

Бодрящие гимнастики

Дыхательная гимнастика.

Целесообразность внедрения специальных дыхательных упражнений, проводимых в игровой форме, обеспечивается тем, что в результате ее использования осуществляется полноценный дренаж бронхов, очищается слизистая дыхательных путей, укрепляется дыхательная мускулатура в целом, для восстановления и совершенствования навыков дыхания. Вместе с тем правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека, а тем более ребенка дошкольного возраста.

«Воздушный шар». И.П.: лежа на спине, туловище расслабленно, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается.

«Дует ветер – ветерок». И.П.: лежа, сидя, стоя туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунд; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

«Задуй свечу». И.П.: основная стойка, руки перед грудью, ладони сведены вместе, тыльной стороной вниз. Ребенок дует на ладоши, представляя, что держит именинный торт, на котором стоят свечи. Глубокий вдох носом и, надув щеки, выполнить продолжительный выдох, вытянув губы трубочкой.

«Тихо – громко». И.П.: основная стойка. Вдох всегда делать носом. Выдох – поочередно, то тихий продолжительный, то с силой, со звуком.

«Мы считаем». И.П.: основная стойка.

Выполнять упражнение согласно строкам стихотворения.

Один, два, три, четыре, пять!

Все умеем мы считать.

Отдыхать умеем тоже –

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше

И легко-легко подышим.

«Насос». И.П. – основная стойка.

1-4 – на вдохе через нос, руки поднять до уровня груди, ладонями вниз;

5-8 – на выдохе через рот, руки опустить вниз, ладонями вниз.

«Здравствуй, солнышко». И.П. – ноги на ширине плеч,

руки за спиной опущены вниз.

Медленно поднять руки вверх – вдох; опуская руки вниз, отводя их за спину, - медленный плавный выдох.

«Хлопушка». И.П. – ноги на ширине плеч, руки

разведены в стороны.

Глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям – выдох, вернуться в И.П. – вдох.

«Вертолет». И.П. – ноги на ширине плеч, руки в

стороны.

Глубоко вдохнуть, не меняя положения рук, повернуться вправо – выдохнуть; И.П. – вдохнуть. То же – влево.

«Грибок». И.П. – глубокий присед, руками обхватив

колени (грибок маленький).

Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отводя голову назад, - вдох (грибок вырос).

«Лыжник». И.П. – стоя, ноги на ширине ступни,

правая рука впереди, сжимает «лыжную палку», левая отведена назад, кисть раскрыты.

Слегка наклониться вперед, вздохнуть, присесть, правую руку вниз, назад к бедру – мощный выдох. Левая рука выносится вперед – вдох.

«Корова». И.П. – основная стойка.

Корова пасется на лугу и хочет нам сказать: «М-м-м». Вдох, на выдохе сжатыми губами произносится звук «М».

«Ветер».

Ветер сверху набежал,

Ветку дереву сломал:

«В – в- в!»

Дул он долго, зло ворчал

И деревья все качал:

«Ф – ф – ф – ф».

(Вдох. Выдох. Вдох. Выдох).

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

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

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

Дыхательная медитация. Сесть прямо. Закрывать глаза. Представить, что вдыхаете аромат цветка. Нежный аромат.

Стараться вдыхать не только носом, но и всем телом. Вдох.
Выдох.

Дышим глубже.

Носом – вдох, (*Поднимание рук – на вдохе*).

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

Дышим глубже,

А потом – марш на месте,

Не спеша, коль хороша!

Завели машину.

Завели машину, (*Вдох*).

Ш-ш-ш-ш, (*Выдох*).

Накачали шину, (*Вдох*).

Ш-ш-ш-ш, (*Выдох*).

Улыбнулись веселей

И поехали быстрее (*Вдох*).

Ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш, (*Выдох*).

Комплекс дыхательной упражнений «Кто и как?».

1. Как пытит тесто? («*Пых-пых-пых*»).

2. Как паровоз выпускает пар? («*Из-из-из*»).

3. Как шипит гусь? («*Ш-ш-ш*»).

4. Как мы смеемся? («*Ха-ха-ха...*»).

5. Как воздух выходит из шарика? («*С-с-с...*»).

6. Подули на одуванчик. Дуем на раскрытые ладони. («*Ф-ф-ф*»).

Нырание. Нужно два раза глубоко вдохнуть и выдохнуть, а затем после третьего глубокого вдоха, «нырнуть под воду» и не дышать, зажав при этом нос пальцами. Продолжение 2-3 секунды.

