**Здоровьесберегающие**

**технологии**

**на уроках и во**

**внеурочной деятельности**

**в начальной школе**

**Работа выполнена:**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

 **«Средняя общеобразовательная школа № 2»**

**город Ивантеевка, Московская область**

**Роговая Лариса Анатольевна**

**учитель начальных классов**

**Аннотация**

Сегодня образование предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать главным направлением в деятельности учителя, работающего с детьми начальной школы. Здоровьесберегающие образовательные технологии включают формирование, укрепление здоровья, воспитание у детей культуры здоровья.

**Здоровьесберегающие технологии на уроках**

 **и во внеурочной деятельности в начальной школе**

 *«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».*

В школе много внимания уделяется вопросу сохранения и укрепления физического и психического здоровья учащихся, используя различные приемы и элементы здоровьесберегающих технологий. Эта проблема особенно остро встает на уроках в начальной школе. Т.к. урок-это основная форма учебной деятельности. Учебный день школьника насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. А продолжительная и однообразная умственная работа, к которой ребенок 7 лет еще не привык, физиологически связана с возбуждением определенных участков коры головного мозга. Это возбуждение при утомлении сменяется внутренним торможением, поэтому внимание детей ослабевает, они начинают отвлекаться, разговаривать.

 Устранить утомление можно, если использовать физическую, умственную и эмоциональную активность. Кратковременные физические упражнения и игры, вызывая возбуждение других участков мозга, усиливают кровообращение и создают возможность для отдыха участков, которые находились в раздраженном состоянии во время учебных занятий. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, восприятие учебного материала улучшается, в целом активизируя организм детей.

Таким образом, учитель должен внести существенный вклад в укрепление здоровья своих учеников в период, когда они находятся в школе.

Обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока, предотвращающим утомление учащихся является физкультминутка, которую различают по степени воздействия на определенные группы мышц и по форме проведения.

Физкультминутки – кратковременные перерывы на занятиях (1-3 минуты) для проведения физических упражнений, связанных с длительной статической позой учащихся. Их цель – предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушений осанки.

Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательные системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

***Требования к организации и проведению физкультминуток.***

. На уроке проводятся две, а в первом классе три физминутки. В начале урока можно выполнять вводную гимнастику, цель которой повышение готовности организма к предстоящей работе. Во второй половине урока физические упражнения должны быть направлены на снятие физического и умственного утомления, возникшего в результате различных видов учебной деятельности.

* Длительность физкультминуток  обычно составляет 1 – 5 минут. Каждая физминутка включает комплекс из 3 – 4-х правильно подобранных упражнений,    повторяемых 4 – 5 раз.  За такое короткое время удается снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.
* Физминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.
* Комплексы подбираются  в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, следовательно, их результативность.

 ***Гигиенические требования к физкультурным паузам:***

* Проводить в чистом, хорошо проветренном и освещенном помещении;
* Следить за физической и эмоциональной нагрузки;
* Не допускать переутомления

Учитель должен:

* Проводить физкультминутки, находясь в хорошем настроении;
* Обладать педагогическим тактом;
* Владеть высокой двигательной культурой и образно показывать упражнения;
* Уметь сочетать движения с музыкальным ритмом;

***Существует несколько видов физкультминуток:***

* Упражнения для снятия общего или локального утомления;
* Упражнения для кистей рук;
* Гимнастика для глаз;
* Гимнастика для слуха;
* Упражнения, корректирующие осанку;
* Дыхательная гимнастика.

***Учитель проводит физкультминутки в зависимости от преобладающей деятельности учащихся  на уроке.***

*Преобладающий вид деятельности на уроке –* ***письмо****.*

В процессе письма школьник, как правило, пишет не рукой, а «всем телом». Мышцы ребенка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в состоянии длительного статического напряжения. *Поэтому рекомендуются:*

* Упражнения для снятия общего или локального утомления;

Физические упражнения должны вовлечь в работу те мышцы, которых большей степени подвергается утомление во время учебной деятельности на уроке. Это мышцы спины, шеи, пальцев рук, бёдер. (различные движения головой, повороты туловища, полуприседания, движения руками, и т.д.).

* Упражнения для кистей рук, ребенок может сам самостоятельно выполнить упражнения, чувствуя усталость.

*Преобладающий вид деятельности на уроке –* ***чтение****.*
Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна, поэтому необходимо расширять зрительно-пространственную активность в режиме школьного урока и использовать:

* (Гимнастику для глаз)-Упражнения для снятия усталости с глаз «Часовщик»

Прищурил глаз(закрыть глаз), чинит часики для нас(закрыть второй глаз)

*(среди мер профилактики проявлений близорукости рекомендуется тренировка аппарата аккомодации- быстро проводить взгляд с одного предмета на другой дальний)*

*Преобладающий вид деятельности на уроке –* ***слушание и говорение.***

Работа над слухом благотворно воздействует на органы зрения, поэтому на данном типе урока используют***: Гимнастику для слуха***

* . –Игра «Тихо-громко», «Услышь знакомый звук» при обучении грамоте.

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке, для этого используют:

* Дыхательную гимнастику.

Сохранение высокой работоспособности и здоровья детей в значительной степени зависит от их умения дышать.

Дыхательную недостаточность, которой страдают 80 человек из 100, можно даже считать « профессиональной» болезнью школьников. Но и с этой проблемой можно справиться, если вовремя обратить внимание на ребёнка и его дыхание. При обучении детей младшего школьного возраста дыхательным упражнениям прежде всего обращаем внимание на вдох, добиваясь его продолжительности: «подуй на снежинку», «на одуванчик» и т.д. Или показываем произношение некоторых звуков .Наиболее удобными являются «ух-х» - колка дров; «аф-ф-ф» - заблудился; «ка-а-р» - ворона ; «га-га-га» - гуси «кв-а – кв-а» - лягушки и пр.

Целесообразно варьировать разнообразные формы физминуток –комплексы общеобразовательных упражнений, игровые задания, несложные игры малой активности, танцевальные упражнения с музыкальным сопровождением.

***Танцевально-ритмические*** *физкультминутки* целесообразно проводить под популярные детские мелодии («Танец утят», «Буратино» и др.). Можно использовать аудиозапись с заранее записанными ритмическими стихотворениями. Данная форма физкультурных минуток повышает эмоциональный настрой и способствует развитию выразительности в движениях учащихся.

***Физкультурно-спортивные*** *минутки* представляют собой выполнение упражнений традиционной гимнастики под счёт, где каждое упражнение рассчитано для определённой группы мышц (бег, прыжки, приседания, ходьба и т.д.)

***Двигательно-речевые*** *физкультурные минутки* предполагают речевое сопровождение упражнений.

При выборе физминуток на уроке использую следующую литературу:

Н.И. Дереклеева «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья»

О.Н. Москаленко «Физминутки в начальной школе»

И. М. Николаевна «Физминутки для малышей»

**Электронные физминутки для глаз**

Физминутки с музыкальным сопровождением, очень детям нравятся !

 Большое значение по здоровьюсбережению младших школьников имеет включение в урок специальных методических приёмов и средств. Н-р, на уроках русского языка предлагаю детям правильно списать с доски текст: «Здоровье всего дороже. Без труда нет добра! Терпенье даёт уменье. Терпенье и труд всё перетрут».

На уроках чтения провожу обсуждение прочитанного с выводами о здоровом образе жизни, безопасном поведении. Н-р, беседа по произведению К.И. Чуковского «Федорино горе».

На уроках математики дети решают задачи, содержание которых направлено на здроровьесбережение. Н-р, «В школе в спортивной секции по «Волейболу» занималось 20 детей, а в секции по «Баскетболу» на 4 ученика больше. Сколько всего детей занимались в спортивных секциях школы».

Уроки окружающего мира, кроме цели воспитания ответственного отношения к природе и чувства благоговения перед жизнью, выполняют важные задачи социальной адаптации детей. Умение грамотно взаимодействовать с окружающей средой обогащает личный опыт ребёнка, помогает избегать стресса или выходить из него с наименьшими последствиями.

 На уроках изобразительного искусства, технологии ученики с удовольствием выполняют работы, направленные на здоровьесбережение.

Н-р, рисование, лепка фруктов, овощей, сопровождающие беседой о правильном питании.

Уроки физической культуры .содействуют укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма, а также умственной и физической работоспособности, формированию правильной осанки, ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных различными заболеваниями.

А во время перемены ученики должны отдыхать. Перемена – это прежде всего время отдыха для учащихся, поэтому не следует их держать в строю. Школьники должны чувствовать себя свободно, непринужденно, проявлять дисциплинированность и организованность.

Работа по здоровьесбережению ведется мною и во внеурочной деятельности.

Для эффективности внеклассной работы в этом направлении использую следующие формы и методы работы: тематические и информационные классные часы, праздники, экскурсии, конкурсы рисунков, проектов, спортивные соревнования, беседы, дискуссии, походы, тесное взаимодействие с социально-культурной сферой (встречи с работниками больницы).

Большое оздоровительное значение имеют подвижные игры и развлечения на свежем воздухе. С этой целью в классе ведется работа по проекту «Школьный спортивный сертификат» подвижные игры «Бегай. Прыгай. Играй». Важно дать всем школьникам элементарное представление о том, что в любое время года имеется очень много возможностей для интересных, увлекательных и полезных для здоровья игр и развлечений на свежем воздухе.

Моя работа по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс в начальной школе проводится в сотрудничестве с родителями школьников. Они принимают активное участие в подготовке и проведении утренников, спортивных мероприятий. Привлечение родителей дает возможность более углубленной всесторонней и систематической работы по формированию здорового образа жизни.

Таким образом, использование оздоровительных мероприятий в учебном процессе позволяет приблизиться к решению основной задачи здоровьесберегающей педагогики – так организовать режим труда и отдыха детей, чтобы сохранить высокую работоспособность на протяжении всего периода учебных занятий, отодвинуть по возможности утомление и избежать переутомления.

Свое выступление хочется закончить словами великого педагога «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».(К.Д.Ушинский).

**«Физминутки**

**как элемент здоровьесберегающих**

 **технологий».**

1. **Содержание:**
1.Введение.
2. Основные требования к проведению физминуток.
3. **Виды  физкультминуток.**
* **Двигательно-речевые Физминутки.**
* **Танцевально-ритмические Физминутки.**
* **Пальчиковые Физминутки.**
* **Физминутки для глаз.**

4.Физминутки в стихах.
5.Пальчиковая гимнастика.
6.Упражнения для глаз.

**Введение.**

Актуальность данной темы обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровье сберегающем образовании так как, судя по статистике, лишь малая часть детей относятся к числу здоровых.

Организм ребенка младшего школьного возраста отличается незавершенностью развития важных для школьного обучения органов и функциональных систем (центральной нервной системы, зрительного и слухового анализаторов, опорно-двигательного аппарата). В связи с этим правильно организованный учебно-воспитательный процесс способствует не только качественному овладению обще учебными умениями и навыками для школьника, но и благоприятному росту и развитию ученика, укреплению его здоровья.
Каждое занятие должно быть приятным для ребенка, поэтому при планировании и проведении любого занятия педагог должен помнить заповедь здоровье сберегающей педагогики: “Не навреди!” Поэтому возникает необходимость в подборе и внедрении здоровье сберегающих технологий в учебный процесс.

Внедрение в учебный процесс здоровье сберегающих технологий важно потому, что они:

- обеспечивают эмоциональный подъём обучающихся;

- снижают уровень тревожности;

- «разгружают» мозг за счёт работы правого полушария, отвечающего за образное мышление (в то время, как современные методики связаны с перегрузкой левого полушария мозга);

- облегчают процесс запоминания материала;

- формируют познавательный интерес к учёбе.

Для того чтобы помочь детям сохранить физическое и психическое здоровье, на занятиях  используются оздоровительные минутки, которые позволяют размять тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу. Двигательные нагрузки в виде физминуток на занятиях снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой, дают отдых мышцам, органам слуха и зрения, восстанавливают эмоционально – положительное состояние. Дети после физминутки становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний. Физминутки - это часть системы использования здоровьесберегающих технологий.

**Физминутка** - это один из обязательных, продуманных элементов в занятии с детьми. Она необходима и важна т. к. это "минутка" активного и здорового отдыха.

**Цель проведения** - профилактика утомления, нарушения осанки, зрения и психоэмоциональная разрядка.
**Основные требования к проведению физминуток:**

-Время  начала  физкультминутки  определяется  самим  педагогом. Физиологически  обоснованным  временем  для  ее  проведения  является  15 – 20-я  минута  урока.

-Продолжительность  физкультурных  минуток  обычно  составляет  1 – 5 минут. Каждая физминутка  включает  комплекс  из  3 -4х  правильно  подобранных  упражнений, повторяемых4–6раз.

За такое  короткое  время  удается  снять  общее  или  локальное  утомление, значительно  улучшить  самочувствие  детей.

