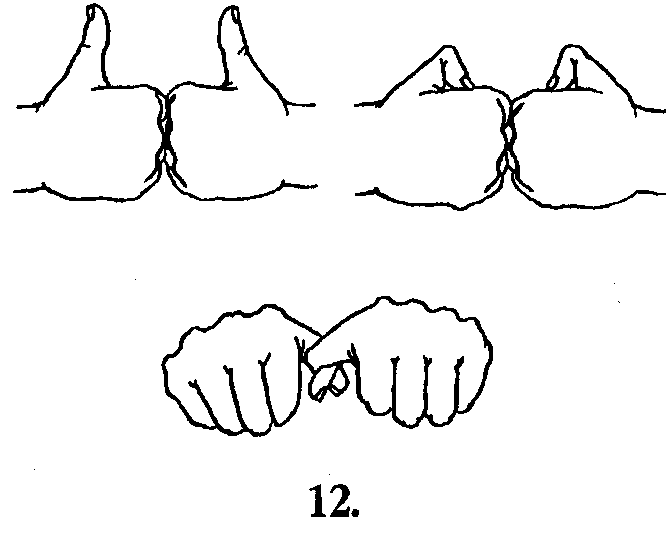
*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают большой палец вверх, сгибают его и разгибают.*

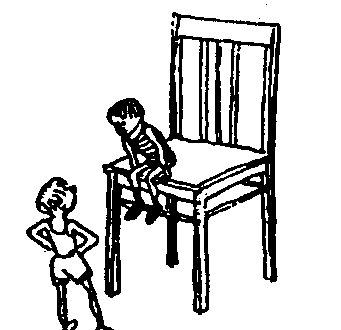
*Затем то же самое проделывают левой рукой.*

*Повторяют упражнение несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ**

СГИБАНИЕ - РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ





Два большие пальца спорят: Кто главней из них двоих?

Не дадим случиться ссоре

И помирим тут же их.

*Дети сжимают руки в кулачки, сближают*

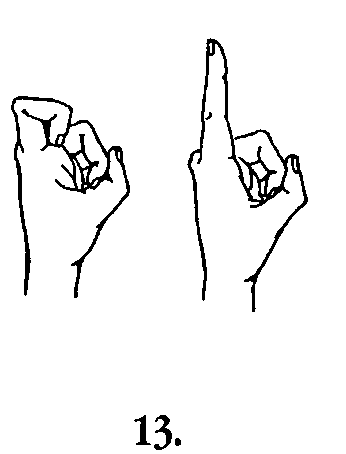
*их и помещают перед грудью. Затем вытягивают*

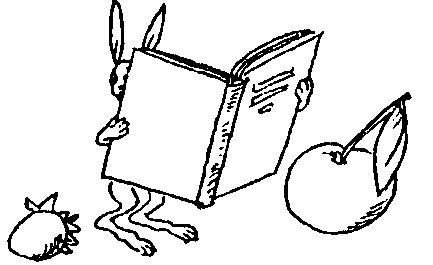
*вверх большие пальцы и начинают их сгибать*

*и разгибать. Произнося последнюю строчку*

*четверостишия, дети сцепляют большие*

*пальцы друг с другом.*





Покажите пальцем зайца, Книжку, яблоко, орех.

Указательному пальцу

Всё известно лучше всех.

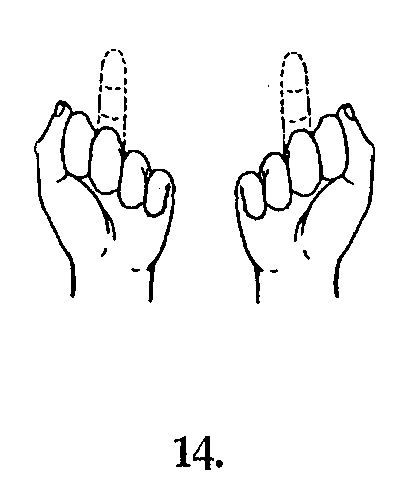
*Дети сжимают правую руку в кулачок,вытягивают большой палец вверх, сгибают его и разгибают.*

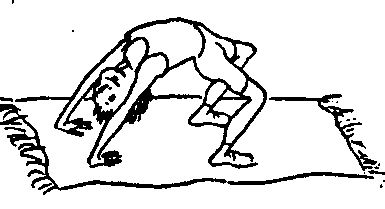
*Затем то же самое проделывают левой рукой.*

*Повторяют упражнение несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ**

**СГИБАНИЕ - РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ**





Средний палец выгнул спину -

Как он гнётся хорошо!

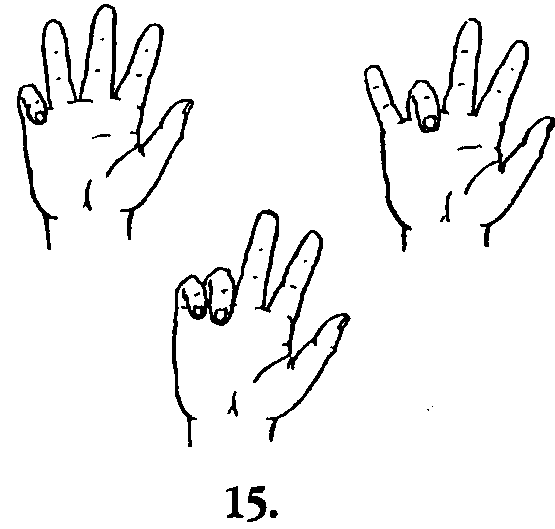
Средний палец самый длинный,

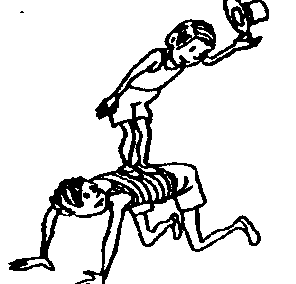
Только всё же не большой.

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают средний палец, сгибают его и разгибают.*

*Затем проделывают то же левой рукой.*

*Повторяют упражнение несколько раз.*





Безымянный и мизинец Очень сильно подружились. Безымянный спину гнёт,

А мизинец лишь кивнёт.

Если же согнуть мизинец, Безымянный выгнет спину.

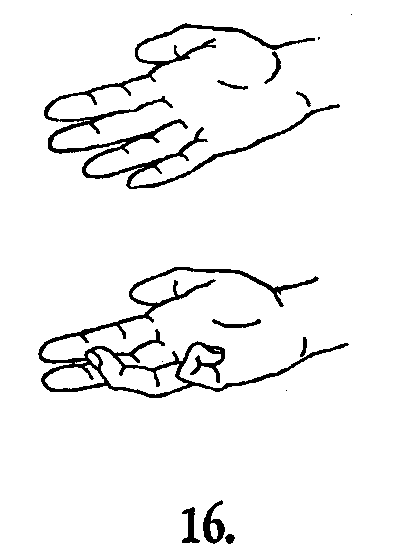
*Дети пытаются согнуть по очереди безымянный палец и мизинец. Если не получается совсем, можно сгибать их одновременно.*

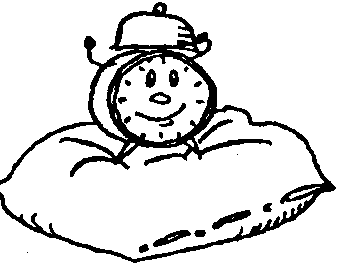
*Затем проделывают то же самое другой рукой.*

*Повторяют упражнение несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ**

**СГИБАНИЕ - РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ**





Пальчик наш привык к порядку, Утром делает зарядку:

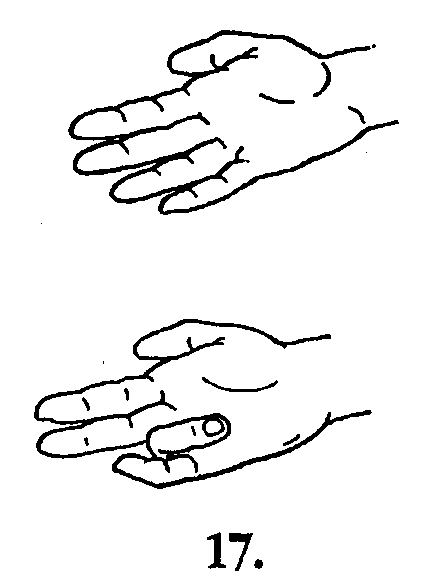
Раз наклон и два наклон –

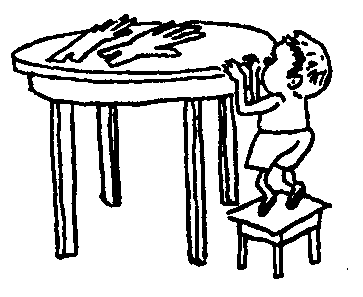
Вот как ловко скачет он.

*Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают и разгибают мизинец. Затем*

*проделывают то же самое левой рукой.*

*Повторяют упражнение несколько раз.*





Руку мы на стол положим, Повернём ладонью вверх. Безымянный палец тоже Хочет быть не хуже всех.

*Дети кладут правую руку на парту ладонью*

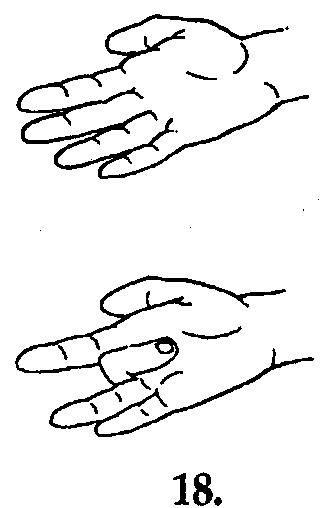
*вверх, сгибают и разгибают безымянный палец.*

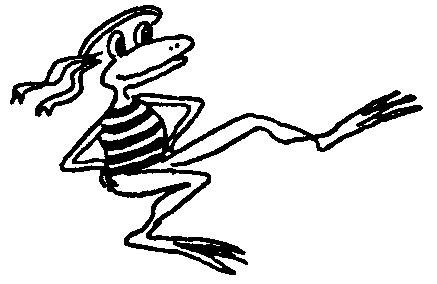
*Затем проделывают то же самое левой рукой.*

*Повторяют упражнение несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ**

**СГИБАНИЕ - РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ**





Мы сгибаем средний палец. Ах, какой чудесный танец!

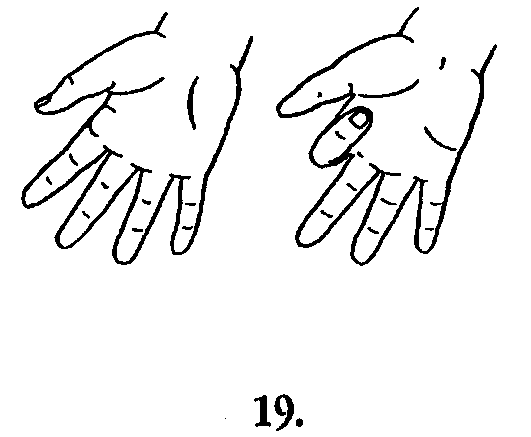
Раз-два, раз-два, раз-два-три - Как он пляшет, посмотри.

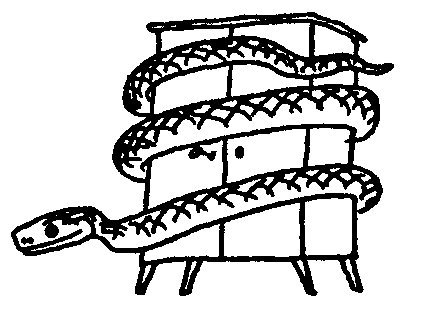
*Дети кладут правую руку на парту ладонью*

*вверх, сгибают и разгибают средний палец.*

*Затем проделывают то же самое левой рукой.*

*Повторяют упражнение несколько раз.*





Как-то маленький удав Захотел залезть под шкаф.

Он под шкафом растянулся,

А потом в клубок свернулся.

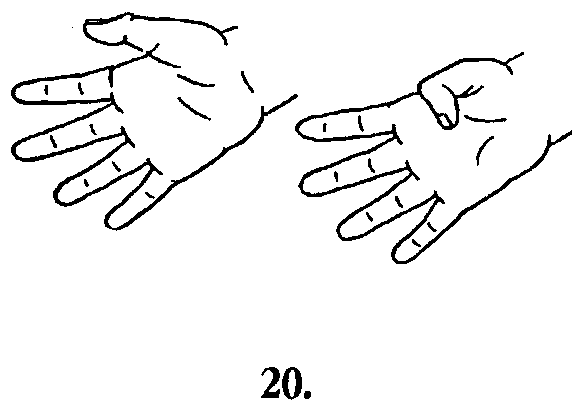
*Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх,*

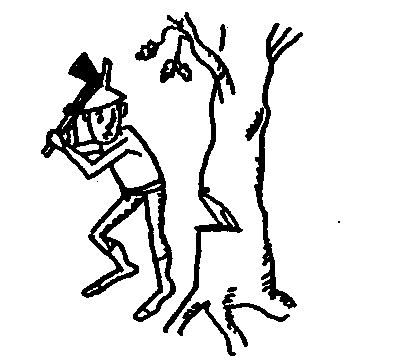
*сгибают и разгибают указательный палец. Затем проделывают то же самое левой рукой.*

*Повторяют упражнение несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ**

СГИБАНИЕ - РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ ВМЕСТЕ И ПО ОЧЕРЕДИ





Работать палец наш большой Умеет очень хорошо.

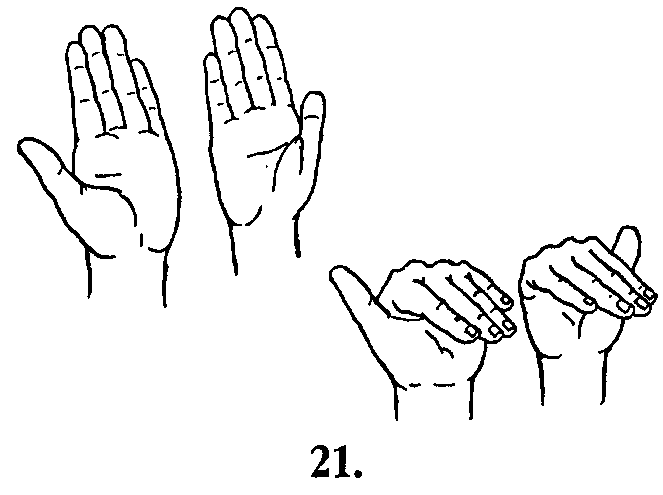
Как этот палец гнётся ловко! Какая у него сноровка!

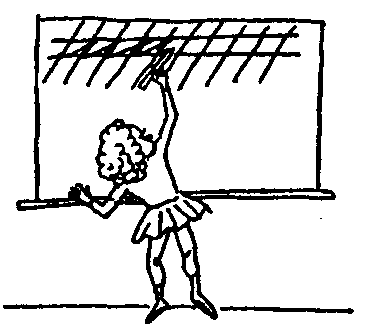
*Дети кладут правую руку на парту ладонью*

*вверх, сгибают и разгибают большой палец.*

*Затем проделывают то же самое левой рукой.*

*Повторяют упражнение несколько раз.*





Кто из пальчиков ловчее? Ручку кто держать умеет? Пальцы дружно отвечают, Головами все кивают.

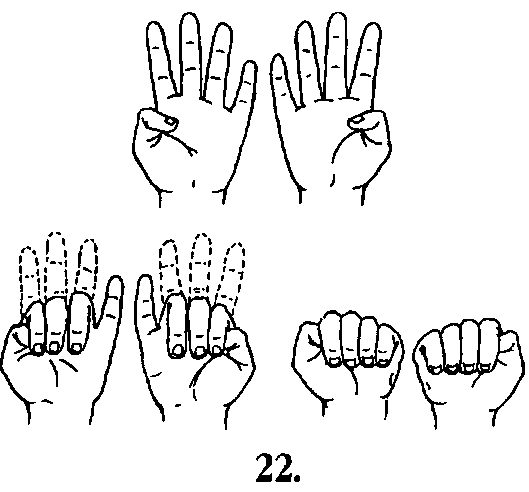
*Дети сгибают руки в локтях, держат кисти рук*

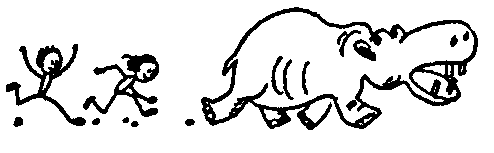
*перед лицом, сгибают и разгибают пальцы*

*одновременно, не сжимая их в кулачки.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ**

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ





Мы рисуем бегемота.