Птичка.

Птичка крылышками замахала

И тихонько пропищала:

«Пи-пи-пи». (*Вдох. Выдох*).

Руки к солнцу поднимаю.

Руки к солнцу поднимаю,

И вздыхаю, и вздыхаю,

Опускаю руки вниз,

Выдох – паровоза свист.

На четыре – вдох глубокий,

Раз, два, три, четыре.

(*Упражнение на дыхание в положении стоя или сидя. На четыре счета – вдох, на четыре – выдох*).

Сядем смирно, без движенья.

Сядем смирно, без движенья,

Начинаем упражненье,

(*Выпрямиться, подборок поднять, лопатки соединить*)

Руки поднимаем (*Руки дугами внутрь вверх – вдох*).

Потом разведем (*Руки в стороны – выдох*)

И очень глубоко

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

Дышим раз и дышим два,

(*Руки за голову, прогнуться, ноги разогнуть вперед – вдох, согнуться вперед, расслабиться – выдох*)

За работу нам пора.

Филин.

Сидит филин на суку

И кричит: «Бу-бу-бу» (*Вдох. Выдох со звуком*)

Чайник.

Чайник на плите стоял, (*Вдох*).

Через носик пар пускал: (*Выдох*).

«Паф-паф-паф-паф».

Что за праздничный парад.

Что за праздничный парад, (*Вдох*).

Здесь кругом шары летят, (*Выдох*)

Флаги развеваются, (*Вдох*).

Люди улыбаются. (*Выдох*)

Воздух мягко набираем, (*Вдох*).

Шарик красный надуваем. (*Выдох*)

Пусть летит он к облакам, (*Вдох*).

Помогу ему я сам!

Чудо-нос.

Носиком дышу, дышу свободно,

Глубоко и тихо, как угодно.

Выполняю задание, задержу дыхание...

Раз, два, три, четыре – снова дышим:

Глубже шире.

Шарик. Предложить детям представить, что они воздушные шарики. На счет: один, два, три, четыре, - дети делают четыре глубоких вдоха и задерживают дыхание. Затем на счет 1-5 медленно выдыхают.

Шарик красный.

Воздух мягко набираем,

Шарик красный надуваем,

Шарик тужился, пыхтел,

Лопнул он и засвистел:

«Т-с-с-с!»

(*Вдох. Выдох. Вдох. Выдох со звуком*).

Бабочка. И.П. – стоя, руки на поясе.

1 – довести локти назад, вдох через нос, прогнуться.

2-3 – задержать дыхание.

4 – И.П., выдох через нос.

Ветер. И.П. – ноги шире плеч, руки на поясе.

1 – наклон к правой ноге, левая рука вверх, выдох.

2 – И.П., вдох.

3 – то же к другой ноге, выдох.

4 – И.П., вдох.

Ежики. И.П. – сидя.

1 – глубокий вдох через нос.

2-4 – прерывистые выдохи (пофыркивание) через нос.

Запахи весны. И.П. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-2-3 – поворот туловища влево, глубокий вдох через нос.

4 – И.П., выдох через рот.

5-6-7 – то же в другую сторону.

8 – И.П.

Каша кипит. И.П. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – прогнуться, вдох через нос, задержать дыхание на 5-6с.

2-3-4 – прерывистый выдох через прикрытые губы, произносить звук «пф-ф-ф».

«Мы проснулись утром ранним». И.П. – стоя ноги на ширине плеч, руки в замке за головой.

1-2 – руки вверх – в стороны, потянуться, вдох.

3-4-5-6 – руки вниз, выдох.

Нам холодно. 1-4 – вдох через нос.

5-10 – выдох через нос, обнять себя за плечи как можно сильнее.

Незнайка. И.П. – О.С.

Поднять плечи, вдох через нос. Опустить плечи, выдох через нос.

Посмотри на друга. И.П. – стоя, руки на поясе.

1 – повороты головы вправо – вдох через нос.

2-4 – И.П. – выдох через рот.

5 – поворот головы влево – вдох через нос.

6-8 – И.П. – выдох через рот.

Птички летят. И.П. – О.С.

1-2 – через стороны руки вверх, вдох через нос.

3-4 – руки вниз, выдох через нос.

Комплекс упражнений для развития дыхательной системы.

«Тик-так». И.П. – стойка ноги врозь.

1 – мах руками назад («тик»).

2 – мах руками вперед («так»). Повторить 5-7 раз.