- Комплексы  подбираются  в  зависимости  от  вида  урока, его содержания. Упражнения должны  быть  разнообразны, так как  однообразие  снижает  интерес  к  ним, следовательно, их  результативность;

- Физминутки  должны  проводиться  на  начальном  этапе  утомления, выполнение  упражнений  при  сильном  утомлении  не  дает  желаемого  результата. Важно  обеспечить  позитивный  эмоциональный  настрой;

- Предпочтение  нужно  отдавать  упражнениям  для  утомленных  групп мышц;

- Проводить физминутки необходимо в чистом, хорошо проветриваемом и освещенном помещении;

- Физминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, танцевальных движений, выполнения движений под стихотворный текст, дидактической игры с движением.

- Во время проведения физминуток обучающиеся могут сидеть за партой или стоять около неё, в проходах между партами, стоять в кругу, врассыпную, в парах и т. д.

**Виды  физкультминуток:**

-упражнения  для  снятия  общего  или  локального  утомления;

-упражнения  для  кистей  рук;

-гимнастика  для  глаз;

-гимнастика  для  слуха;

упражнения, корректирующие  осанку;

-дыхательная  гимнастика.

Я предлагаю вашему вниманию несколько форм проведения физкультминуток.

* **Двигательно-речевые Физминутки.**

Этот вид физминуток наиболее популярен на занятиях. Дети коллективно читают (поют) небольшие, веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их.

*Мы топаем ногами,*

*Мы хлопаем руками,*

*Киваем головой.*

*Мы руки поднимаем,*

*Мы руки опускаем и  кружимся потом.*

* **Танцевально-ритмические Физминутки.**

Эти Физминутки особо любимы детьми, т.к. выполняются под веселую музыку, все движения произвольны. Если добавлять элемент ритмики, тогда движения должны быть более четкими.

*К речке быстрой мы спустились,**(ходьба на месте)*

*(наклоны вперед)*

*Раз, два, три, четыре,*

*Вот как славно освежились (хлопки в ладоши)*

*А теперь поплыли дружно,*

*Делать так руками нужно: (круговые движения руками)*

*Вместе раз, это – брасс,*

*Одной, другой – это кроль.*

*Все как один-*

*Плывем, как дельфин.*

*Вышли на берег крутой (прыжки на месте)*

*И отправились домой (ходьба на месте)*

**Полет**

*«У меня есть крылья за спиной (руки - за спину)*

*Я летать умею над землёй (руки – вверх)*

*Я взмываю ввысь, и мир - Эгей! (руки – высоко вверх, делаем взмахи)*

*На ладошке умещается моей.*

*Покружу немного в облаках (машем руками, кружимся вокруг себя)*

*Устремлюсь стрелою вниз и – Ах! (приседаем)*

*Оседлаю кучевую тучу,*

*Поскачу на ней к небесной круче! (делаем короткие приседания – скачем!)*

*С кручи я вприпрыжку вниз сбегу (бег на месте)*

*Крылышки почищу, отдохну (руки опускаем вниз)*

*Пальчики, как перышки, расправлю, (встряхиваем кисти рук)*

*Распрямлюсь, встряхну себя немножко (распрямляем спину, раздвигаем лопатки,  вытягиваем шею)*

*…Вам на память перышко оставлю*

*Мягкое, пушистое в ладошке. (Сдуваем с ладошки воображаемое пёрышко, делаем  глубокий вдох и выдох)»*

* **Пальчиковые Физминутки.**

В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

**«Щупальца осьминога».***(Пальцы сжаты в кулачки и развёрнуты к себе).
Много ног у осьминога (поочерёдно, начиная с большого, выпрямляют все пальцы – 1-я позиция)
Все они ему нужны (пальцы в обратном порядке сгибают в кулак – 2-я позиция)
Заменяют ему руки (1-я позиция)
Очень ловкие (1-я позиция) они (кулачки повернуть на себя и одновременно их раскрыть).*

* **Физминутки для глаз.**

1 – упражнение. Закрыть ладонями глаза, не нажимая на них, полностью,  исключая доступ света. (1 -2 минуты). Открыть глаза.
2 – упражнение. Закрыть глаза. Массировать надбровные дуги лёгкими круговыми движениями указательных пальцев от носа к виску. (2 – 3 раза).
3 – упражнение. Закрыть глаза. Медленно переводить глазные яблоки в крайнее левое, затем в крайнее правое положение. (5 – 6 раз).

Самое главное правило — Физминутки на занятиях должны проводиться систематически, а не от случая к случаю.

**Физминутки в стихах.**
1. Раз- два- три-четыре-пять!(ходьба на месте)
Вышли дети погулять
Дальше я быстрей бегу (лёгкий бег на месте)
Остановились на лугу (приостанавливаются)
Лютики , ромашки. (полуприседания вправо, влево с отрывом руки)
Собирал ….. наш класс - (подпрыгнуть, развести руки в стороны)
Вот какой букет у нас (и показать величину собранного букета)

2. Руки в стороны поставим *(Стоя, ноги врозь, руки в стороны)*
Правой левую достанем
*(Поворот влево, правой ладонью сделать хлопок по левой)*А потом наоборот.
Будет вправо поворот.
*(Поворот вправо левой ладонью хлопнуть по правой)*Раз – хлопок, два – хлопок.
Повернись ещё разок! *(Делая хлопки, повернуться вокруг себя)*Раз- два-три-четыре,
Плечи выше, руки шире!
*(Хлопок в ладоши, приподнять плечи, руки развести в стороны)*Опускай-ка руки вниз и на корточки садись!

3. **« Путешествие в лес.»**Только в лес мы вошли (маршируют)
Появились комары.
(лёгкое похлопывание по телу)
Дальше по лесу шагаем (маршируют)
И медведя мы встречаем.
(раскачивают из стороны в сторону)
Снова дальше мы идём (маршируют)
Перед нами водоём (руки в стороны)
Прыгать мы уже умеем
(руки на пояс, полуприседания с поворотом вправо- влево)
Раз – два, раз – два! (прыжки)
Позади теперь вода! (маршируют)
4. Каждый день по утрам делаем зарядку.
Очень нравится нам делать по порядку:
Весело шагать, руки поднимать.
Приседать и вставать(4 раза)
Прыгать и скакать (7 прыжков)
5. **«Зайка»**
Зайка серенький сидит и ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.
Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать.
Кто – то зайку напугал. Зайка – прыг и убежал.
( имитировать движения по ходу стиха)

6. Мелкие шажки – раз, два, три (вперёд)
Лёгкие прыжки –раз –два –три (назад)
Вот и вся зарядка – раз-два-три.
Мягкая посадка – раз–два-три.

7. **«Ванька-встанька»**Отдых наш – физкультминутка.
Занимай свои места.
Раз – присели, два – привстали,
Руки кверху все подняли.
Сели, встали, сели, встали –
Ванькой – встанькой будто стали.
А потом пустились вскачь,
Будто мы – упругий мяч.
8. **«Мы пройдёмся по дорожке»**Чтобы отдохнули ножки,
Мы пройдёмся по дорожке.
Но дорожка не простая—
Нас от парт не отпускает.
(Ходьба на месте.)
Голову тяну к плечу,
Шею я размять хочу.
В стороны разок-другой
Покачаю головой.
(Вращение головой вправо и влево.)
Пальцы ставим мы к плечам,
Руки будем мы вращать.
Круг вперёд,
другой - вперёд,
А потом наоборот.
(Руки к плечам, вращение вперёд и назад.)
Хорошо чуть-чуть размяться.
Снова сядем заниматься.
(Дети садятся за парты.)

**Пальчиковая гимнастика.**
Наибольшее воздействие импульсами от мышц рук на развитие коры головного мозга происходит только в детском возрасте, пока идет формирование моторной области. Поэтому работа по развитию мелкой моторики пальцев рук в дошкольном и младшем школьном возрасте имеет особое значение.
**Задачи :**- стимуляция развития речи у детей раннего возраста;

 -подготовка руки к письму у старших дошкольников и младших
школьников;

 - тренировка внимания;
-координация движений;
-адаптация маленьких левшей в мире праворуких.
**Условия проведения.** Комплекс упражнений гимнастики для пальчиков рук проводят в течение 6—8 минут. Он включает в себя 6—8 упражнений, выполняемых в такой последовательности: кончики пальцев, кисть, предплечье, плечо. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

1. Упражнение для рук.
Проговаривая текст, ученик массируют последнюю фалангу каждого пальца ,завершают массаж точкой в центре ладони.
Пальчик, пальчик, где ты был?
- С братцем Васей щи варил.
- А потом с ним кашу ел,
- А потом с ним песни пел,
- А потом гулять пошел
- И копеечку нашел

2. Упражнение для рук.
Проговаривая текст, ученики поглаживают каждый палец с четырех сторон двумя пальцами противоположной руки.
Наши пальчики трудились,
Хорошо писали.
Они так старались,
А теперь устали.
Мы немного отдохнем,
С силой кулачки сожмем.
Пальцы разжимаем. И опять сжимаем.
Раз, два, три, четыре, пять -
Можно ими помахать.
В чистый ручеек руки опускаем,
И усталость с пальчиков
Мы водой снимаем
(Дети имитируют мытье рук; следующие слова произносят на выдохе.)
Спасибо, водица,
За новые силы.
Теперь мы напишем.

Все буквы красиво.

2.Чтобы нам добыть огонь.

Трём ладошки о ладонь
Вдруг ладошка заискрится
И бумажка загорится

3.Две сестрицы - две руки
Левая и правая,
Две сестрицы - две руки рубят, строят, роют
Рвут на грядке сорняки и друг дружку моют.
Месят тесто две руки - левая и правая
Воду моря и реки загребают, плавая.
4. Лошадка
(и. п. - сидя за партой, руки лежат ладонями вниз)
Вот помощники мои
Их как хочешь, поверни.
По дороге белой, гладкой.

Скачут пальцы как лошаки.
Чок - чок - чок, скок - скок-скок.
Скачет резвый табунок.

5.Впарке есть глубокий пруд.
Караси в пруду живут.
Чтобы стаю нам догнать,
Нужно хвостиком махать.
6.“Дерево”
Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы.
7.“Солнышко”
Ладони соединены, напряженные пальцы разведены в стороны.
8.“Ёлка”
Елка быстро получается, если пальчики сжимаются, локотки ты подними, пальчики разведены. Ладони от себя под углом друг к другу,
пальчики пропускаются между собой и выставляются вперед

9.“Корзинка”
“Я корзиночку беру,
овощи в неё кладу”.
 Ладони на себя, пальчики переплетаются, локотки разводятся в стороны. Ладони как бы разъезжаются и между пальцами образуются зазоры.

Большие пальчики образуют ручки .

10.“Грабли”
Огород я уберу, граблями мусор я сгребу”
Ладони на себя, пальчики переплетены между собой, выпрямлены и тоже направлены на себя.
11.“Ваза”
Округленные ладони соединить со стороны мизинца.
12.“Стакан”
Прямые вытянутые ладони со стороны мизинца запястья и большого пальца.
13.“Корни яблони”
Тыльные стороны ладоней соединены, пальцы опущены вниз.
14.“Сад”
“Неразлучный круг подруг, тянет к солнцу сотни рук, а в руках душистый груз. Разных бус на разный вкус”.
Слегка согнутые большие и средние пальцы обеих рук, соединены в круг. Обе руки с прямыми пальцами подняты вверх. Слегка согнутые округленные ладони соединены. Указательный и большой палец образуют кольцо.

**Гимнастика для глаз.**

**1**.Ах, как долго мы писали,
Глазки у ребят устали.
(Поморгать глазами)
Посмотрите все в окно
(посмотреть вправо-влево)
Ах, как солнце высоко
( посмотрите вверх)
Мы глаза сейчас закроем,
( закрыть глаза ладошками)
В классе радугу построим
Вверх по радуге пойдём,
(Посмотреть по дуге вверх - влево и вверх - вправо)
Вправо-влево повернём,
А потом скатимся вниз,
( Посмотреть вниз)
Жмурься сильно, но держись
( Зажмурить глаза. Открыть и поморгать ими).
**2. «Бабочка»**Спал цветок
*( Закрыть глаза. Расслабится, помассировать веки,
слегка надавливая на них по часовой стрелке и против неё)*
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.
*( Потрясли кистями, посмотреть вправо-влево.)***3**. Раз глаза устали.
Глазкам нужно отдыхать,
Знай об этом каждый.
Упражнений ровно пять,
Все запомнить важно.
Упражнение один –
На край парты книги сдвинь.
*(Сидя, откинься на спинку парты, сделай глубокий вдох,
затем наклонись вперед на крышку парты, сделай выдох.)*Упражнение такое.
Повтори пять раз за мною.
Упражнение два —
Тренируй свои глаза.
*(Откинувшись на спинку парты, прикрой веки,
крепко зажмурь глаза, открой глаза.)*
Занимаемся все сразу,
Повтори четыре раза.
Упражнение три.
Делай с нами, не спеши.
*(Сидя, положи руки на пояс, поверни голову направо,
посмотри на локоть правой руки, поверни голову налево,
посмотри на локоть левой руки, вернись в И. п.)*
Повторите пять раз,
Расслабляя мышцы глаз.
На упражнение четыре.