Кто желает поработать?

Каждый палец рвётся в бой

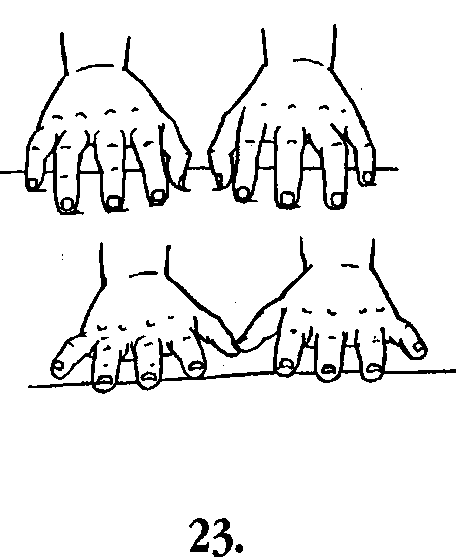
И кивает головой.

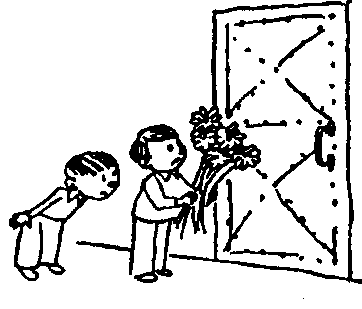
*Дети сгибают руки в локтях, держат кисти*

*рук перед лицом, сгибают и разгибают пальцы*

*по очереди, начиная с большого пальца правой руки.*

*Четверостишие повторяют несколько раз.*





Пальцы в гости приходили,

Тук, тук, тук- стучались в дверь.

Только дверь им не открыли:

Думали, там страшный зверь.

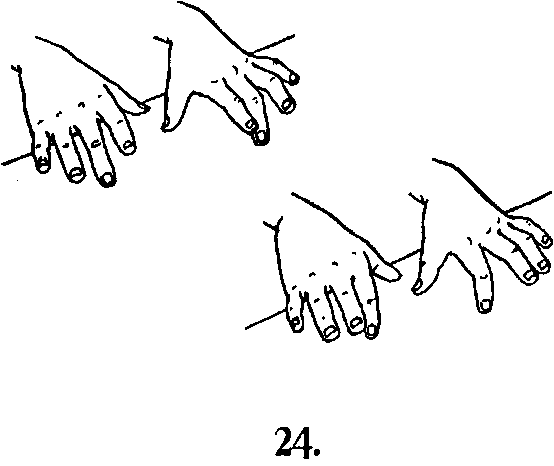
*Дети постукивают по парте подушечками*

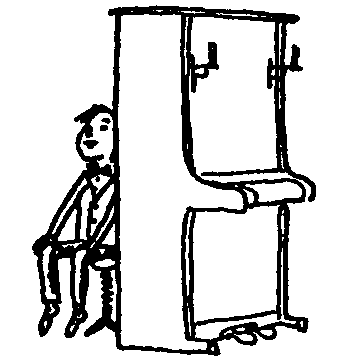
*всех десяти пальцев одновременно.*

*Четверостишие повторяют несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ**

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ**





Ножки вместе, ровно спину.

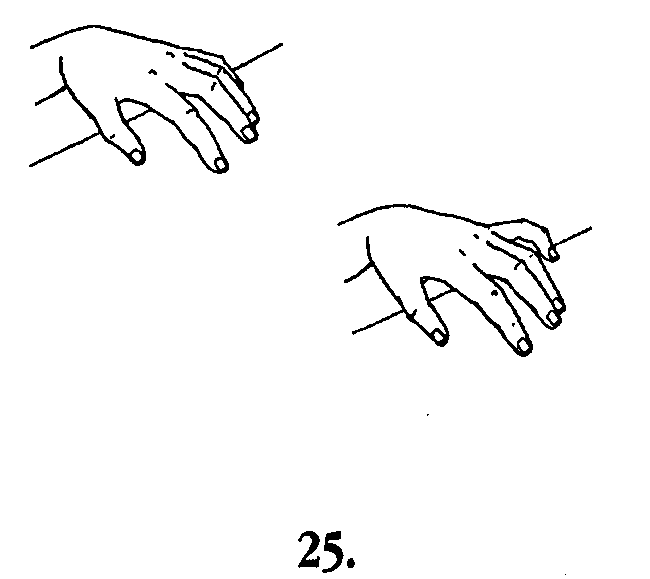
Мы сидим за пианино.

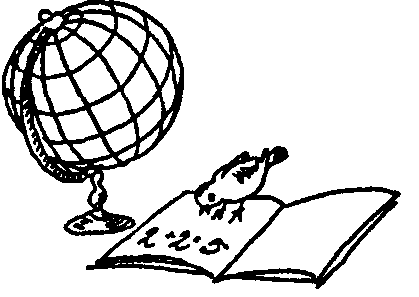
Мы разучиваем гамму.

Ножки вместе, спинку прямо.

*Дети держат кисти рук над партой и по очереди слегка ударяют каждым пальцем о парту, как будто играют гаммы.*

*Четверостишие повторяют несколько раз.*





Бедный маленький цыплёнок

Кушать захотел спросонок.

Он по парте клювом бьёт,

Будто бы пшено клюёт.

*Дети постукивают по парте подушечкой*

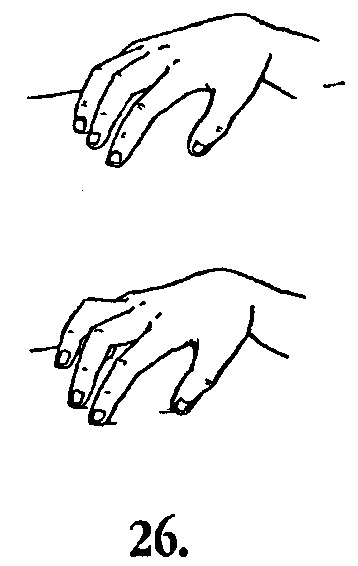
*мизинца правой руки. Затем то же самое*

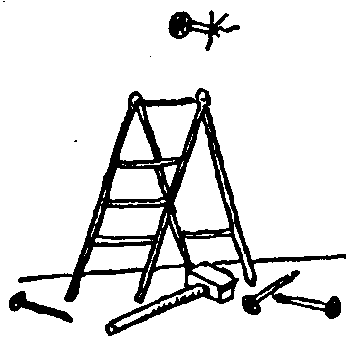
*проделывают левой рукой. Повторяют*

*четверостишие несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ**

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ**





Мы приходим к пальцам в гости.

Пальцы строят новый дом.

Безымянный в стену гвозди

Забивает молотком.

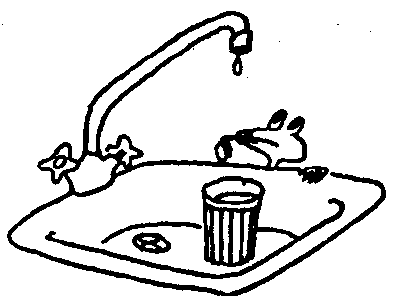
*Дети постукивают по парте подушечкой*

*безымянного пальца правой руки. Затем*

*то же самое проделывают левой рукой.*

*Повторяют четверостишие несколько раз.*





Вот протёк на кухне кран,

Капли капают в стакан.

Подскажите, как нам быть, Что нам в кране заменить?