«Насос». И.П. – стойка ноги врозь – вдох.

1 – выдох с наклоном туловища вправо, руки скользят вдоль туловища со звуком – «вжик».

2 – выпрямиться, вдох.

3-4 – повторить в другую сторону. Повторить в каждую сторону по 4-6 раз в каждую сторону.

«Ку-ка-ре-ку». Повторить 3-4 раза.

«Паровоз». Ходьба на месте, согнутые руки выполняют круговые, поочередные движения вдоль туловища, приговаривать на выдохе: «Чух-чух-чух». Повторить 10-15 с.

«Семафор». И.П. – сидя, пятки и носки вместе.

1-2 – руки в стороны, вдох.

3-4 – медленно выдыхая, руки вниз, произнося звук «с-с-с».

Повторить 3-4 раза.

«Рубка дров». И.П. – О.С. Изобразить рубку дров.

Поднять руки – вдох. Опустить руки – произнести «Ух-хх!».

Повторить 3-4 раза.

Упражнение для формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста.

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка.

Большое влияние на формирование осанки у детей оказывает положение позвоночника, состояние нервной системы. При правильной осанке физиологические изгибы позвоночника у ребенка выражены умеренно. Голова и туловище держит прямо, плечи на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые.

Для выработки правильной осанки важно использовать упражнения, в которых требуется выпрямление туловища, сведение лопаток, расширения грудной клетки, а так же упражнения на сохранение равновесия, различные виды ходьбы на носках с движением рук.

Упражнения для мышц плечевого пояса. 1. Развернуть руки в стороны, опустить.

2. Поднять палку вверх, посмотреть на нее.

3. Поднять палку вверх, опустить на лопатки.

4. Развести руки, не отрывая их от пола, соединить над головой.

5. Приподнять голову и плечи, вытянуть руки вперед.

6. Поднять голову и плечи, развести руки в стороны.

Упражнения для мышц ног. 1. Подняться на носки, опуститься.

2. Присесть, развести колени, руки вытянуть вперед.

3. Поднять согнутую в колене ногу, выпрямить ее и опустить. Носок оттягивать.

4. Поочередно поднимать прямые ноги.
5. Согнуть ноги в коленях, поднять их вверх и опустить.
6. Имитировать ногами езду на велосипеде.

Упражнения для мышц туловища. 1. Положить обруч на пол, выпрямиться, наклониться и поднять обруч.

2. Повернуться вправо (влево), вытянуть руки, вернуться в И.П.
3. Наклониться вправо (влево), вернуться в И.П.
4. Сесть, вытягивая руки вперед.
5. Согнуть ноги, притянуть их к груди, коснуться лбом коленей.

Игры – упражнения для формирования правильной осанки.

«Малютка». И.П. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребенку предлагается представить себя малышом грудничкового возраста, изобразить его настроение и движения.

Подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, произвольные движения руками и ногами в воздухе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты ее в стороны, проявление эмоций радости, импровизация плача со звуком «уа-уа», имитация движения губ, сосущих соску.

«Жучок на спине». И.П. – лежа на спине, руки и ноги в свободном положении.

Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны.

Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка).

Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем.

Можно спросить у детей: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной?», «Какой ты жучок?», «Какое твое настроение?».

«Кто там?». И.П. – сидя на стульчике со спинкой.

Дети садятся на стульчик так, чтобы спинка стульчика была сбоку. Обеими руками держатся за спинку (по центру), локти опущены вниз. Бедром плотно прижимается к спине стульчика по всей ее ширине. Стопы вместе. На вопрос «Кто там?» ребенок поворачивается всем туловищем вдоль спинки стульчика, помогая себе напряжением бедра и рук и пытаясь как можно больше развернуться спиной и головой, чтобы увидеть, «кто там». Вернуться в И.П. Повторить 3-4 раза.

То же самое, только дети садятся к спинке стульчика другим боком. (Снимается напряжение в нижних отделах позвоночника).

«Не расплескай воду». И.П. – стоя, ноги вместе.

Руками палка удерживается на лопатках (коромысло). Дети представляют, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.

Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой передвижения с «коромыслом».

Условия: палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.

Профилактика и коррекция плоскостопия.

Главным средством профилактики плоскостопия является гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени.

Комплексы упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Комплекс 1. 1. Катать вперед-назад мяч или скакалку – сначала одной ногой, затем другой.