Потратить нужно много силы.
*Сидя, смотри перед собой, посмотри на классную доску 2—3 с.
Вытяни палец левой руки по средней линии лица на расстояние 5—20 см от глаз. Переведи взгляд на конец пальца и посмотри на него 3—5 с, после чего руку опусти.*Повторите 5—6 раз,
Все получится у вас.
Упражнение пять
Нужно четко выполнять.
*Сидя, вытяни руки вперед, посмотри на конники пальцев.
Подними руки вверх - вдох, следи глазами за руками,
не поднимая головы, руки опусти (выдох).*

**4. Комплекс упражнений гимнастики для глаз**. ( Комплекс 1)
1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5раз.

2.Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль)
(считать до 5). Повторить 4-5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами,
не поворачивая головы, за медленными движениями указательного
пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки, на счет 1-4, потом перенести взор вдаль насчет 1-6. Повторить 4-5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

**5. Упражнение для глаз: «Сова»**На «раз» - широко открыть глаза.
На «два» - сильно зажмуриться.(3 раза)

**6. « Муха»**Круговые вращения глазами в одну и другую стороны (по 5 раз

 **7). Упражнения для глаз** (комплекс 2)
1. Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.
Повторить 2—Зраза.

2. Посмотреть вдаль. Закрыть глаза на 5-6 с. Открыть, посмотреть
на кончик носа. Закрыть глаза на 5-6 с, Открыть глаза. Повторить
3—4 раза.

3.Самомассаж.
Закрыть глаза и делать легкие круговые движения
подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20—30 с.
Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза.

**8). Упражнения для глаз** (комплекс 3)
1. Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

2.Закрыть глаза. Выполнять круговые движения глазными
яблоками с закрытыми глазами вправо и влево.
Повторить 2—3 раза в каждую сторону.

3.Поморгать глазами. Повторить 5—6 раз.

**9).Упражнения для глаз** (комплекс 4)
1. Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.
Повторит 2—Зраза.

2.Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки.
Повторить 5—6 раз.

3.Закрыть глаза, расслабить веки, 10— 15 с.

4. Быстро поморгать глазами. Закрыть глаза.
Представить море, лес. Отдых 10—15 с.
Открыть глаза.
**10.** **Упражнения для снятия усталости глаз.**
1. Потереть ладонью о ладонь.
Закрыть глаза и положить ладони на них.

2. Руки скрестить перед собой, кисти сжать в кулак,
большой палец вверх.

Глаза закрыть и провести три раза большим пальцем левой руки
по правой стороне, а правой рукой — полевой стороне
надбровных дуг от переносицы до конца бровей.

**Гимнастика для глаз в стихах.**

* Проведем, друзья, сейчас
Упражнение для глаз.
Вправо, влево посмотрели,
Глазки все повеселели.
Снизу вверх и сверху вниз.
Ты, хрусталик, не сердись,
Посмотри на потолок,
Отыщи там уголок.
Чтобы мышцы крепче стали,
Смотрим мы по диагоналям.
Мы не будем циркуль брать,
Будем взглядом круг писать.
А теперь слова напишем.
Чьи же буквы будут выше?
«Папа», « мама», «дом», «трава» -
За окном у нас видна.
За окно ты посмотри.
Что ты видишь там вдали?

А теперь на кончик носа.
Повтори так восемь раз -
Лучше будет видеть глаз.
Глазки нас благодарят.
Поморгать нам всем велят.
Плавно глазками моргаем,
Потом глазки закрываем.
Чтобы больше было силы.
К ним ладошки приложили.

*( Дети закрывают глаза ладонями, держат их так до тех пор, пока не почувствуют глазами тело от рук.)*
Раз, два. Три, четыре, пять
Можно глазки открывать!
* **Упражнение для укрепления мышц глаз.***Выполнять упражнение детям помогает солнечный зайчик (ведущий использует зеркало). Каждое движение дети проделывают 6-8 раз.*- Глазки, глазки, где вы были?
- В гости к зайчикам ходили.
Мы увидели зайчат, стали быстро догонять.
Влево - вправо, влево - вправо,
Влево кругом ходят глазки друг за другом.
Вправо - влево, вправо – влево.
Побежали глазки смело.
Снизу вверх, а сверху вниз -
Опустились на карниз.
А потом восьмерки пишем:
Кто подальше, кто повыше?
Плавно глазками моргаем,
С силой глазки закрываем.
Повторим все еще раз.

И рукой закроем глаз.
На нос посмотрим, потом вдаль.
Как ленивых деток жаль:
Играть с нами не хотели -
У них глазки заболели.
*(Последние две строки дети произносят на выдохе, формируя правильное дыхание.)*

***ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ ГЛАЗ***

Чтобы отдохнули глаза, можно не вставая с места посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Очень хорошо, когда упражнения сопровождаются стихотворным текстом.

Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано-
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.

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

Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз

Посмотреть на указательный палец вытянутый руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

**Упражнения для снятия зрительного утомления**

1. Зажмурить глаза. Открыть глаза (5 раз).

2. Круговые движения глазами. Головой не вращать (10 раз).

3. Не поворачивая головы, отвести глаза как можно дальше влево. Не моргать. Посмотреть прямо. Несколько раз моргнуть. Закрыть глаза и отдохнуть. То же самое вправо (2-3 раза).

4. Смотреть на какой-либо предмет, находящийся перед собой, и поворачивать голову вправо и влево, не отрывая взгляда от этого предмета (2-3 раза).

5. Смотреть в окно вдаль в течение 1 минуты.

6. Поморгать 10-15 с. Отдохнуть, закрыв глаза.

**Упражнения для профилактики близорукости.**

И.п. – стоя на коврике, ноги врозь, руки вдоль туловища: посмотреть вверх-вниз, влево - вправо (6 раз). Закрыть глаза, расслабиться; посмотреть в правый верхний угол, в левый нижний (6 раз). Закрыть глаза, поморгать, расслабиться; круговые движения глазами по часовой стрелки (3-5 раз). Закрыть глаза, расслабиться; движения губами вперед, влево – вправо, все Сказки - зарядки.

**Комплекс упражнений гимнастики для глаз**

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

Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторить 4—5 раз,

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4—5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки, на счет 1—4, потом перенести взор вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз

В среднем темпе проделать 3—4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мыш­цы, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 1—2 раза.

**Глазодвигательные упражнения**

**“Взгляд влево вверх”.** Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углов в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

**“Горизонтальная восьмерка”.** Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком.

**“Глаз – путешественник”**. Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный учителем.

**Упражнения для тренировки зрения.**

1. Движение глазными яблоками вправо и влево.

2. Движение глазными яблоками вверх и вниз.

3. Вращение глаз по часовой стрелке и против часовой стрелки.

4. Фиксация взгляда на кончике носа.

5. Моргание

После каждого упражнения, закрыть глаза, расслабиться (30-40 сек.)

**Упражнения для снятия зрительного утомления:**

**1. «Дождик»**

Капля первая упала «кап - кап»                 - пальцем стучать

И вторая побежала «кап - кап»                  - по ладошке

Мы на небо посмотрели                             -   смотреть вверх

Капельки «кап - кап» запели                      -   постучать по голове

Намочились лица,                                       -   вытирать лицо

Мы их вытираем.

Туфли - посмотрите                                    -     посмотреть на туфли

Мокрыми стали                                          -     показать руками

Плечами дружно поведем                             -   трясти плечами

И все капельки стряхнем

От дождя убежим                                      -     бег на месте

Под кусточком посидим                          -     присесть

**2. «Моргание»**

Закрыть глаза, подумать о чем-нибудь приятном. Открыть, поморгать ими, как бабочка крыльями машет.

**3. «Прищепочки»**

Большими и указательными пальчиками обеих рук сдавливаем кожу между бровей от переносицы к вискам.

**4. Глазодвигательный тренинг.**

Если смотришь на предмет. И не видишь, есть он или нет. На него ты не смотри, Глаза скорее отводи, Легко и быстро поморгай, Вправо, влево взгляд бросай, Снова глянешь на предмет — Изображенья четче нет!

**Физкультминутки как средство снятия статического напряжения**

**школьников**

Поступление в школу — важный и сложный момент в жизни детей. Среди трудностей, с которыми сталкиваются ученики в этот период, оказывается объективное снижение двигательной активности. Это влияет как на освоение школьной программы, так и на развитие растущего организма ребенка младшего школьного возраста, поскольку процесс формирования важных для школьного обучения органов и функциональных систем (центральной нервной системы, зрительного и слухового анализаторов, опорно-двигательного аппарата) еще продолжается. Поэтому очень важно правильно организовать учебно-воспитательный процесс, в котором движение будет неотъемлемой частью.

Вопрос о сохранении здоровья детей при всё увеличивающихся школьных нагрузках волнует педагогическое сообщество не одно десятилетие. Волнует потому, что здоровье детей ухудшается с каждым следующим поколением, и немаловажную роль в этом играет школа, в которой современный ребенок проводит от 50 до 70 процентов своего времени. Мониторинг, проведенный НИИ педиатрии, показывает, что уже на дошкольном этапе численность практически здоровых детей не превышает 10%, а 20% детей в возрасте 6-7 лет не готовы по состоянию здоровья к обучению в школе.

Обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока по ФГОС, предотвращающим утомление учащихся является физкультминутка.

Физкультурные минутки– кратковременные перерывы на занятиях (1-3 минуты) для проведения физических упражнений, связанных с длительной статической позой учащихся. Их цель – предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушений осанки.

Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательные системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Многие педагоги считают, что физминутки отнимают массу времени урока, не способствуют оптимизации учебного процесса.

Однако, при этом они констатируют, что использование физминуток позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи учащихся. Ребята после физминутки становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний.

Учащимся нашей школы был задан вопрос: «Физминутки на уроках математики помогают или мешают?»

Ответы были такие:

- помогают преодолевать сонливость и однообразность урока – 35%;

- повышают работоспособность – 30%;

- создают хорошее настроение – 20 %;

- способствуют общению – 6 %;

- мешают уроку – 5 %;

- ограничивают время урока – 4 %.

При анализе уроков с позиций здоровьесбережения в последнее десятилетие выдвигается требование к проведению физминуток, как средству разрядки.

***Требования к организации и проведению физкультминуток.***

* Физиологически обоснованным временем для проведения физкультминутки является 15 – 20-я минута урока.
* Двигательность физкультминуток  обычно составляет 1 – 5 минут. Каждая физминутка включает комплекс из 3 – 4-х правильно подобранных упражнений,    повторяемых 4 – 6 раз.  За такое короткое время удается снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.
* Комплексы подбираются  в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, следовательно, их результативность.
* Физминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.
* Предпочтение следует отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.
* Для каждого класса необходимо выбрать 2 – 3 условных вербально-поведенческих знака («якоря» в терминологии нейролингвистического программирования), позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников на другой режим деятельности.

***Виды физкультминуток:***

* Упражнения для снятия общего или локального утомления;
* Упражнения для кистей рук;
* Гимнастика для глаз;
* Гимнастика для слуха;
* Упражнения, корректирующие осанку;
* Дыхательная гимнастика.

***Возможные ошибки при использовании физкультминуток:***

* Подбор упражнений без учета вида деятельности на данном уроке;
* Увеличение или уменьшение продолжительности упражнений (без принятия во внимание степени утомления детей);
* Выполнение движений с недостаточной амплитудой.

***Рекомендации для учителя:***

Учитель должен:

* Проводить физкультминутки, находясь в хорошем настроении;
* Обладать педагогическим тактом;
* Владеть высокой двигательной культурой и образно показывать упражнения;
* Уметь сочетать движения с музыкальным ритмом;
* Знать основы терминологии физических упражнений.

**В заключение приведём слова Жана-Жака Руссо: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным - сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении!»**

***Картотека***

***пальчиковых игр и физкультминуток***

***по лексическим темам.***

***Сентябрь.***

***3 неделя. Осень. Осенние признаки.***

**Пальчиковая игра.**

**Осень, осень**

  Осень, осень,                                       трем ладошки друг о друга

  Приходи!                                             зажимаем кулаки по очереди

  Осень, осень,                                       трем ладошки друг о друга

  Погляди!                                              ладони на щеки

  Листья желтые кружатся,                  плавное движение ладонями

  Тихо на землю ложатся.                     ладони гладят по коленям

   Солнце нас уже не греет,                  сжимаем и разжимаем кулаки по очереди

   Ветер дует все сильнее,                     синхронно наклоняем руки в разные стороны

   К югу полетели птицы,                      «птица» из двух скрещенных рук

   Дождик к нам в окно стучится.         барабанить пальцами тo по одной, то по                                другой ладони

   Шапки, куртки надеваем                    имитируем

   И ботинки обуваем                             топаем ногами

   Знаем месяцы:                                     ладони стучат по коленям

   Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь.       кулак, ребро, ладонь

**Физкультминутка.**

Вдруг закрыли небо тучи,   *Поднимаемся на носочки,поднимаем вверх*

*перекрещенные руки.*

Начал капать дождь колючий.   *Прыжки на носочках,руки на поясе.*

Долго дождик будет плакать,

Разведёт повсюду слякоть.         *Приседаем,руки на поясе.*

Грязь и лужи на дороге,

Поднимай повыше ноги.           *Идём по кругу с высоким подниманием колена.*

***4 неделя.Деревья осенью.***

**Пальчиковая игра.**

**ДЕРЕВЬЯ В ЛЕСУ**

Друг от друга деревья росли далеко    *(показать дерево обеими кистями)*

Человеку пройти этот путь нелегко,   *(Шагать указательным и средним               пальцами*

Только корни деревьев                         *(Приложить кисти друг к другу тыльными*

Однажды сплелись,                               *сторонами, пальцы вниз)*

Будто дерева два навсегда обнялись.   *(«Деревья»)*

**ОСЕННИЙ БУКЕТ**

Раз, два, три, четыре, пять                        Поочерёдно загибают пальчики на руке,

                                                                 начиная с большого.