*Дети постукивают по парте подушечкой*

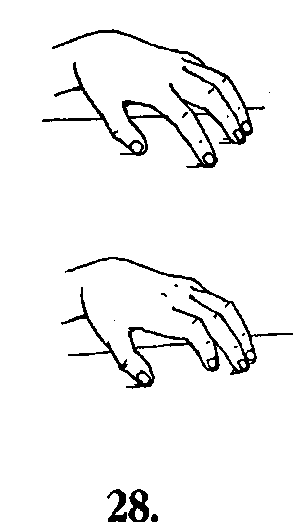
*среднего пальца правой руки.*

*Затем то же самое проделывают левой рукой.*

*Повторяют четверостишие несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ**

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ**





Вдруг в лесу раздался стук.

Это дятел долбит сук.

Он деревья не калечит,

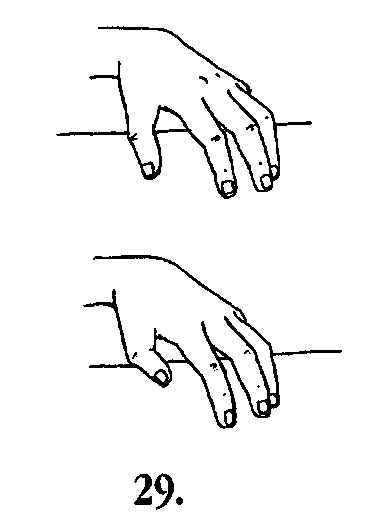
Он деревья клювом лечит.

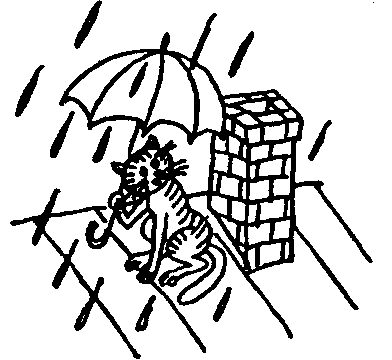
*Дети постукивают по парте подушечкой*

*указательного пальца правой руки.*

*Затем то же самое проделывают левой рукой.*

*Повторяют четверостишие несколько раз.*





Что такое, что мы слышим? Это дождь стучит по крыше.

А теперь пошёл сильней

И по крыше бьёт быстрей.

*Дети постукивают по парте подушечкой*

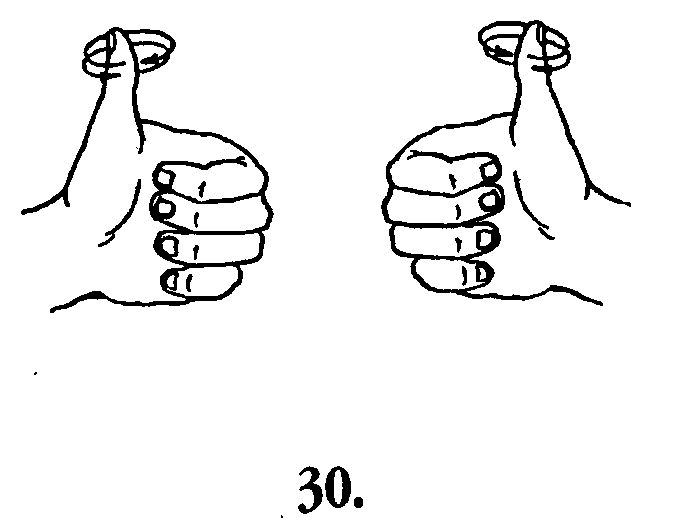
*большого пальца правой руки. Затем*

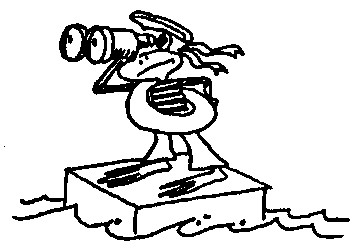
*то же самое проделывают левой рукой.*

*Повторяют четверостишие несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ**

**ВРАЩЕНИЕ ПАЛЬЦАМИ**





Почему же наш большой

Крутит, вертит головой?

Он на судне капитан –

Изучает океан.

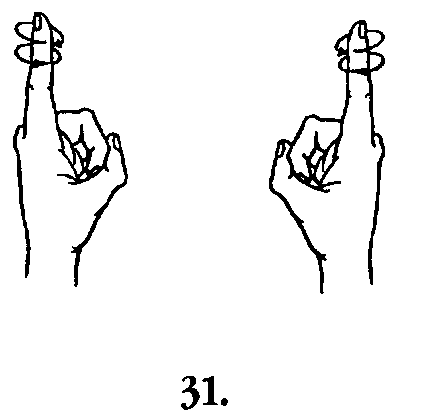
*Дети сжимают правую руку в кулачок,*

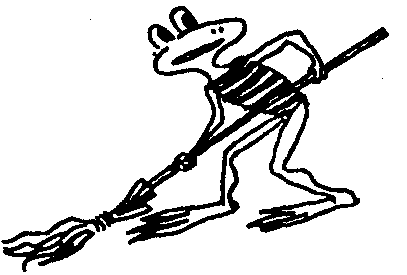
*вытягивают большой палец вверх и вращают им*

*сначала в одну, а потом в другую сторону.*

*Затем то же самое проделывают левой рукой.*

*Повторяют упражнение несколько раз.*





Палец указательный

Умный и внимательный.

Занят делом постоянно.

Он - помощник капитана.

*Дети сжимают правую руку в кулачок,*

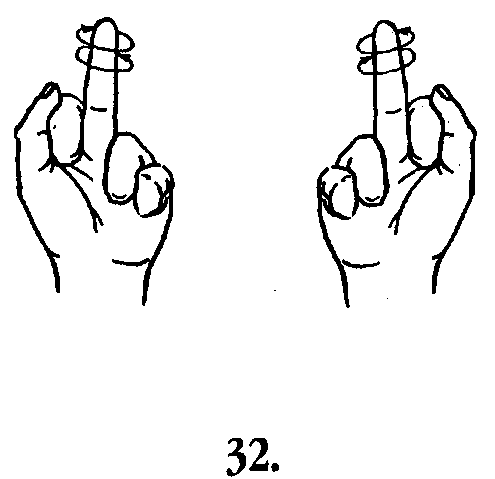
*вытягивают указательный палец вверх и вращают им сначала в одну, а потом в другую сторону.*

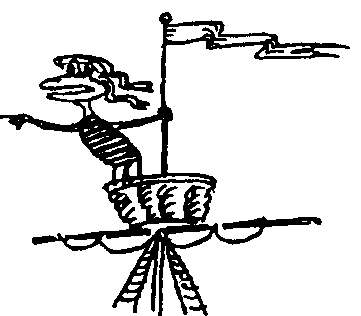
*Затем то же самое проделывают левой рукой.*

*Повторяют упражнение несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ**

**ВРАЩЕНИЕ ПАЛЬЦАМИ**





Средний пальчик наш - матрос, Мачту он на борт принёс.

Чтоб он весел был в пути,

Надо пальцем покрутить.

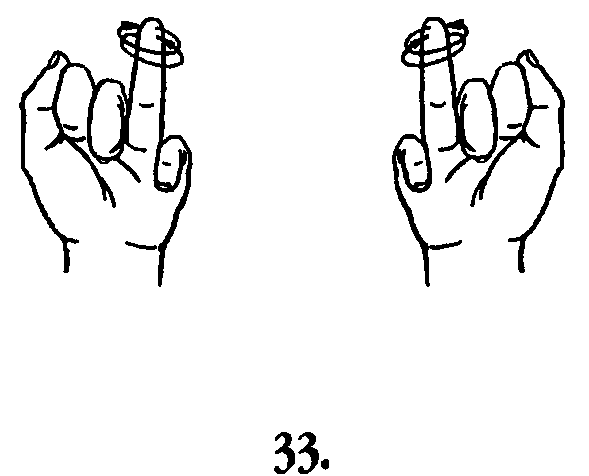
*Дети сжимают правую руку в кулачок,*

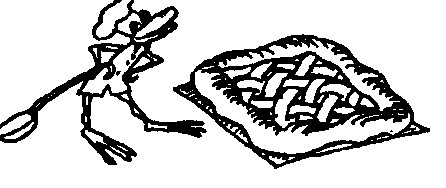
*вытягивают средний палец и вращают*

*им сначала в одну, а затем в другую сторону.*

*Затем то же самое проделывают левой рукой.*

*Повторяют упражнение несколько раз.*





Безымянный палец - кок,

Он испёк большой пирог. Поперчил и посолил,

И вокруг него ходил.