2. Сидя на полу с согнутыми ногами (пятки плотно прижаты к полу и не отрываются). Движениями пальцев постараться подтащить под пятку разложенное на полу полотенце, на котором лежит предмет. Выполнять поочередно каждой ногой.

3. Сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены). Большим пальцем ноги провести по подъему другой ноги в направлении от большого пальца к колену. Повторить 3-4 раза.

4. Сидя на полу с согнутыми коленями, собирать пальцами ног мелкие предметы, разложенные по полу, складывать в кучку. Выполнять поочередно каждой ногой.

5. Зажав пальцами ноги карандаш, рисовать на листе бумаге, придерживая лист другой ногой.

6. Сидя на полу с согнутыми коленями, стопы прижаты к полу. Прогнуть пальцы ног и одновременно подтянуть пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямить (имитация движения гусеницы). Выполнять упражнение двумя ногами одновременно.

7. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени слегка развернуты, подошвы прижаты одна к другой (в форме «кораблика»). Постепенно выпрямлять ноги до тех

пор, пока есть возможность держать прижатые друг к другу и пальцы, и пятки.

8. Сидя на полу с выпрямленными коленями, описывать ступнями круги в двух направлениях – кнаружи и кнутри.

9. Сидя на полу с согнутыми коленями, «склонить» друг к другу согнутые пальцы ног, а затем развести в стороны, при этом пятки должны оставаться на месте. Повторить несколько раз.

10. Сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигать ступнями вверх-вниз, касаясь пола только пальцами ног.

11. Сидя на стуле, стопы на полу. Сводить и разводить пятки, не отрывая от пола.

12. Захватить обеими стопами мяч и приподнять его.

13. Ходить на носках, на пятках, на наружных краях стоп.

14. Перекатываться с пятки на носок и обратно.

15. Ходить по ребристой поверхности, камешкам, гальке, воде.

16. Сжимать обеими ступнями резиновую грушу или мячик.

Комплекс 2. 1. Зажав мяч между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его.

2. Сидя на полу, опереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч.

3. Пройти по палке, заложим руки за голову.

4. Поднять пальцем ноги предмет с пола, например платок.

5. Вращать на полу мяч ногой.

6. Сидя, брать пальцами ног с пола карандаши.

7. Подскоки на одной ноге, на цыпочках. В пальцах другой зажата салфетка.

8. Ходьба попеременно на носках и пятках.

Комплекс 4. Виды ходьбы:

1. «Лисички» - мягкая крадущаяся ходьба на носочках.
2. «Кабанчики» - тяжелая ходьба на пятках.
3. «Мишки» - неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами – по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам).
4. «Обезьянки». – мягкая с подпрыгиванием, ходьба, боком по канату (переход через реку по узенькому мосту).

- Виды упражнений.*
1. «Курочка собирает червяков и бросает цыплятам». Сидя на стульчике, пальчиками ног поднять палочку и отбросить ее как можно дальше.
 2. «Мишка на роликовых коньках». Катать бруски ногой с сильным нажимом и прокатывать их от носка к пятке.
 3. «Обезьянки берут орешки». Захват малого мяча ступнями ног.
 4. «Обезьянки читают газету». Пальчиками ног рвать газету на части.
 5. «Обезьянки – художники». Толстым маркером, зажатым между стопами или пальцами ног, нарисовать на листе бумаги.
 6. «Обезьянки – музыканты». Поднять пальцами ног погремушку и погремать.

Игры по профилактике плоскостопия.

«Ходьба змейкой». Установить кегли в расстоянии 1 м друг от друга. Дети, держась за пояс впереди стоящего, обходят колонной кегли, стараясь их не задеть.

«Пройди – не ошибись». Дети проходят по намеченной на полу линии, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.

«Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал – «Гномы!» - ходьба в полуприседе, и так в чередовании.

Гимнастика пробуждения.

«Разноцветные звездочки».

Содержание. Дети располагаются лежа. Около каждого ребенка лежит цветное кольцо.

«Сон». Поза группировки, слабое покачивание в позе группировки. Когда солнце садится, наступает ночь и люди ложатся спать, на небе появляются разноцветные звездочки. Они расправляют свои лучики и с любопытством смотрят на землю.

«Звезды просыпаются». Из И.П. – лежа на спине в позе группировки – разведение рук и ног в стороны (формы «звезды»).

Просыпающие звездочки тянут лучики и здороваются с месяцем: «Здравствуй, месяц». «Здравствуй, звездочка», - отвечает месяц.