Будем листья собирать                              Ритмично сжимают и разжимают кулачки.

Листья берёзы, листья рябины,                Поочерёдно загибают пальчики на руке,

листики тополя, листья осины,                начиная с большого.

Листики дуба мы соберём

Маме осенний букет отнесём.                  «Шагают» по столу средним и указательным

                                                                     пальчиками.

**Физкультминутка.**

  **Во дворе стоит сосна**
Во дворе стоит сосна,
К небу тянется она.
Тополь вырос рядом с ней,
Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)
Ветер сильный налетал,
Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперёд-назад.)
Ветки гнутся взад-вперёд,
Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.)
Будем вместе приседать —
Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.)
Мы размялись от души
И на место вновь спешим. (Дети идут на места.)

**Осенние листья.**

Листопад,листопад,

Осыпается наш сад,

Листья жёлтые летят,

Под ногами шелестят.

*На каждую строчку четыре шага в такт.*

                                       ***Октябрь.***

***1 неделя.Овощи.Огород.Труд взрослых на полях и огородах.***

**Пальчиковая игра.**

**У ЛАРИСКИ – ДВЕ РЕДИСКИ**

У Лариски-         По очереди разгибают пальчики из кулачка, начиная с

Две редиски.        большого, на одной или обеих руках.

У Алёшки-

Две картошки.

У Серёжки – сорванца\_

Два зелёных огурца.

А у Вовки-

Две морковки.

Да ещё у Петьки

Две хвостатых редьки.

**Физкультминутка.**

**Удивляемся природе**
Мы стоим на огороде,
Удивляемся природе. (Потягивания—руки в стороны.)
Вот салат, а здесь укроп.
Там морковь у нас растёт. (Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)
Поработаем с тобой,
Сорнякам объявим бой —
С корнем будем выдирать
Да пониже приседать. (Приседания.)
У забора всем на диво
Пышно разрослась крапива. (Потягивания — руки в стороны.)
Мы её не будем трогать —
Обожглись уже немного. (Потягивания — руки вперёд.)
Все полили мы из лейки
И садимся на скамейки. (Дети садятся.)

**Овощи**

В огород пойдем,                                  *маршировать на месте*

Урожай соберем.                                  *идти по кругу, взявшись за руки*

Мы морковки натаскаем,                     *имитировать, как  таскают*

И картошки накопаем,                         *копают*

Срежем мы кочан капусты                  *срезают*

Круглый, сочный, очень вкусный.      *показать руками*

Щавеля нарвем немножко                   *«рвут»*

И вернемся по дорожке.                       *идти по кругу, взявшись за руки*

***2 неделя.Фрукты. Труд взрослых в садах.***

**Пальчиковая игра.**

Толстый палец и большой в сад за сливами пошёл,

Указательный с порога указал ему дорогу.

Средний палец-самый меткий, он сбивает сливы с ветки.

Безымянный собирает, а мизинчик-господинчик

В землю косточки бросает.

*( Поочерёдно загибать пальцы правой,а затем левой руки)*

  **Физкультминутка.**

  Фрукты

Будем мы варить компот.                     *маршировать на месте*

Фруктов нужно много. Вот.                  *показать руками - "много"*

Будем яблоки крошить,                        *имитировать:  как крошат*

Грушу будем мы рубить,                      *рубят,*

Отожмем лимонный сок,                     *отжимают,*

Слив положим и песок.                        *кладут, насыпают песок*

Варим, варим мы компот,                    *повернуться вокруг себя*

Угостим честной народ.                        *хлопать в ладоши*

***3 неделя. Грибы.Ягоды.***

**Пальчиковая игра.**

**ЗА ЯГОДАМИ**

Раз, два, три, четыре, пять,          Пальчики обеих рук «здороваются», начиная

                                                                   с больших

В лес идём мы погулять.               Обе руки  «идут» указательными и

                                                                 средними пальцами по столу

За черникой,                                   Загибают пальчики, начиная с большого.

За малиной,

За брусникой,

За калиной.

Землянику мы найдём

И братишке отнесём.

**Физкультминутка. А в лесу растёт черника**
А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать. (Приседания.)
Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

**Физкультминутка. Гриша шел**
Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)
Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)
Раз-грибок, (Наклоны вперед.)
Два - грибок, (Наклоны вперед.)
Три - грибок, (Наклоны вперед.)
Положил их в кузовок. (Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

***4 неделя.Осенняя одежда и обувь.***

**Пальчиковая игра.**

**НАША ОБУВЬ**

Посчитаем первый раз,                              Попеременные хлопки ладонями и удары

Сколько обуви у нас.                           кулачками по столу

Туфли, тапочки. Сапожки             На каждое название обуви загибают по одному

Для Наташки и Серёжки,                           пальчику, начиная с большого

Да ещё ботинки

Для нашей Валентинки,

А вот эти валенки

Для малышки Галеньки.

 **Физкультминутка.**

 **Обуваемся**

Я умею обуваться,                               *топать ногами*

Если только захочу,

Я и маленького братца

Обуваться научу.                                *руки перед грудью, показывают "маленького братца"*

Вот они, сапожки,                              *наклон вперед*

Этот с правой ножки,                        *погладить правую ногу*

Этот с левой ножки.                          *погладить левую ногу*

***5 неделя. Перелётные птицы.***

**Пальчиковая игра.**

**Журавли.**
"До свиданья, до свиданья,
Возвращайтесь поскорей!" -
Провожаем, провожаем
В путь-дорогу журавлей.                       Машем ручкой вслед птицам.

Крылышками машем:
"До свиданья, Маша!
Полетели мы на юг,
Вспоминай нас, добрый друг!"             Ладошками изображаются крылья птиц.

**«Птичка».**

Птичка летала,                                   *(скрестить ладони рук)*

Птичка устала.

Птичка крылышки сложила,            *(сделать замок)*

Птичка пёрышки помыла.                *(вращение замком)*

Птичка клювом повела                     *(выпрямленные соединённые мизинцы изображают клюв)*

Птичка зёрнышки нашла.

Птичка зёрнышки поела,                 *(соединённые мизинцы стучат по столу)*

Снова крылышки раскрыла,

Полетела.                                           (*скрещенные ладони делают взмахи).*

**Физкультминутка.**

**Стая птиц**
Стая птиц летит на юг,
Небо синее вокруг. (Дети машут руками, словно крыльями.)
Чтоб скорее прилетать,
Надо крыльями махать. (Дети машут руками интенсивнее.)

**Птички**
Птички начали спускаться,
На поляне все садятся.
Предстоит им долгий путь,
Надо птичкам отдохнуть. (Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд.)
И опять пора в дорогу,
Пролететь нам надо много. (Дети встают и машут «крыльями».)
Вот и юг. Ура! Ура!
Приземляться нам пора.

***Ноябрь.***

***1 неделя.Дикие животные и их детёныши.***

**Пальчиковая игра.**

Зайцы спрятались от волка.

Чья- то им досталась норка…

(Прячут по одному пальцы одной руки в «норку» - колечко, сделанную другой рукой)

Серый волк зубами щёлк-

(Соединяют по очереди большой палец с другими)

Ах, какой зубастый волк!

(Руки к щекам, качают головой)

Белочка в своём дупле

Орешки щёлкает в тепле.

(Щелчки пальцами)

Пересчитала мама медвежат-

В берлоге все послушные лежат.

(Соединяют соответствующие пальцы рук друг с другом, затем соединяют пальцы в « замок»)

**Физкультминутка.**

ЛОСИ

На полянку вышли лоси      скрестить руки и поднять их над

Дружная семья:                    головой (пальцы прямые,

                                               раздвинуты),

Папа лось идет с рогами,    шагают на месте,

                                               высоко поднимая колени,

А лосенок с рожками;         на месте переступают с носочка

                                              на носочек (отрывая от пола

                                              только пятки), указательные

                                              пальцы обеих рук приставляют

                                               ко лбу (рожки);

Мама длинными ногами     переходят на высокий шаг с

                                               «большими рогами»;

А лосенок – ножками.         повторяют шаги лосенка.

***2 неделя. Домашние птицы.***

**Пальчиковая игра.**

**Две курицы**В сарае две курицы жили
(большие пальцы поднимаем, сгибаем-разгибаем в ритме текста)
Цыплят на прогулку водили
Цыплят на прогулку водили
(постепенно разгибаем остальные пальцы)
За каждой ходили четыре ребёнка,
Четыре красивых послушных цыплёнка.
Четыре красивых цыплёнка
(дотрагиваемся подушечкой большого пальца до кончиков остальных пальцев в ритме текста)
Цыплята любили все вместе гулять,
Толкаться, пищать, червячков искать.
Толкаться, пищать, червячков искать
(пальцы переплетаем, быстро ими шевелим)
Как только стемнеет – все к мамам бегут,
Пальцы сгибаем, прижимаем к ладони
Прижмутся друг к другу и сразу заснут.

**Физкультминутка.**

Наши уточки с утра –                                      Идут по кругу вперевалочку, подражая

Кря – кря- кря! Кря – кря- кря!                         походке уток

Наши гуси у пруда –                                        Идут по кругу, вытянув шеи вперёд и

Га – га- га! Га – га- га!                                      отставив руки – «крылья» назад

Наши курочки в окно –                                   Останавливаются, встают лицом в круг,

Ко – ко – ко! Ко – ко – ко!                               бьют руками по бокам

А как Петя – петушок                                      Встают спиной в круг, вытягивают шею вверх,

Рано – рано поутру                                               поднимаются на цыпочки

Нам споёт: ку – ка – ре – ку!

***3 неделя. Домашние животные и их детёныши.***

**Пальчиковая игра.**

**БУРЁНУШКА**

Дай молочка, Бурёнушка,                   Показывают, как доят корову

Хоть капельку – на донышке.

Ждут меня котятки,                             Делают «мордочки» из пальчиков

Малые ребятки.

Дай им сливок ложечку,                     Загибают по одному пальчику на обеих руках

Творогу немножечко,

Масла, простоквашки,

Молочка для кашки.

Всем даёт здоровье                             Снова «доят»

Молоко коровье.

**КОТЯТА**

(Ладошки складываем, пальцы прижимаем друг к другу. Локти опираются о стол. )
У кошечки нашей есть десять котят,
(Покачиваем руками, не разъединяя их. )
Сейчас все котята по парам стоят:
Два толстых, два ловких,
Два длинных, два хитрых,
Два маленьких самых
И самых красивых.
Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга (от большого к мизинцу).

**Физкультминутка.**

Мы пришли на скотный двор,                *Дети ходят обычным шагом.*

Для животных здесь простор.

Рядом луг с густой травой

И прекрасный водопой.

Превратимся мы в коней ,                    *Ходят с высоко поднятыми коленями*

Грациозных,стройных.

И гуляем по лугам ,

Светлым и привольным.

-Цок-цок-цок.

А теперь табун галопом                      *Бегают с высоко поднятыми коленями*

Быстро скачет по лужку.

-Иго-го,-кричим мы громко

Молодому пастушку.

Мух корова отгоняет,                   *Делают повороты в сторону, «отгоняя мух»*

Бьёт хвостом туда-сюда.

Больно оводы кусают.

Мошек столько,что беда.

На пригорках и в канавках             *Делают наклоны вниз*

Овцы мирно щиплют травку,

Наклоняются к земле,

Звонко блеют они : «Бе-е-е».

Скачут козлики по лугу,                       *Прыгают*

Рожками бодаются.

«Ме-е-е»,-кричат друг другу,

Весело играются.

***4 неделя. Человек.***

**Пальчиковая игра.**

Кто зубы не чистит,

Не моется с мылом

*Пальцы рук поочередно, начиная с указательного, «здороваются» с большими пальцами*

Тот вырасти может

Болезненным, хилым.

*Ладони ставятся одна над другой, изображая рост ребенка.*

Дружат с грязнулями

Только грязнули

*Пальцы рук соединить в замок*

Которые сами

В грязи утонули

*Движение имитирующее пловца*

У них вырастают

Противные бяки,

*Руки сгибаем в локтях, ладони друг за другом около носа, «дразнимся»*

За ними гоняются

Злые собаки

*Руки вперед, правая ладонь лежит на левой, пальцы чуть согнуты, каждый палец правой руки касается одноименного пальца левой, «пасть»*

Грязнули боятся

Воды и простуд,

А иногда и вообще не растут!