*Дети сжимают правую руку в кулачок*

*и стараются вращать безымянным пальцем*

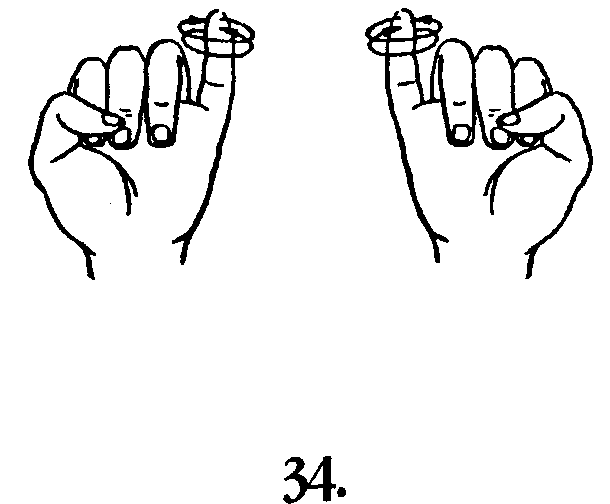
*сначала в одну, а потом в другую сторону.*

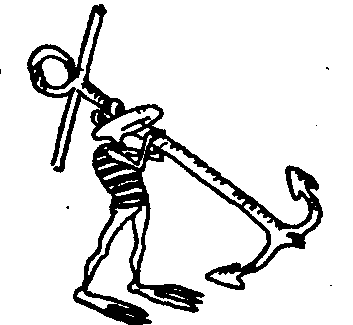
*Затем то же самое проделывают левой рукой.*

*Повторяют упражнение несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ**

**ВРАЩЕНИЕ ПАЛЬЦАМИ**





Наш мизинец - это юнга.

Он сейчас прямой, как струнка. Юнга трудится весь день –

Нам крутить его не лень.

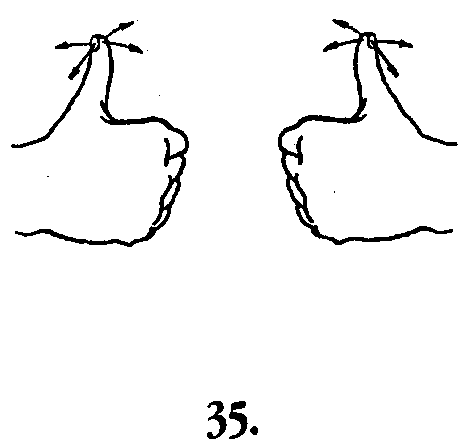
*Дети сжимают правую руку в кулачок,*

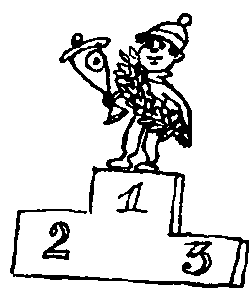
*вытягивают мизинец и вращают им сначала*

*в одну, а потом в другую сторону.*

*Затем проделывают то же самое левой рукой.*

*Повторяют упражнение несколько раз.*





Поскорей на палец глянь-ка, Да это просто Ванька-встанька. Палец скачет вверх и вниз,

Он получит первый приз.

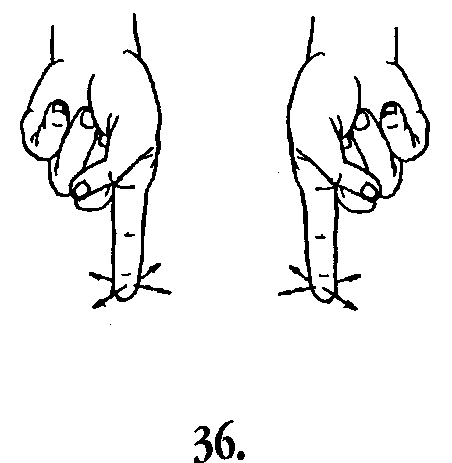
*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают большой палец и качают им во всех направлениях.*

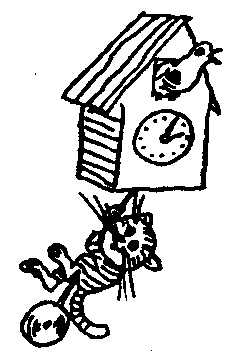
*Затем то же самое проделывают левой рукой.*

*Повторяют упражнение несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ**

**ПОКАЧИВАНИЕ ПАЛЬЦАМИ**





Долго маятник качался

И совсем не утомлялся.

Это вовсе не игрушка,

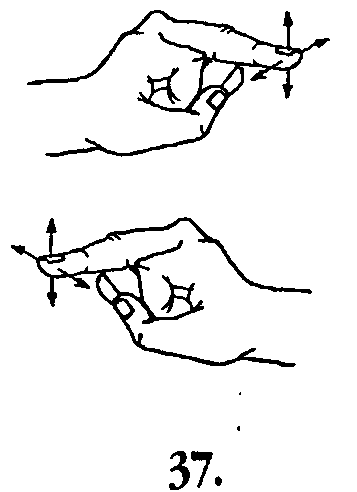
А часы, часы с кукушкой!

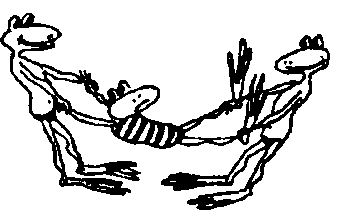
*Дети опускают руку, сжимают пальцы в кулачок,*

*вытягивают указательный палец и качают им.*

*Затем то же самое проделывают левой рукой.*

*Повторяют упражнение несколько раз.*





Средний вытянули палец

И немного покачали –

Вправо-влево, вверх и вниз,

А теперь, дружок, согнись!

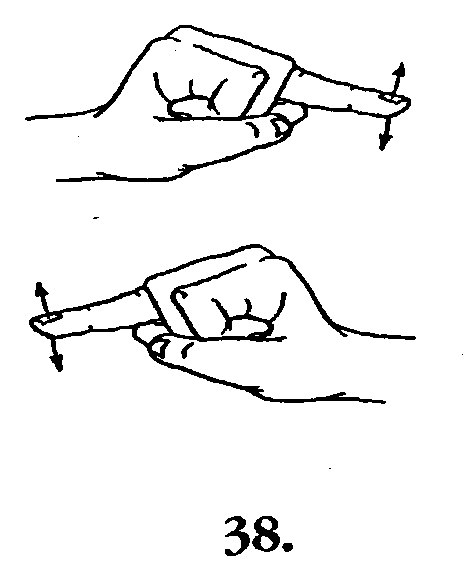
*Дети сжимают руку в кулачок и вытягивают средний палец. Потом качают им вправо - влево, вверх - вниз и сгибают – разгибают несколько раз.*

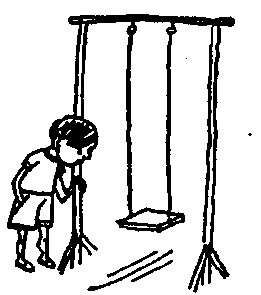
*Затем то же самое проделывают другой рукой.*

*Повторяют упражнение несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ**

**ПОКАЧИВАНИЕ ПАЛЬЦАМИ**





Безымянным покачать

Будет трудно нам опять.

На него не обижайся,

Просто с ним позанимайся.