«Приветствие». Из И.П. – лежа на животе с опорой на предплечья согнутых в локтях рук – поочередное поднятие рук с кольцами. Кольца перекадываются из одной руки в другую.

«Звездный танец». Вот две озорные звездочки встретились и стали танцевать веселый танец.

Повороты с одного бока на другой.

«Звездная прогулка». Ночное небо очень красиво, в хорошую погоду звездочки любят гулять по небу.

Встать на четвереньки, кольцо положить на голову.

Повороты головы.

«Игры с лучиками». И.П. – сидя в позе в группировки, упор руками сзади.

Поднятие полусогнутых ног с зажатыми между щиколотками кольцами.

«Звездные художники». Увидев за ночь много интересного, звездочки порой любят разрисовать ночное небо разноцветными лучиками.

Из И.П. – на «низких коленях» перейти в позу на «средние», а затем «на высокие колени». Кольцо перед собой.

«Солнечные лучики»

«Содержание». У солнца очень много дел. И вряд ли оно справилось бы со всеми делами, если бы не его маленькие помощники – солнечные лучики. Уж слишком шустры они, все успевают: и зверят согреть, и лужи высушить, и помочь снегу и льду растаять.

«Трудолюбивые лучики». И.П. – лежа на спине. Произвольные движения плечевого пояса и рук. В руках у детей обручи (кольца) небольшого размера.

Заботливые и любопытные лучики заглядывают в самые отдаленные уголки и находят тех, кого нужно согреть и успокоить.

«Любопытство». Из И.П. - лежа на спине, приподнимаем верхнюю часть туловища и тянемся руками к

коленям, приподнимаем прямые ноги и сгибаем до угла 30-40 градусов.

Если после зимы земля сильно замерзла, то лучики начинают ее согревать.

«Согреваем землю». Повороты с обручем в руках над головой.

«Сушим лужи». Из И.П. – сидя в позе группировки – повороты туловища в обе стороны, обруч перекладывается слева – направо и обратно.

«Как утро начнешь – так и день проведешь».

Содержание. Сегодня мы пойдем в гости к малышам и малышам Цветочного города. Вы знакомы с этими удивительными маленькими человечками – коротышками? И так что происходит у них в городе?

«Сон коротышек». Из И.П. – лежа на спине – принятие позы группировки: согнуть голову, туловище, обхватить кистями согнутые в коленях ноги.

Но вот в небе появилось солнышко. Первые солнечные лучики проникли в домики коротышек. Они потягиваются и открывают глазки.

«Потягуси». И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. Плавные движения плечевого пояса и рук («потягивание просыпающихся»). Еще мгновение и коротышки на ногах. Первым делом надо освежить комнаты.

«Открываем форточки». Из И.П. – лежа на животе с опорой на предплечья согнутых в локтях рук – поочередное поднятие рук.

Теперь все малыши готовы к утренней зарядке. Такая зарядка на свежем воздухе принесет только пользу.

«Тренируем ноги!». Из И.П. – лежа на животе с опорой на предплечья согнутых в локтях рук. Повороты головы, одновременное сгибание обеих ног.

«Тренируем спину!». Из И.П. – лежа на животе принятие позы упора лежа («мостик над рекой»). Прогибание спины вниз («подвесной мост»), выгибание спины вверх («горбатый мост»).

После утренней зарядки обязательно надо принять душ. Коротышки это правило хорошо усвоили и дружно отправились умываться.

«Умывание». Перевороты с соединенными в замок кистями рук.

Чтобы зубы были всегда здоровыми, коротышки каждое утро чистят их.

«Чистим зубы». Раскачивание вперед – назад в позе «средних четверенек».

Утренний туалет завершен, теперь можно и одеваться.

«Одеваемся». Из И.П. – сидя в позе группировки – повороты туловищем в разные стороны с разнообразным движением рук.

Гимнастика для глаз.

Задача данного комплекса – предупреждение зрительного переутомления. Комплекс упражнений гимнастики для глаз проводятся в течение 2-3 минут.

Бабочка.

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

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 рассла-бле-на...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется...

Дышится легко...ровно...глубоко... (*Пауза*).

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем...(*Громче, быстрее, энергичней*).

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепе кулачки сжимаем.

Их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись!

Всем открыть глаза и встать!

Используемая литература.

Дик Н.Ф., Е.В. Жердева «Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников», Ростов-на-Дону, 2005 г.

Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа». Москва 2009 г.

Р.А. Еремина, Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников». Волгоград 2009 г.

Харченко Т.Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников», Санкт-Петербург, 2010.