*Руки скрещены на груди, затем волнообразные движения рукой, касаемся указательным и большим пальцем носа, а на последнюю строчку, совершаем отрицательные движения указательным пальцем.*

**Физкультминутка.**

**Шеей крутим осторожно**
Шеей крутим осторожно —
Голова кружиться может.
Влево смотрим — раз, два, три.
Так. И вправо посмотри. (Вращение головой вправо и влево.)
Вверх потянемся, пройдёмся, (Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)
И на место вновь вернёмся. (Дети садятся.)

                                              ***Декабрь.***

***1неделя. Зима.***

**Пальчиковая игра.**

**СНЕЖОК**

Раз, два, три, четыре,                                    Загибают пальчики, начиная с большого

Мы с тобой снежок слепили.                      «Лепят», меняя положение ладоней

Круглый, крепкий, очень гладкий               Показывают круг, сжимают ладони                                                                                                                                                                          Вместе,гладят одной ладонью другую

И совсем – совсем не сладкий.                     Грозят пальчиком

Раз – подбросим.                                             Смотрят вверх, подбрасывают

                                                                             воображаемый  снежок

Два – поймаем.                                                Приседают, ловят воображаемый                                                                                    снежок

Три – уроним                                                   Встают, роняют воображаемый снежок

И… сломаем.                                                   Топают

**Физкультминутка.**

**Солнце землю греет слабо**
Солнце землю греет слабо, (Руки вверх и вниз.)
По ночам трещит мороз, (Руки на пояс, наклоны в стороны.)
Во дворе у Снежной Бабы (Руки на пояс, поворот вокруг себя.)
Побелел морковный нос. (Дети показывают нос.)
В речке стала вдруг вода
Неподвижна и тверда, (Прыжки на месте.)
Вьюга злится,
Снег кружится, (Дети кружатся.)
Заметает все кругом
Белоснежным серебром. (Имитируют движения руками.)

**На дворе у нас мороз**
На дворе у нас мороз.
Чтобы носик не замёрз,
Надо ножками потопать
И ладошками похлопать. (Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)
А теперь представим лето.
Речка солнышком согрета.
Мы плывём, плывём, плывём,
Дно ногами достаём. (Плавательные движения руками.)
Мы выходим из речушки
Направляемся к опушке. (Ходьба на месте.)

***2 неделя.Зимующие птицы.***

**Пальчиковая игра.**

**КОРМУШКА**

Сколько птиц к кормушке нашей             Ритмично сжимают и разжимают кулачки

Прилетело? Мы расскажем.

Две синицы, воробей,                                 На каждое название птицы загибают по  Шесть щеглов и голубей,                             одному пальчику

Дятел в пёстрых пёрышках.

Всем хватило зёрнышек.                            Опять сжимают и разжимают кулачки

**Физкультминутка.**

**Снегири.**

Вот на ветках посмотри,                  Хлопать руками по бокам.

В красных майках снегири.            Наклонять голову в сторону.

Распушили пёрышки,                     На первое слово каждой строчки частое

Греются на солнышке.                    потряхивание руками,на второе-хлопок по бокам.

Головой вертят,улететь хотят.       Повороты головы.

Кыш!Кыш! Улетели!                      Дети разбегаются по комнате,взмахивая руками,

За метелью! За метелью!                как крыльями.

***3 неделя. Продукты питания.***

**Пальчиковая игра.**

**ПИРОЖКИ**

Я купила масло,                    Загибаем поочередно пальчики, перечисляя продукты

Сахар и муку,

Полкило изюма,

Пачку творогу.

Пирожки пеку, пеку,              Имитируем лепку пирожков.

Всех друзей я в гости жду!    Ладони вперед, имитируем движения, подзывающие

                                                  гостей.

**Физкультминутка.**

**Головою три кивка**.

Раз - подняться, потянуться, (Потянулись.)
Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе.)
Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)
Головою три кивка. (Движения головой.)
На четыре - руки шире, (Руки в стороны.)
Пять - руками помахать, (Махи руками.)
Шесть — на место сесть опять. (Присели.)

***4 неделя. Новый год.Рождество.***

**Пальчиковая игра.**

**НА ЁЛКЕ**

Мы на ёлке веселились,                              Ритмичные хлопки в ладоши

И плясали, и резвились.                              Ритмичные удары кулачками

После добрый Дед Мороз                            «Шагают» средним и указательным

Нам подарки преподнёс.                               Пальцами обеих рук по столу

Дал большущие пакеты,                               «Рисуют» руками большой круг

В них же – вкусные предметы:                     Делают ритмичные хлопки

Конфеты в бумажках синих,                        Загибают на обеих руках пальчики, начиная с Орешки рядом с ними,                                 большого

Груша,

Яблоко, один

Золотистый мандарин.

**Физкультминутка.**

**Я мороза не боюсь**
Я мороза не боюсь, (Шагаем на месте.)
С ним я крепко подружусь. (Хлопаем в ладоши.)
Подойдет ко мне мороз, (Присели.)
Тронет руку, тронет нос (Показали руку, нос.)
Значит, надо не зевать, (Хлопаем в ладоши.)
Прыгать, бегать и играть. (Прыжки на месте.)

***Январь.***

***1 неделя.Зимние забавы.***

**Пальчиковая игра.**

 **СНЕГОВИК**

Давай, дружок, смелей, дружок           Хлопки

Кати по снегу свой снежок -                 Показать руками, как лепим снежок.

Он превратится в толстый ком             Сомкнуть и округлить кисти рук

И станет ком снеговиком.                     Обвести руками в воздухе две окружности

Его улыбка так светла!                          Хлопки

Два глаза… шляпа…нос…метла…      Показывать по тексту

Но солнце припечет слегка -                Ладонь правой руки приложить к левой,

                                                                 пальцы растопырить (солнце)

Увы! – и нет снеговика.                         Развести руками.

**Физкультминутка.**

**Мы на лыжах в лес идём.**

Мы на лыжах в лес идём,

 Мы взбираемся на холм.

 Палки нам идти помогут,

 Будет нам легка дорога. (Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)

 Вдруг поднялся сильный ветер,

 Он деревья крутит, вертит

 И среди ветвей шумит.

 Снег летит, летит, летит. (Вращение туловищем вправо и влево.)

 По опушке зайчик скачет,

 Словно белый мягкий мячик.

 Раз прыжок и два прыжок -

 Вот и скрылся наш дружок! (Прыжки.)

 Хоть приятно здесь кататься,

 Надо снова заниматься. (Дети садятся за парты.)

 Головою мы вращаем,

 Будто твёрдо отвечаем:

 «Нет, не буду, не хочу!»

 Это детям по плечу. (Вращение головой вправо и влево.)

Мы не будем торопиться

 Разминая поясницу,

 Мы не будем торопиться.

 Вправо, влево повернись,

 На соседа оглянись. (Повороты туловища в стороны.)

 Чтобы стать ещё умнее,

 Мы слегка покрутим шеей.

 Раз и два, раз и два,

 Закружилась голова. (Вращение головой в стороны.)

 Раз-два-три-четыре-пять,

 Ноги надо нам размять. (Приседания.)

 Напоследок, всем известно,

 Как всегда ходьба на месте. (Ходьба на месте.)

 От разминки польза есть?

 Что ж, пора на место сесть. (Дети садятся.)

***2 неделя.Посуда.***

**Пальчиковая игра.**

**ПОМОЩНИКИ**

Раз, два, три, четыре,                        (Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши)

Мы посуду перемыли:                      (Одна ладонь скользит по другой по кругу)

Чайник, чашку,  ковшик,                        (Загибают пальчики по одному, начиная с                   ложку                                                       большого)

И  большую поварешку.

Мы посуду перемыли,                        (Опять трут ладошкой ладошку.)

Только чашку мы разбили.                   (Загибают пальчики.)

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился,

Ложку мы чуть-чуть  сломали.

Так мы  маме помогали.                       (Сжимают и разжимают кулачки.)

**Физкультминутка.**

**Посуда**

Вот большой стеклянный чайник,       *«надуть»  живот, одна рука на поясе,*

Очень важный, как начальник.             *другая -  изогнута, как носик*

Вот фарфоровые чашки,                         *приседать*

Очень хрупкие, бедняжки.                     *руки  на поясе*

Вот фарфоровые блюдца,                       *кружиться,*

Только стукни - разобьются.                  *рисуя руками круг*

Вот серебряные ложки,                          *потянуться,  руки сомкнуть над головой*

Вот пластмассовый поднос -

Он посуду нам принес.                           *сделать большой круг*

***3 неделя. Комнатные растения.***

**Пальчиковая игра.**

**БЕГОНИЯ**

Какое красивое имя – бегония!                   *Ритмично сжимать и разжимать*

*пальцы рук*

Как будто все время куда-то бежит.           *Указательными и средними пальцами*

*«бежим» по столу*

Живет на окошке красавица скромная        *Поочередное соединение всех пальцев с*

*большим, начиная с мизинца*

И убегать никуда не спешит.                       *Хлопки*

**ФИКУС**

Ну-ка, фикус, похвались -                           *Хлопки*

Вот какой огромный лист!                          *Растопырить пальцы рук*

Сделан будто бы из кожи,                           *Потереть ладони*

Фикус, мы тебе поможем:                           *Сжимать и разжимать кисти рук*

Каждый толстенький твой лист                  *Прижать ладони друг к другу*

Вымоем старательно.                                   *Поглаживаем кисти («моем»)*

Зеленей ты становись                                   *Хлопки*

Ростом - с воспитателя!                               *Потянуться, руки поднять вверх*

**КАКТУС**

Я с виду колючий, но добрый внутри,          *Растопырить пальцы, затем сжать*

                                                                           *кисти рук («рукопожатие»)*

Не бойся, дружок, на меня посмотри.           *Погрозить пальцем*

Хоть я и погладить себя не даю,                    *Поочередное соединение всех пальцев с*

*большим, начиная с указательного*

Зато всех на свете я очень люблю.                *То же, начиная с мизинца*

**Физкультминутка.**

**Дружно встали на разминку**
Дружно встали на разминку
И назад сгибаем спинку.
Раз-два, раз-два, раз-два-три,
Да не упади, смотри. (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)
Наклоняемся вперёд.
Кто до пола достаёт?
Эту сложную работу
Тоже делаем по счёту. (Наклоны вперёд.)

***4 неделя. Инструменты.***

**Пальчиковая игра.**

**«Мы ребята – мастера»**

Стул сломали мы вчера               *пальцы одной руки приставить*

*к локтю другой руки*

Мы – ребята – мастера                 *указать на себя*

Молотком тук-тук стучали

*постучать кулак об кулак*

Гвозди долго забивали                *стучать кулаком об указательный палец*Получилось как-то криво

                                                        *рука по диагонали*

Отпилили мы красиво                 *имитировать движения*

Зачищали шкуркой долго           *тереть ладонь о ладонь*

Покрывали лаком стойким         *имитировать движения*

Верх узором украшали                *рисуем в воздухе*

Папу посмотреть позвали          *приложить ладонь ко лбу*

**«Строим дом»**

Целый день тук да тук-

Раздаётся звонкий стук.

(Руки сжаты в кулаки, большой палец поднят вверх, постукивает по указательным пальцам)

Молоточки стучат,

(Стучать кулаком о кулак)

Строим домик для ребят (зайчат, бельчат).

(Пальцы соединить, показать «крышу»)

Вот какой хороший дом,

(Сжимать-разжимать пальцы.)

Как мы славно заживём.

( Вращать кисти рук)

***Февраль.***

***1 неделя.Профессии.***

**Пальчиковая игра.**

**«Повар»**

Повар готовил обед,

А тут отключили свет.

(ребром ладони стучат по столу)

   Повар леща берёт

 И опускает в компот.

Бросает в котёл поленья,

В печку кладёт варенье.

 Мешает суп кочерыжкой,

Угли бьёт поварёшкой.

 Сахар сыплет в бульон.

(загибают пальчики, начиная с большого)

И очень доволен он!

(разводят руками)

**Физкультминутка**

Быть шофёром хорошо,            *Дети бегут по кругу,крутят «воображаемый руль.*

А лётчиком лучше.                      *Бегут,расставив руки в стороны как крылья.*

Я бы в лётчики пошёл,

Пусть меня научат.

Наливаю в бак бензин,     *Остановились,наклонили воображаемый сосуд.*

Завожу пропеллер.       *Круговое движение правой рукой.*

« В небеса ,мотор,вези,               *Бегут,расставив руки.*

Чтобы птицы пели.»

«Маляры»

Маляры извёстку носят,          *Идут по кругу,держат в руках воображаемые вёдра.*

Стены кистью купоросят.  *Лицом в круг,изображают движения кистью.*

Не спеша разводят мел.          *Наклонились, «мешают в ведре»*

Я бы тоже так сумел        *« Красят».*

***2 неделя.Транспорт.Правила дорожного движения.***

**Пальчиковая игра.**

Будем ручками играть

И про транспорт вспоминать

(Соединяют пальцы с большим пальцем)

Полетим на самолёте,

Облака, вы как живёте?

(Изображают крылья самолёта)

В лодочке качаемся

И волнам улыбаемся

(Ладошки « в лодочку», изображают волны)

Мотоцикл мы разгоняем,

Наперегонки играем

(Сжимают пальцы в кулак, расслабляют)

С ветром, солнцем и друзьями.