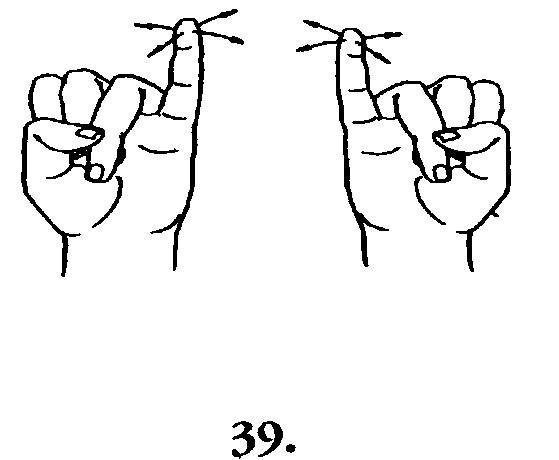
*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают*

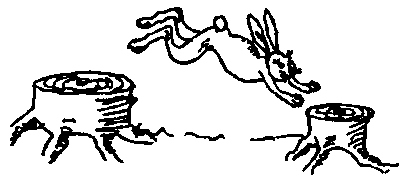
*безымянный палец вперёд и качают им вверх - вниз.*

*Можно придерживать мизинец другой рукой.*

*Затем проделывают то же самое левой рукой.*

*Повторяют упражнение несколько раз.*





Посмотрите, что за пальчик! Ловко прыгает, как зайчик.

На бревно и на пенёк

Скок да прыг и прыг да скок!

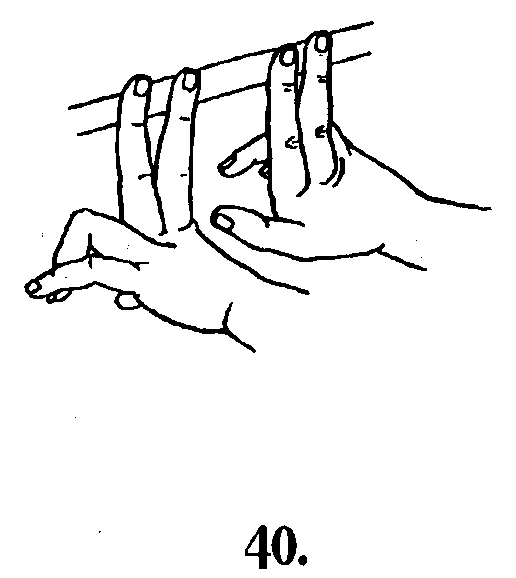
*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают мизинец вверх и качают им во всех направлениях.*

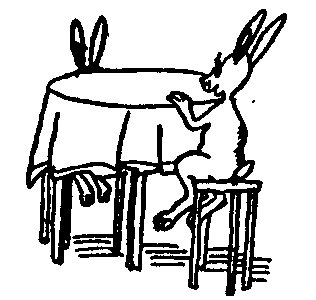
*Затем проделывают то же самое левой рукой.*

*Повторяют упражнение несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ**

**ВЫГИБАНИЕ ПРЯМЫХ ПАЛЬЦЕВ**





Как-то раз ушастый кролик

Вместе с братцем сел за столик. Столик был высоковат,

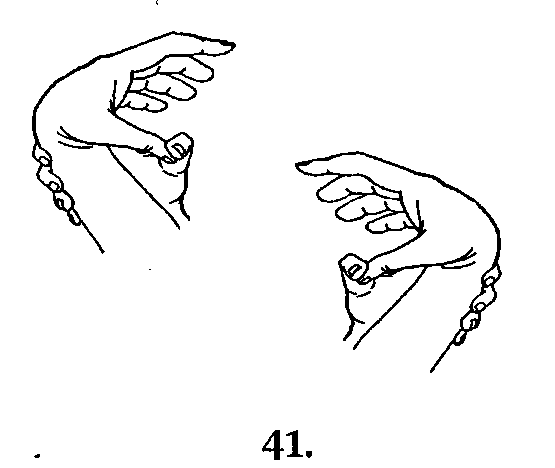
Только ушки и торчат.

*Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают*

*безымянный палец вперёди качают им вверх - вниз. Можно придерживать мизинец другой рукой.*

*Затем проделывают то же самое левой рукой.*

*Повторяют упражнение несколько раз.*





Репа здесь у нас растёт.

Открывай пошире рот.

Нужно рот сильней открыть, Чтобы репу проглотить.

*Дети сгибают правую руку, опускают локоть вниз, кисть смотрит вверх. Потом сгибают руку*

*в запястье и левой рукой отгибают вниз*

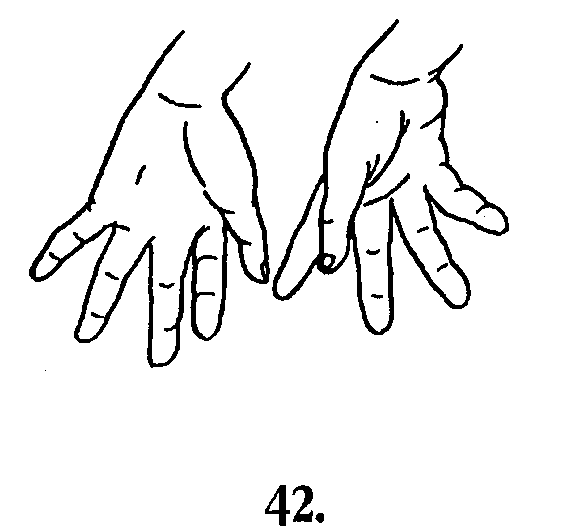
*больиюй палец, стараясь прижать его к запястью.*

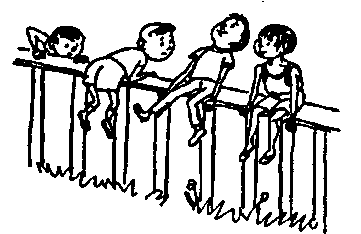
*Затем проделывают то же самое с левой рукой.*

*Повторяют упражнение несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ**

**ВЫГИБАНИЕ ПРЯМЫХ ПАЛЬЦЕВ**





Вася, Петя, Миша, Боря

Сели рядом на заборе.

Малыши сидят, мечтают,

Вместе ножками качают.

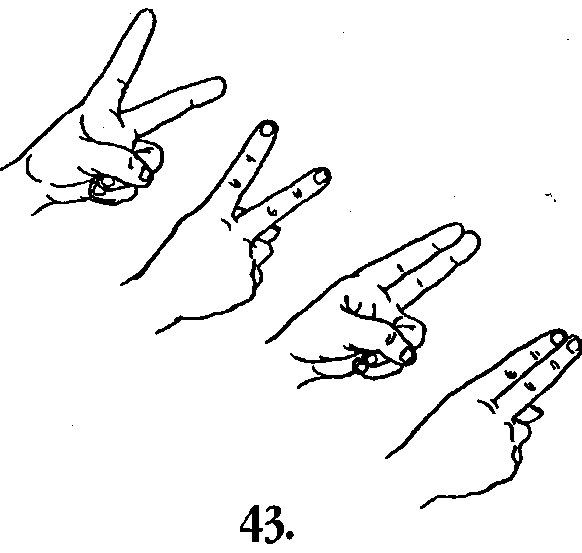
*Упражнение лучше выполнять стоя.*

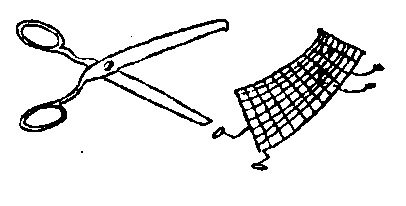
*Дети немного приподнимают руки, так что*

*кисти смотрят вниз, и начинают активно*

*«качать» восемью пальчиками (без больших).*

*Когда указательный идёт вперёд, мизинец идёт назад. Повторяют четверостишие несколько раз.*





Пара ножниц есть у нас,

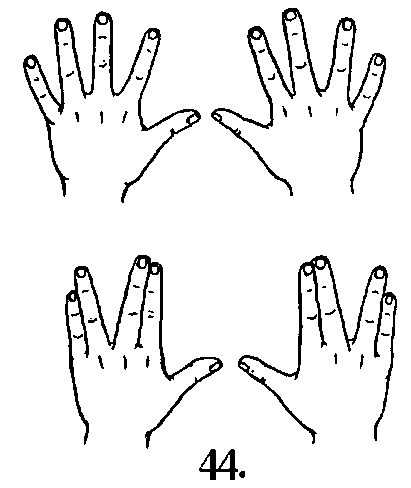
Пригодятся нам не раз.

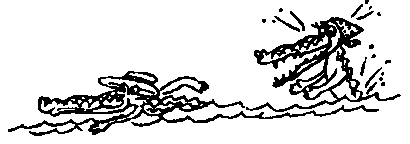
Кто из нас такой отважный, Что разрежет лист бумажный?

*Дети сжимают оба кулачка, вытягивают указательные и средние пальцы, как бы образуя две пары ножниц. Затем начинают резать ими воображаемую бумагу. Повторяют четверостишие несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ**

**РАЗНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПАЛЬЦАМИ**





Как-то раз по речке Нил

Плыл огромный крокодил.

Рядом вынырнул другой,

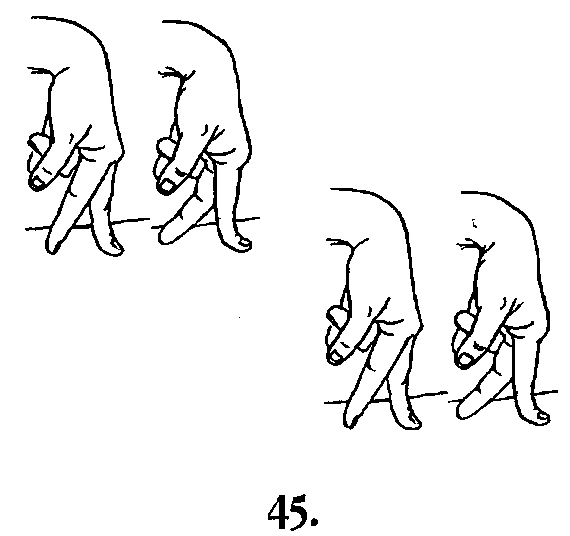
Закричал ему: «Постой!»

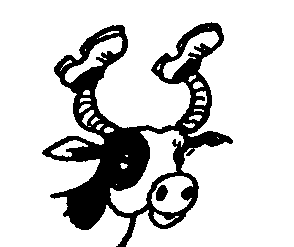
*Дети на каждой руке соединяют попарно указательный и средний, мизинец и безымянный. Получаются два*

*воображаемых крокодила, которые плывут,*

*открывая и закрывая пасти.*

*Повторяют четверостишие несколько раз.*





Идёт по парте человек,

Переставляет ножки.

А если ножки смотрят вверх, Что получилось? Рожки.

*Дети сжимают правую руку в кулачок, затем*

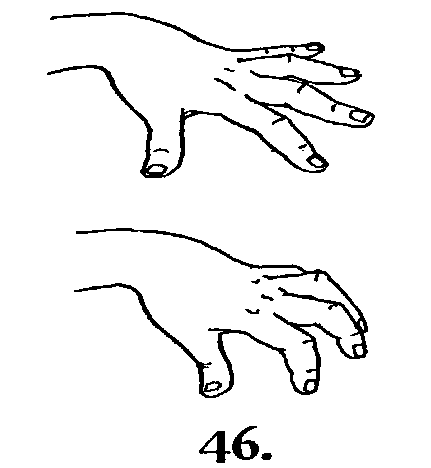
*разгибают указательный и средний пальцы и как будто идут ими по парте. Произнося две последние строчки четверостишия, поднимают два растопыренных пальца вверх.*

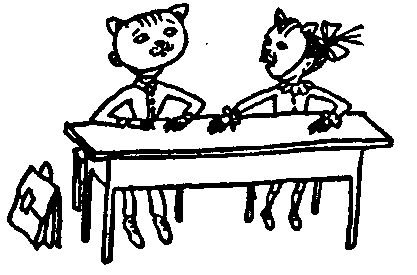
*Затем то же самое проделывают левой рукой.*

*Повторяют четверостишие несколько раз.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ**

**РАЗНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПАЛЬЦАМИ**





Вот за партами ребята

Расшалились, как котята:

Парты пальчиками трут,

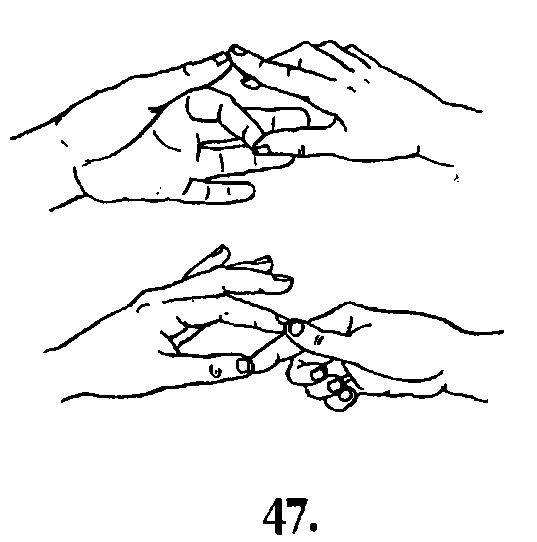
Словно лапками скребут.

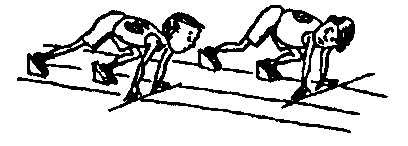
*Дети растопыривают пальцы обеих рук и ставят их*

*подушечками на парту.*

*Затем начинают тереть пальцами парту,*

*подтягивая их к ладони.*





Мы бежим сегодня кросс.

Кто обгонит? Вот вопрос.

Обогнать мы всех хотим

И бежим, бежим, бежим.

*Дети прижимают подушечку большого пальца*

*правой руки к подушечке указательного пальца левой, а подушечку указательного пальца правой -*

*к подушечке большого пальца левой и помещают*

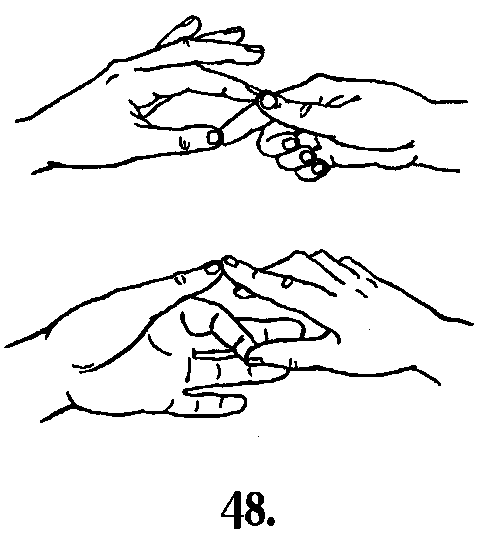
*их над предыдущей парой. Затем они расцепляют*

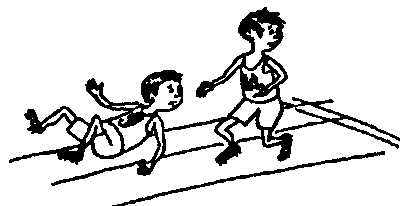
*нижнюю пару и меняют пары местами.*

*Продолжают упражнение в быстром темпе.*

**ЗАНЯТИЯ С ПАЛЬЧИКАМИ**

**РАСТЯГИВАНИЕ**





Возвращаемся домой,

Но уже бежим спиной.

Это будет потрудней,

Но ты усилий не жалей.

*Дети прижимают подушечку большого пальца правой*

*руки к подушечке указательного пальца левой,*

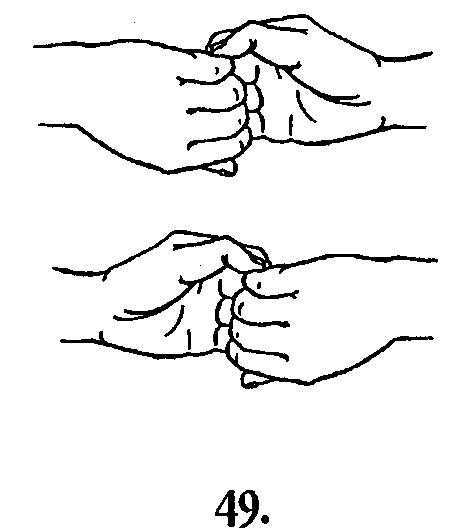
*а подушечку указательного пальца правой -*

*к подушечке большого пальца левой и помещают*

*их над предыдущей парой. Затем они расцепляют*

*верхнюю пару и меняют пары местами.*

*Продолжают упражнение в быстром темпе.*



«Я сильней наверняка!», -Молвит правая рука.