(Руки в трубочку-дуют « ветерком»; руки вверх-это лучи солнца. Руки показывают на друзей)

Называйте транспорт с нами

(Надавливают подушечками пальцев друг на друга на соответствующих руках)

**Физкультминутка. Самолёт**
Руки в стороны — в полёт
Отправляем самолёт,
Правое крыло вперёд,
Левое крыло вперёд.
Раз, два, три, четыре —
Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)

**Паровоз кричит**
Паровоз кричит: «Ду-ду,
Я иду, иду, иду».
А колеса стучат,
А колеса говорят:
«Так-так-так!» (Ходьба на месте, с продвижением вперед. Согнутыми руками делают движения вперед-назад.)

***3 неделя .День защитников Отечества.***

**Пальчиковая игра.**

Сегодня праздник всех отцов,                          (сжимают и разжимают пальцы)

Всех сыновей, всех кто готов,                          (хлопают в ладоши)

Свой дом и маму защитить,                              (из ладошек делают «домик», руки прикладывают к сердцу)

Всех нас от бед отгородить!                            (сжимают и разжимают пальцы)

**«Капитан»**

 Это – Мишка – капитан.

  (Сжимают и разжимают пальцы.)

Обошел он много стран.

(Потирают ладони друг о друга)

Обошел он много стран.

Обошел их не пешком -

(поочередно соединяют подушечки пальцев   обеих рук)

На кораблике с флажком.

**Физкультминутка.**

**А над морем — мы с тобою!**
Над волнами чайки кружат,
Полетим за ними дружно.
Брызги пены, шум прибоя,
А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)
Мы теперь плывём по морю
И резвимся на просторе.
Веселее загребай
И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)

**Весёлые прыжки**
Раз, два — стоит ракета.
Три, четыре — самолёт.
Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)
А потом на каждый счёт.
Раз, два, три, четыре —
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре —
И на месте походили. (Ходьба на месте.)

***4 неделя.Морские,речные обитатели.***

**Пальчиковая игра.**

**РЫБКА**

Рыбка плавает в водице,                       Сложенными вместе ладонями дети                                                                                                                                           изображают

Рыбке весело играть.                             как плывёт рыбка

Рыбка, рыбка, озорница,                       Грозят пальчиком

Мы хотим тебя поймать.                       Медленно сближают ладони

Рыбка спинку изогнула,                        Снова изображают, как плывёт рыбка

Крошку хлебную взяла.                        Делают хватательное движение обеими руками

Рыбка хвостиком махнула,                   Снова «плывут»

Рыбка быстро уплыла.

**Физкультминутка.**

**К речке быстрой.**
К речке быстрой мы спустились, (Шагаем на месте.)
Наклонились и умылись. (Наклоны вперед, руки на поясе.)
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)
Вот как славно освежились. (Встряхиваем руками.)
Делать так руками нужно:
Вместе — раз, это брасс. (Круги двумя руками вперед.)
Одной, другой — это кроль. (Круги руками вперед поочередно.)
Все, как один, плывем как дельфин. (Прыжки на месте.)
Вышли на берег крутой (Шагаем на месте.)
Но не отправимся домой

***Март.***

***1 неделя.Мамин праздник.***

**Пальчиковая игра.**

**«Мама»**

Мамочка – мама,

Милая моя,                                                  *Поставив ладони друг перед*

*другом, на каждый слог смыкают*

*и размыкают сначала мизинцы.*

Мамочка – мама,

Я люблю тебя.

*На последний слог прижимают Подушечки больших пальцев друг к  другу и губами имитируют поцелуй.*

**Физкультминутка.**

**Мамам дружно помогаем**
Мамам дружно помогаем:
Сами в тазике стираем.
И рубашки, и носочки
Для сыночка и для дочки. (Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание.)
Через двор растянем ловко
Для одежды три верёвки. (Потягивания — руки в стороны.)
Светит солнышко-ромашка,
Скоро высохнут рубашки. (Потягивания — руки вверх.)

***2 неделя. Весна.Периоды весны.***

**Пальчиковая игра.**

**ВЕСНА**

*Пальцы складываем щепоткой. Качаем ими.*
Стучат всё громче дятлы,
Синички стали петь.  *Ладони сомкнуты "ковшом", поднимаем руки вверх, раскрываем ладони, боковые части остаются прижатыми, пальцы растопырены.*
Встаёт пораньше солнце,
Чтоб землю нашу греть.  *Движения повторяются.*
Бегут ручьи под горку,
Растаял весь снежок,  *Выполняем руками волнообразные движения (пальцы выпрямлены, сомкнуты, ладони повёрнуты вниз).*
А из под старой травки  *Ладони сомкнуты "ковшом".*
Уже глядит цветок...  *Ладони раскрываются, боковые стороны рук соединяются, пальцы раскрыты, полусогнуты (чашечка цветка)*
*Движения повторяются.*
Раскрылся колокольчик  *Руки стоят на столе, опираясь на локти. Пальцы сжаты в кулак.*
В тени там, где сосна,  *Пальцы постепенно разжитаются, свободно расслаблены (чашечка колокольчика).*
Динь-динь, звенит тихонько,  *Качаем кистями рук в разные стороны, проговаривая "динь-динь".*
Динь-динь, пришла весна.
Динь-динь, звенит тихонько,
Динь-динь, пришла весна.

**КАП, КАП, КАП**

Кап, кап, кап – звенит капель.                Ритмично на каждый слог стучат по столу Приближается апрель.                             Подушечками пальцев, начиная с большого

**Физкультминутка. Солнце**
Солнце вышло из-за тучки,
Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.)
Руки в стороны потом
Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.)
Мы закончили разминку.
Отдохнули ножки, спинки.

***3 неделя.Перелётные птицы весной.***

**Пальчиковая игра.**

**ЛАСТОЧКА**

Ласточка, ласточка,                                 На каждую строку большой палец    «здоровается»

Милая касаточка,                                      дважды с одним пальчиком, начиная с

Ты где была,                                            указательного, - сначала на правой, потом на левой

Ты с чем пришла?        руке

- За морем бывала,

Весну добывала.

Несу, несу

Весну – красну.

**Физкультминутка.**

**Цапля ходит по воде**
Цапля ходит по воде
И мечтает о еде.
Ноги выше поднимай
Ты, как цапля, не зевай! (Рывком поднять ногу, согнутую в колене, как можно выше, потом другую.)
Чтоб поймать еду в водице,
Надо цапле наклониться.
Ну-ка тоже наклонись,
До носочка дотянись. (Наклониться и достать правой рукой левую ступню, потом левой рукой правую ступню.)

***4 неделя.Мебель.***

**Пальчиковая игра.**

**МНОГО МЕБЕЛИ В КВАРТИРЕ**

Раз, два, три, четыре,                                    Загибают пальчики, начиная с большого

                                                                         на обеих руках

Много мебели в квартире.                            Сжимают и разжимают кулачки

В шкаф повесим мы рубашку,                      Загибают пальчики, начиная с большого

А в сервант поставим чашку.

Чтобы ножки отдохнули,

Посидим чуть- чуть на стуле.

А когда мы крепко спали,

На кровати мы лежали.

А потом мы с котом

Посидели за столом,

Чай с вареньем дружно пили.                       Попеременно хлопают в ладоши  и стучат Много мебели в квартире.                                 кулачками

**Физкультминутка.**

«Коля-неряха»

Коля,Коля Николай,за собою убирай!           *Дети идут по кругу друг за другом.*

У тебя ленивы руки:                                        *Хлопают в ладоши*

Под столом ремень и брюки,        *Приседают.*

Не в шкафу рубаха,*«Рисуют» четырёхугольник*

Николай-неряха.                                            *Грозят пальчиком и качают головой.*

                                                  ***Апрель.***

***1  неделя. Первоцветы.***

**Пальчиковая игра.**

**Цветок**

Вырос высокий цветок на поляне,

(Запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить.)

 Утром весенним раскрыл лепестки.

(Развести пальцы рук.)

 Всем лепесткам красоту и питанье

(Ритмично двигать пальцами вместе-врозь.)

 Дружно дают под землей корешки.

(Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.)

 **Физкультминутка.**

**Раз — цветок, два — цветок**
Чтоб сорвать в лесу цветочки,
Наклоняйся до носочков.
Раз — цветок, два — цветок.
А потом сплетём венок. (Наклоны вперёд, сначала к правой ноге, потом к левой.)

***2неделя.Космос.***

**Пальчиковая игра.**

Мы по глобусу шагаем,
Пальцы дружно поднимаем.
Перепрыгнули лесок,
На гору забрались,
Оказались в океане –
Вместе покупались.
Пошагали в Антарктиду,
Холодно, замерзли.
На ракету все мы сели –
В космос улетели.

**Физкультминутка.**

**А сейчас мы с вами, дети**
А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
А потом руки вниз.
Раз, два, три, четыре —
Вот летит ракета ввысь! (1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)

**Космонавт**
В небе ясном солнце светит,
Космонавт летит в ракете. (Потягивания — руки вверх.)
А внизу леса, поля —
Расстилается земля. (Низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны.)

 ***3неделя.Наша Родина -Россия.Столица Родины-Москва.***

**Пальчиковая игра.**

***«Здравствуй»***

Здравствуй, Солнце золотое!

  Здравствуй, небо голубое!

  Здравствуй, вольный ветерок!

 Здравствуй, маленький дубок!

  Мы живем в одном краю -

Всех я вас приветствую!

(Пальцами правой руки по

   очереди «здороваться» с

   пальцами левой руки,

   похлопывая друг друга

   кончиками.)

**Физкультминутка.**

Отдых наш - физкультминутка,
Занимай свои места:
Раз - присели, два - привстали.
Руки кверху все подняли.
Сели, встали, сели, встали
Ванькой-встанькой словно стали.
А потом пустились вскачь,
Будто мой упругий мяч.

***4 неделя. Мой дом.***

**Пальчиковая игра.**

**ДОМ**

Я хочу построить дом,
*Руки над головой "домиком".*Чтоб окошко было в нём,
*Руки перед глазами. Концы пальцев рук сомкнуты в "окошко".*Чтоб у дома дверь была,
*Ладони повёрнуты к себе, сомкнуты боковыми частями.*Рядом чтоб сосна росла
*Пальцы растопырены. Руки тянем вверх.*Чтоб вокруг забор стоял,
*Руки перед собой кольцом, пальцы соединены.*Пёс ворота охранял.
*Одна рука "пёс", мизинец отсоединить от других пальцев.*Солнце было,
*Скрестить кисти рук, пальцы растопырены.*Дождик шёл,
*"Стряхивающие" движения*И тюльпан в саду расцвёл
*Предплечья прижаты. Пальцы-лепестки смотрят вверх.*

**Физкультминутка.**

**Часы**
Тик-так, тик-так —
Все часы идут вот так:
Тик-так. (Наклоните голов то к одному, то к другому плечу.)
Смотри скорей, который час:
Тик-так, тик-так, тик-так. (Раскачивайтесь в такт маятника.)
Налево — раз, направо — раз,
Мы тоже можем так. (Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.)
Тик-так, тик-так.

***5 неделя.Моя семья.***

**Пальчиковая игра.**

**КАК У НАС СЕМЬЯ БОЛЬШАЯ**

Как у нас семья большая                            Ритмичные хлопки а в ладоши и удары

Да весёлая.                                                     кулачками попеременно

Два у лавки стоят,                                       Загнуть большие пальцы на обеих руках

Два учиться хотят,                                      Загнуть указательные пальцы на обеих руках

Два Степана у сметаны                              Загнуть средние пальцы

Объедаются.

Две Дашки у кашки                                    Загнуть безымянные пальцы

Питаются.

Две Ульки в люльке                                    Загнуть мизинцы

Качаются.

**Физкультминутка.**

**Кто живет у нас в квартире?**
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)
Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)
Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)
Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)
Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)
Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)
Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)
Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши.)

                                        ***Май.***

***1 неделя. День Победы.***

**Пальчиковая игра.**

**Капитан**

Я плыву на лодке белой                              (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями

По волнам с жемчужной пеной.                 друг к другу, слегка приоткрыв.

Я - отважный капитан,                               проговаривая стишок, показывать, как лодка

Мне не страшен ураган.                              качается на волнах, а затем плавными движениями рук

Чайки белые кружатся,                              сами волны, потом по тексту

Тоже ветра не боятся.                                стиха показать чайку, скрестив руки, соединив

Лишь пугает птичий крик                        ладони тыльной стороной и помахать

Стайку золотистых рыб.                            пальцами, сжатыми вместе

И, объездив чудо-страны,                        выпрямленными ладонями с пальцами,

Посмотрев на океаны,                             прижатыми друг к другу изобразить рыбок.

Путешественник-герой,                          плавными движениями ладоней показать

К маме я вернусь домой.                         как рыбы плывут в воде)

**Физкультминутка.**

**Оловянный солдатик стойкий**
Оловянный солдатик стойкий,
На одной ноге постой-ка.
На одной ноге постой-ка, (Стоим на правой ноге.)
Если ты солдатик стойкий.
Ногу левую — к груди,
Да смотри — не упади! (Шагаем на месте.)
А теперь постой на левой, (Стоим на левой ноге.)
Если ты солдатик смелый. (Прыжки на месте.)

**На параде**
Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой — раз, левой — раз,
Посмотрите все на нас.
Все захлопали в ладошки —
Дружно, веселей!
Застучали наши ножки
Громче и быстрей! (Ходьба на месте.)

***2 неделя.Насекомые.***

**Пальчиковая игра.**

**ПЧЕЛА**

Прилетела к нам вчера                            Машут ладошками

Полосатая пчела.

А за нею шмель – шмелёк                       На каждое название насекомого загибают пальчик

И весёлый мотылёк,

Два жука и стрекоза,

Как фонарики глаза.                                 Делают кружочки из пальчиков и подносят к

                                                                    глазам

Пожужжали, полетали,                            Машут ладошками

От усталости упали.                                 Роняют ладони на стол

**«Паучок»**

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки

(Руки скрещены, пальцы каждой руки «бегут» по предплечью, а затем по плечу другой руки.)

Дождик с неба вдруг полил

(Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающие движения (дождик)

Паучков на землю смыл

*(Хлопок ладонями по коленям или по столу)*

Солнце стало пригревать

(Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит)

Паучок ползет опять,

А за ним ползут все детки

(Действия аналогичны первоначальным.)

Чтобы погулять на ветке.

(«паучки» ползают по голове)

**Физкультминутка.**

**Паучок**
Паучок под лавку
Упал.
Ненароком лапку
Сломал.
В городскую лавку
Сходил
И другую лапку
Купил. (На строки 1—3 все произвольно прыгают на двух ногах. Со словом «сломал» переходят на прыжки на одной ноге. На две последние строки исполняют подскок с поочередным выставлением ноги на пятку.)

**Физкультминутка. Прыгайте кузнечики**
Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покушаем,
Тишину послушаем.
Тише, тише, высоко,
Прыгай на носках легко. (Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.)

***3 неделя.Скоро в школу.***

**Пальчиковая игра.**

Семь вещей у нас в портфеле:                       (сжимают и разжимают пальцы)

Промокашка и тетрадь,                                   (загибают поочередно пальцы)

Ручка есть, чтобы писать

И резинка, чтобы пятна

Убирала аккуратно

И пенал, и карандаш,

И букварь – приятель наш.

**«В школу»**

В школу осенью пойду.

(«шагают» пальчиками обеих рук по столу)

Там друзей себе найду,

Научусь писать, читать,

Быстро, правильно считать.

Я таким учёным буду!

(загибают по одному пальчику с мизинца)

Но свой садик не забуду!

(грозят указательным пальчиком)

**Физкультминутка.**

Ты давай-ка, не ленись!
Руки вверх и руки вниз.
Ты давай-ка, не ленись!
Взмахи делай чётче, резче,
Тренируй получше плечи. (Обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять — вверх-назад.)
Корпус вправо, корпус влево —
Надо спинку нам размять.
Повороты будем делать
И руками помогать. (Повороты корпуса в стороны.)
На одной ноге стою,
А другую подогну.
И теперь попеременно
Буду поднимать колени. (По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)
Отдохнули, посвежели
И на место снова сели. (Дети садятся.)

***4 неделя.Лето.***

**Пальчиковая игра.**

**РАДУГА**
Гляньте: радуга над нами,
*Нарисовать рукой над головой полукруг (маховое движение).*Над деревьями,
*Руки поднять вверх, пальцы разомкнуты.*Домами,
*Руки сложены над головой крышей.*И над морем, над волной,
*Нарисовать волну рукой.*И немножко надо мной.
*Дотронуться до головы.*

**Я рисую лето**

Я рисую лето:                                     (рисуют пальчиком по столу)

Красной краской –                             (рисуют в воздухе «солнце»)

Солнце,

На газонах розы,                               (сжимают и разжимают пальцы)

На лугах покосы,

Синей краской – небо                     (рисуют в воздухе «облака»)

И ручей певучей.         (на столе рисуют пальцем «ручей»

**Физкультминутка.**

**Видишь, бабочка летает**
Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)
На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)
— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)
Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)
За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)
Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)
Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)
Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)
(Г. Виеру)

**Приложение**

Начало формы

# Физкультминутки для начальной школы

## Комплекс 1 (для расслабления кистей рук и мышц туловища)

1. Выполняется сидя за столом.

Птицы на юг улетают - (маховые движение руками из-за головы вперёд)
Гуси, грачи, журавли - (круговые движения кистями перед грудью)
Вот уж последняя стая
Крыльями машет вдали - (движения руками имитируют махи крыльев).

2. Выполняется 2 раза сидя за столом, руки сжаты в кулаки. Первый раз, поочерёдное разгибание пальцев, начиная с большого, второй - с мизинца.

1-2-3-4-5 будем пальчики считать.
Крепкие, дружные. Все такие нужные.
На другой руке опять 1-2-3-4-5.
Пальчики быстрые, хоть не очень чистые.

3. Выполняется сидя за столом.

Солнце спит, небо спит, - (кладут голову на руки)
Даже ветер не шумит.
Рано утром солнце встало,
Всем лучи свои послало - (встают руки вверх с разведенными пальцами)
Вдруг повеял ветерок - (махи руками из стороны в сторону с наклонами туловища)
Небо тучей заволок - (круговые движения руками влево, затем вправо)
Дождь по крышам застучал.
Барабанит дождь по крыше - (барабанят пальцами по столу)
Солнце клонится всё ниже.
Вот и спряталось за тучи,
Ни один не виден лучик - (постепенно садятся и кладут голову на руки).

## Комплекс 2 (для предупреждения зрительного утомления использовать комплекс упражнений - Аветисов Э.С. 1982)

И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперёд, к крышке стола - выдох. Повторить 5-6 раз.

И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки руками, крепко зажмурить глаза. При закрытых глазах открыть веки, затем открыть глаза. Повторить 4 раза.

И.п. – сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.

И.п. – сидя руки вперёд, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимать головы, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз.

# Физкультминутки в стихах

## Ча, ча, ча

Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)
Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)
Чи, чи, чи (3 хлопка над головой)
Печет печка калачи (4 приседания)
Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной)

**Наши ручки**

Руки кверху поднимаем,
А потом их отпускаем.
А потом их развернем
И к себе скорей прижмем.
А потом быстрей, быстрей
Хлопай, хлопай веселей.

## Вот помощники мои

Вот помощники мои,
Их как хочешь поверни.
Раз, два, три, четыре, пять.
Постучали, повернули
И работать захотели.
Тихо все на место сели.

## Раз - подняться, потянуться

Раз - подняться, потянуться,
Два - нагнуть, разогнуться,
Три - в ладоши, три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре - руки шире,
Пять - руками помахать,
Шесть - на место ти...

## Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг
Кря, кря, кря.
Полетел зеленый жук
Ж - ж - ж.
Гуси шеи выгибали
Клювом перья расправляли.
Зашумел в пруду камыш
Ш - ш - ш
И опять настала ти...

## Раз, два - встать пора

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

## Раз, два, три, четыре, пять

Раз, два, три, четыре, пять
Вышел зайка поиграть
Прыгать серенький гаразд
Он подпрыгнул 300 раз.

**Развитие мелкой моторики**

     Полноценное развитие движений – необходимый этап и условие мыслительной деятельности, и это должно обязательно учитываться в работе с детьми.

       Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только благоприятно воздействует на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию и письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, это в дальнейшем облегчает приобретение навыков письма. Нужно добиваться, чтобы все упражнения ребенок выполнял легко, чтобы занятия приносили ему радость.

1. Самомассаж фаланг пальцев – поглаживание большим пальцем всех по очереди других пальцев по направлению от ногтевой фаланги к основанию пальца. Упражнение выполняется сразу на двух руках.

Вырос у нас чесночок, указательный

Перец, томат, кабачок, средний

Тыква, капуста, картошка, безымянный

Лук и немножко горошка, мизинец

Овощи мы собирали, сжимание и разжимание

Ими друзей угощали. пальцев на обеих руках.

2. Игра с пальчиками. Соединение пальцев подушечками, начиная с мизинцев, по одной паре пальцев на каждую стихотворную строчку; при этом ладони не касаются друг друга.

На базар ходили мы, мизинцы

Много груш там и хурмы, безымянные

Есть лимоны, апельсины, средние

Дыни, сливы, мандарины, указательные

Но купили мы арбуз - большие

Это самый вкусный груз! все пальцы сжимаются и разжимаются

3. Руки как грабельки скребут по шершавой поверхности подушечками пальцев на ударные слоги:

Граблями сгребаем мы мусор с земли,

Чтоб к свету росточки пробиться смогли.

4. «Слоненок» Средний палец выставлен вперед – это хобот, а указательный и безымянный – ноги. Слоненок идет по столу.

5. «Зайка и барабан» Пальчики в кулачок. Указательный и средний пальцы подняты вверх, они прижаты друг к другу. Безымянным и мизинцем стучим по большому пальцу.

6. «Семья» Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого.

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья!

7. На словах первых двух строчек – поочередное разгибание пальцев из кулачков, начиная с большого пальца. На слова следующих двух строчек – поочередное сгибание пальчиков в кулачки, начиная с мизинца.

Раз, два, три, четыре, пять -.

Вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять -.

В домик спрятались опять.

8. Для формирования тонких движений пальцев рук могут быть использованы игры с пальчиками, сопровождаемые чтением народных стихов.

"Сидит белка..."

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

Взрослый и ребенок при помощи левой руки загибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца.

"Дружба"

Дружат в нашей группе девочки и мальчики

(пальцы рук соединяются в "замок").

Мы с тобой подружим маленькие пальчики

(ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук).

Раз, два, три, четыре, пять

(поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев),

Начинай считать опять.

Раз, два, три, четыре, пять.

Мы закончили считать.

(руки вниз, встряхнуть кистями).

"Дом и ворота"

На поляне дом стоит ("дом"),

Ну а к дому путь закрыт ("ворота").

Мы ворота открываем (ладони разворачиваются параллельно друг другу),

В этот домик приглашаем ("дом").

Наряду с подобными играми могут быть использованы разнообразные упражнения без речевого сопровождения:

"Кольцо"

Кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца;

то же упражнение выполнять пальцами левой руки;

те же движения производить одновременно пальцами правой и левой руки;

"Пальцы здороваются"

Соединить пальцы обеих рук "домиком". Кончики пальцев по очереди хлопают друг по другу, здороваются большой с большим, затем указательный с указательным и т.д.

"Оса"

Выпрямить указательный палец правой руки и вращать им;

то же левой рукой;

то же двумя руками.

"Человечек"

Указательный и средний пальцы "бегают" по столу;

те же движения производить пальцами левой руки;

те же движения одновременно производить одновременно пальцами обеих рук ("дети бегут наперегонки").

"Коза"

Вытянуть указательный палец и мизинец правой руки;

то же упражнение выполнить пальцами левой руки;

то же упражнение выполнять одновременно пальцами обеих рук.

"Очки"

образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их.

"Зайчик"

Вытянуть вверх указательный и средний пальцы правой руки, а кончики безымянного пальца и мизинца соединить с кончиком большого пальца;

то же упражнение выполнить пальцами левой руки;

то же упражнение выполнять одновременно пальцами обеих рук.

"Сгибание-разгибание пальцев"

Поочередно сгибать пальцы правой руки, начиная с большого пальца; выполнить то же упражнение, только сгибать пальцы, начиная с мизинца;

выполнить два предыдущих упражнения пальцами левой руки;

согнуть пальцы правой руки в кулак, поочередно выпрямлять их, начиная с большого пальца;

выполнить то же упражнение, только выпрямлять пальцы, начиная с мизинца;

выполнить два предыдущих упражнения пальцами левой руки.

"Корни растения"

Прижать руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз; одновременно поворачивать кисти рук вверх ладонями - тыльной стороной, сопровождая движения стихотворным текстом: "Бабушка печет блины, очень вкусные они";

кисти рук одновременно сжимать в кулак - разжимать, при каждом движении кулаки и ладони класть на стол;

положить кисти рук на стол: одна рука сжата в кулак, другая раскрыта. Одновременно поменять положения.

"Кулак-ребро-ладонь"

На плоскости стола три положения руки последовательно сменяют друг друга. Выполняется 8-10 раз правой рукой, затем левой, далее обеими руками.

Описанные выше игры и упражнения обеспечивают хорошую тренировку пальцев, способствуют выработке изолированных движений, развитию точности движений пальцев.

**РАЗВИТИЮ РУЧНОЙ МОТОРИКИ СПОСОБСТВУЮТ ТАКЖЕ:**

Занятия с пластилином, глиной, соленым тестом, мелким строительным материалом, конструктором;

Нанизывание бус, бисероплетение;

Выкладывание из спичек рисунков, букв, складывание колодцев;

Одновременно левой и правой рукой складывать в коробку пуговицы;

Рисование по трафарету букв, геометрических фигур, штриховка;

Рисование по точкам, пунктирным линиям;

Массаж рук. Проводится сначала на одной руке, затем на другой.

Поглаживание от кончиков пальцев до середины руки с внешней и тыльной стороны.

Разминание пальцев: интенсивные круговые движения вокруг каждого пальца.

Упражнение "Сорока-белобока"

Интенсивные движения большого пальца вперед-назад, вверх-вниз, по кругу.