«Почему же? Вот и нет!», • Спорит левая в ответ.

*Дети сцепляют руки «в замок» и тянут*

*в разные стороны. Повторяют четверостишие*

*несколько раз, меняя руки местами.*

*Приложение 4*

**Упражнения для развития подвижности губ:**

1. Покусывание и почесывание сначала верхней, а потом нижней губы зубами.
2. «*Улыбка-трубочка*». Вытянуть вперед губы трубочкой, затем растянуть губы в улыбку.
3. «*Пятачок*». Вытянутые трубочкой губы двигать вправо-влево, вращать по кругу.
4. «*Рыбки разговаривают*». Хлопать губами друг о друга (произносится глухой звук).
5. Сжать большим пальцем и указательными пальцами одной руки верхнюю губу за носогубную складку и двумя пальцами другой руки нижнюю губу и растягивать их вверх-вниз.
6. Щеки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот. Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения, раздавался характерный звук «поцелуя».
7. «*Уточка*». Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе, и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв уточки.
8. «*Недовольная лошадка*». Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не станут вибрировать. Получается звук, похожий на фырканье лошади.
9. Рот широко открыт, губы втягиваются внутрь рта, плотно прижимаясь к зубам.

Если губы совсем слабые:

* Сильно надувать щеки, изо всех сил удерживая воздух во рту.
* Удерживать губами карандаш, пластмассовую трубочку. Карандашом нарисовать круг (квадрат).
* Удерживать губами марлевую салфетку – взрослый пытается ее выдернуть.

Упражнения для губ и щек

1. Покусывание, похлопывание и растирание щек.
2. «*Сытый хомячок*». Надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно.
3. «*Голодный хомячок*». Втянуть щеки.
4. Рот закрыт. Бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.

**Статические упражнения для языка.**

1. *«Птенчики».*Рот широко открыт, язык спокойно лежит в ротовой полости.
2. *«Лопаточка».*Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.
3. *«Чашечка».*Рот широко открыт. Передний и боковой края широкого языка подняты, но не касаются зубов.
4. *«Иголочка», («Стрелочка», «Жало»).*Рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперед.
5. *«Горка», («Киска сердится»).* Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка поднята вверх.
6. «*Трубочка*». Рот открыт. Боковые края языка загнуты вверх.
7. «Грибок». Рот открыт. Язык присосать к нёбу.

**Динамические упражнения для языка**.

1. *«Часики», («Маятник»).*Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет педагога к уголкам рта.
2. *«Змейка».*Рот широко открыт. Узкий язык сильно выдвинуть вперед и убрать вглубь рта.
3. *«Качели».*Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.
4. *«Футбол», («Спрячь конфетку»).*Рот закрыт. Напряженным языком упереться то в одну, то в другую щеку.
5. *«Почистить зубы».*Рот закрыт. Круговым движением языка обвести между губами и зубами.
6. *«Катушка».*Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, боковые края прижаты к верхним коренным зубам. Широкий язык «выкатывается» вперед и убирается вглубь рта.
7. *«Лошадка».*Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком. Цокать медленно и сильно, тянуть подъязычную связку.
8. *«Гармошка».*Рот раскрыт. Язык присосать к нёбу. Не отрывая язык от нёба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть.
9. *«Маляр».*Рот открыт. Широким кончиком языка, как кисточкой, ведем от верхних резцов до мягкого нёба.
10. «*Вкусное варенье».* Рот открыт. Широким языком облизать верхнюю губу и убрать язык вглубь рта.
11. «*Оближем губки».*Рот приоткрыт. Облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу.

**Упражнения для развития подвижности нижней челюсти**.

1. *«Трусливый птенчик».*Широко открывать и закрывать рот, так чтобы тянулись уголки губ. Челюсть опускается примерно на расстояние ширины двух пальцев. Язычок-«*птенчик*» сидит в гнездышке и не высовывается. Упражнение выполняется ритмично.
2. *«Акулы».*На счет «один» челюсть опускается, на «два» - челюсть двигается вправо (рот раскрыт), на счет «три» - челюсть опущена на место, на «четыре» - челюсть двигается влево, на «пять» - челюсть опущена, на «шесть» - челюсть выдвигается вперед, на «семь» - подбородок в обычном удобном положении, губы сомкнуты. Делать упражнение нужно медленно и осторожно, избегая резких движений.
3. Имитация жевания с закрытым и открытым ртом.
4. «Обезьяна». Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку.
5. *«Сердитый лев».*Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку и мысленным произнесением звуков а или э на твердой атаке, сложнее – с шепотным произнесением этих звуков.
6. *«Силач».*Рот открыт. Представить, что на подбородке повешен груз, который надо поднять вверх, поднимая при этом подбородок и напрягая мускулы под ним. Постепенно закрыть рот. Расслабиться.
7. Поставить руки на стол, сложить ладони одна на другую, упереться подбородком в ладони. Открывая рот, давить подбородком на сопротивляющиеся ладони. Расслабиться.
8. Опустить челюсть вниз с преодолением сопротивления (взрослый держит руку под челюстью ребенка).
9. Открывать рот с откидыванием головы назад с преодолением сопротивления руки взрослого, лежащей на затылке ребенка.
10. «*Дразнилки*». Широко, часто открывать рот и произносить – «па-па-па».
11. Беззвучно, протяжно (на одном выдохе) произнесите гласные звуки:
    * ааааааааааааа
    * яяяяяяяяяяяяяя (расстояние между зубами в два пальца);
    * ооооооооооооо
    * ёёёёёёёёёёёёё (расстояние между зубами в один палец);
    * иииииииииииии (рот слегка открыт).
12. Произнесите гласные звуки с голосом:
    * аaaaaaaaaaaaa
    * яяяяяяяяяяяяяя
    * ооооооооооооо
    * ёёёёёёёёёёёёё
    * иииииииииииии
13. Слитно и протяжно произнесите несколько гласных звуков на одном выдохе:
    * аааааэээээ
    * аааааеееее
    * аааааиииии
    * иииииааааа
    * ооооояяяяя
    * аааааииииииооооо
    * иииииээээээааааа
    * аааааиииииэээээоооооо и т.д.

Следите за тем, чтобы при произнесении звуков раскрытие рта было достаточно полным.

1. Произнесите пословицы, поговорки, скороговорки, которые насыщены гласными звуками, требующими широкого раскрытия рта.
   * Мал, да удал.
   * Два сапога - пара.
   * Нашла коса на камень.
   * Знай край, да не падай.
   * Каков рыбак, такова и рыбка.
   * Под лежачий камень вода не течет.
   * У ужа ужата, у ежа ежата.

В процессе выполнения упражнений следите за тем, чтобы нижняя челюсть опускалась свободно вниз, гласные звуки сначала произносите немного подчеркнуто.

**Тренировка мышц глотки и мягкого неба**

1. Позевывать с открытым и закрытым ртом.

Позевывать с широким открыванием рта, шумным втягиванием воздуха.

1. Произвольно покашливать.   
   Хорошо откашляться с широко открытым ртом, с силой сжимая кулаки.   
   Покашливать с высунутым языком.
2. Имитировать полоскание горла с запрокинутой головой.

Полоскать горло тяжелой жидкостью (киселем, соком с мякотью, кефиром).

1. Глотать воду маленькими порциями (20 – 30 глотков).

Глотать капли воды, сока.

1. Надувать щеки с зажатым носом.
2. Медленно произносить звуки "к", "г", т, д.
3. Подражать
   * стону,
   * мычанию,
   * свисту.
4. Запрокидывать голову с преодолением сопротивления. Взрослый держит руку на затылке ребенка.
   * Опускать голову с преодолением сопротивления. Взрослый держит руку на лбу ребенка.
   * Запрокидывать и опускать голову при сильном нажатии подбородком на кулаки обеих рук.
5. Выдвинуть язык к подбородку, втягивать его в рот с преодолением сопротивления. Взрослый пытается удержать язык ребенка вне рта.
6. Произносить гласные звуки "а", "э", "и", "о", "у" на твердой атаке.
7. Произносить, удерживая кончик высунутого языка пальцами, "и-а". Звук "и" отделяется от звука "а" паузой.