Сгибание-разгибание всех пальцев одновременно.

Сгибание-разгибание руки в кистевом суставе.

Интенсивное растирание каждого пальца.

Точечный массаж каждого пальца между фалангами с боковых и фронтально-тыльных сторон

"Пальцы ложатся спать": поочередное загибание пальцев, затем их одновременное выпрямление в сопровождении стихотворения:

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж уснул.

Тише, пальчик, не шуми,

Братиков не разбуди.

Встали пальчики, ура!

В детский сад идти пора.

"Пальчики здороваются"

Повторить первое упражнение.

**Упражнения для развития мелкой моторики с предметами**

1. Ребенок катает грецкий орех между ладонями, приговаривая:

Я катаю мой орех,

Чтобы стал круглее всех.

2. Расчертить лист бумаги в клетку 2\*2см Ребенок ходит указательным и средним пальцами, как ножками по клеткам, на каждый ударный слог делая по шагу. Он может поворачивать в любом направлении, «ходить» одной, другой, обеими руками.

В зоопарке мы бродили,

К каждой клетке подходили

И смотрели всех подряд:

Медвежат, волчат, бобрят.

3. «Клювик» Собрать спички и теми же пальцами рук: двумя указательными, двумя средними и т.д. (подушечками)

Клювов длиннее не видывал я,

Чем клювы у аиста и журавля.

4. Насыпаем в кружку сухой горох. Ребенок на каждый ударный слог перекладывает горошины по одной в другую кружку:

Снегирь, и сорока, и клест, и синицы –

Зимуют у нас эти чудные птицы.

И чтоб они жили по-прежнему с нами,

Мы будем кормить их, конечно же, сами.

5. Не слишком тугой бельевой прищепкой поочередно «кусаем» ногтевые фаланги (от указательного пальца к мизинцу и обратно). После 1-го двустишия – смена рук.

Кусается больно котенок-глупыш,

Он думает: это не палец, а мышь.

Но я же играю с тобою, малыш,

А будешь кусаться – скажу тебе: «Кыш!»

6. Упражнение с горохом или с любой крупой. Ребенок большим и указательным пальцами берет горошину и удерживает ее остальными пальцами (как при сборе ягод), потом берет еще одну и так набирает целую горсть. Можно это делать одной или двумя руками. Каждая горошина берется на ударный слог.

Зернышки все, что хозяйка давала,

Курочка клювом по штучке склевала.

7. Две пробки от пластиковых бутылок кладем на столе резьбой вверх. Это – «лыжи». Указательным и средним пальцами встают в них «как ноги». Двигаемся на «лыжах», делая по шагу на каждый ударный слог:

Мы едем на лыжах,

Мы мчимся с горы,

Мы любим забавы

Холодной зимы!

8. Ребенок комкает, начиная с уголка предмет прямоугольной формы (носовой платок, кусок полиэтилена, тетрадный лист бумаги) так, чтобы он весь уместился в его кулачке.

 **Упражнения для формирования правильной осанки**

**У меня спина прямая**

У меня спина прямая,

*(Ходьба на месте, руки за спину.)*

Я наклонов не боюсь:

*(Наклон вперед.)*

Выпрямляюсь, прогибаюсь,

*(Наклон назад, выпрямиться.)* Поворачиваюсь.

*(Повороты туловища.)*

Раз, два. три. четыре.

Три. четыре, раз. два.

*(Наклон вперед и выпрямиться.)*

Я хожу с осанкой гордой.

*(Повороты туловища.)*

Прямо голову держу,

*(Наклон вперед и выпрямиться.)*

Никуда я не спешу.

*(Ходьба на месте, руки за спину.)*

Раз. два. три. четыре,

*(Повороты туловища.)*

Три. четыре, раз, два.

*(Ходьба на месте, руки за спину.)*

Я могу и поклониться.

*(Поклон и выпрямиться.)*

И присесть, и наклониться,

*(Присед, наклон вперед.)*

Повернись туда - сюда!

*(Повороты туловища направо -налево.)* Ох, прямешенька спина!

*(Наклон вперед и выпрямиться.)*

Раз. два. три. четыре

*(Повороты туловища.)*

Три. четыре, раз. два.

**Наклоняемся с хлопком.**

Наклоняемся с хлопком.

И с хлопком потом встаем.

Вниз и вверх, вниз и вверх.

Ну-ка. хлопни громче всех!

*(Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться* - *хлопнуть над головой.)*

На одной ноге мы скачем.

Как упругий звонкий мячик.

На другой поскачем тоже.

Очень долго прыгать можем.

*(Прыжки на одной ножке.)*

Головой вращаем плавно.

Смотрим влево, смотрим вправо

*(Поворот головы вправо и влево.)*

И пройдемся мы немного.

*{Ходьба на месте.)*

И вернемся вновь к уроку.

*(Дети садятся за парты.)*

**Мы старались, мы учились.**

Мы старались, мы учились

И немного утомились.

Сделать мы теперь должны

Упражненье для спины.

*(Вращение корпусом вправо и влево.)*

Мы работаем руками.

Мы летим под облаками.

Руки вниз и руки вверх.

Кто летит быстрее всех'?

*(Дети имитируют движения крыльев.)*

Чтобы ноги не болели.

Раз - присели, два - присели.

Три. Четыре. Пять и шесть.

Семь и восемь. Девять, десять.

*(Приседания.)*

Рядом с партою идем,

*(Ходьба на месте.)*

И садимся мы потом.

*(Дети садятся за парты.)*

**Все ребята дружно встали**

Все ребята дружно встали

*(Выпрямиться)*

И на месте зашагали.

*(Ходьба на месте.)*

На носочках потянулись.

*(Прогнуться назад, руки положить за голову.)*

Как пружинки мы присели

*(Присесть.)*

И тихонько разом сели.

*(Выпрямиться и сесть.)*

**Для начала мы** с **тобой**

Для начала мы с тобой

Крутим только головой.

*(Вращения головой.)*

Корпусом вращаем тоже.

Это мы, конечно, сможем.

*(Повороты вправо и влево.)*

Напоследок потянулись

Вверх и в стороны.

Прогнулись.

*(Потягивания вверх и в стороны.)*

От разминки раскраснелись

И за парты снова сели.

*(Дети садятся за парты.)*

## Упражнения (стишки и комментарии, что нужно делать):

Сидя на стуле, руки на коленях. Посмотрите на левое плечо. Затем  посмотрите прямо. Теперь посмотрите на правое плечо. Постарайтесь справа увидеть как можно дальше. Посмотрите прямо.

Любопытная Варвара
Смотрит влево…
Смотрит вправо…
А потом опять вперёд.
Тут немного отдохнёт;
Шея не напряжена
И расслаблена…

(Движения повторяются по два раза в каждую сторону).

Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Медленно откиньте голову как можно  больше назад! Как напрягается шея! Неприятно! Дышать трудно! Выпрямитесь! Легко стало, свободно дышится. Слушайте и делайте как я.

А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, дальше всех!
Возвращается обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И рассла-а-бле-на…

А сейчас медленно опустите голову вниз.  Выпрямитесь. Шея расслаблена. Приятно. Хорошо дышится. Слушайте и повторяйте такие слова.

А теперь посмотрим вниз –
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И рассла-а-бле-на…

Вы успокоились, расслабились. Вам легко и приятно дышится.

\*\*\*

## Физкультминутка для глаз в первом классе.

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)

\*\*\*

Долго тянется урок
Много вы читали.
Не поможет тут звонок,
Раз глаза устали.
Глазкам нужно отдыхать,
Знай об этом каждый.
Упражнений ровно пять,
Все запомнить важно.
Упражнение один -
На край парты книги сдвинь.

(Сидя, откинуться на спинку парты, сделать глубокий вдох, затем наклониться вперед на крышку парты, сделать выдох.)

Упражнение второе
Повтори легко за мною.
Зажмурь и открывать нельзя,
Тренируй свои глаза.

(Откинувшись на спинку парты, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть глаза.)

Занимаемся все сразу,
Повторить четыре раза.
Упражненье номер три.
Делай с нами и смотри.

(Сидя, положить руки на пояс, повернуть голову направо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову налево, посмотреть на локоть левой руки, потом снова сесть ровно)

Повторите пять раз,
Расслабляя мышцы глаз.
Упражнение четыре
Нет сложнее в целом мире.
С вниманьем начинаем
И четко выполняем
(Сидя, смотреть перед собой, посмотреть на классную доску 2—3 секунды. Вытянуть палец левой руки по средней линии лица на расстояние 5—20 см от глаз. Перевести взгляд на конец пальца и посмотреть на него 3—5 секунд, после чего руку опустить.)

Повторите 5—6 раз,
Все получится у вас.
Упражненье номер пять
Нужно четко выполнять.
(Сидя, вытянуть руки вперед, посмотреть на кончики пальцев. Поднять руки вверх — вдох, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить — выдох.)

## Простые упражнения «Гимнастика для глаз»

## для школьников младших классов

**\*\*\***

**Ах, как долго мы писали**

Ах, как долго мы писали,
Глазки у ребят устали.
(Поморгать глазами.)
Посмотрите все в окно,
(Посмотреть влево-вправо.)
Ах, как солнце высоко.
(Посмотреть вверх.)
Мы глаза сейчас закроем,
(Закрыть глаза ладошками.)
В классе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем,
(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)
Вправо, влево повернем,
А потом скатимся вниз,
(Посмотреть вниз.)
Жмурься сильно, но держись.
(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.)

**«Бабочка»**

Спал цветок
(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)
И вдруг проснулся,
(Поморгать глазами.)
Больше спать не захотел,
(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)
Встрепенулся, потянулся,
(Руки согнуты в стороны (выдох).
Взвился вверх и полетел.
(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

**«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)

\*\*\*

## Совсем простые стишки и упражнения для самых маленьких

**МОСТИК**
Закрываем мы глаза, вот какие чудеса
(Закрывают оба глаза)
Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют
(Продолжают стоять с закрытыми глазами)
А теперь мы их откроем, через речку мост построим.
(Открывают глаза, взглядом рисуют мост)
Нарисуем букву «О», получается легко
(Глазами рисуют букву «О»)
Вверх поднимем, глянем вниз
(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)
Вправо, влево повернем
(Глазами двигают вправо-влево)
Заниматься вновь начнем.
(Глазами смотрят вверх-вниз)

\*\*\*

**СТРЕКОЗА**
Вот какая стрекоза- как горошины глаза.
(Пальцами делают очки.)
Влево- вправо, назад- вперед-
(Глазами смотрят вправо- влево.)
Ну, совсем как вертолет.
(Круговые движения глаз)
Мы летаем высоко.
(Смотрят вверх.)
Мы летаем низко.
(Смотрят вниз.)
Мы летаем далеко.
(Смотрят вперед.)
Мы летаем близко.
(Смотрят вниз.)

\*\*\*

**ВЕТЕР**
Ветер дует нам в лицо.
(Часто моргают веками.)
Закачалось деревцо.
(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.)
Ветер тише, тише, тише…
(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)
Деревца все выше, выше!
(Встают и глаза поднимают вверх.)

\*\*\*

**БЕЛКА**
Белка дятла поджидала,
(Резко перемещают взгляд вправо- влево.)
Гостя вкусно угощала.
Ну-ка дятел посмотри!
(Смотрят вверх-вниз.)
Вот орехи — раз, два, три.
Пообедал дятел с белкой
(Моргают глазками.)
И пошел играть в горелки.
(Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем).

\*\*\*

**ТЕРЕМОК**
Терем- терем- теремок!
(Движение глазами вправо- влево.)
Он не низок, не высок,
(Движение глазами вверх- вниз.)
Наверху петух сидит,
Кукареку он кричит.
(Моргают глазами.)

\*\*\*

**ЗАЯЦ**
Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.
(Смотрят вверх.)
Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.
(Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.)
Ай-да заинька, умелый! Глазками моргает.
(Моргают глазками.)
Глазки закрывает.
(Глазки закрывают.)
Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.
(Прыгаем, как зайчики ).

\*\*\*

**БУРАТИНО**
Буратино потянулся,
(Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев.)
Вправо- влево повернулся,
Вниз- вверх посмотрел
И на место тихо сел.
(Не поворачивая головы, смотрят вверх- вниз, вправо- влево и садятся на корточки).

\*\*\*

**ДОЖДИК**
Дождик, дождик, пуще лей.
(Смотрят вверх.)
Капель, капель не жалей.
(Смотрят вниз.)
Только нас не замочи.
(Делают круговые движения глазами.)
Зря в окошко не стучи.

\*\*\*

**КОШКА**
Вот окошко распахнулось,
(Разводят руки в стороны.)
Кошка вышла на карниз.
(Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.)
Посмотрела кошка вверх.
(Смотрят вверх.)
Посмотрела кошка вниз.
(Смотрят вниз.)
Вот налево повернулась.
(Смотрят влево.)
Проводила взглядом мух.
(Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.)
Потянулась, улыбнулась
И уселась на карниз.
(Дети приседают.)
Глаза вправо отвела,
Посмотрела на кота.
(Смотрят прямо.)
И закрыла их в мурчаньи.
(Закрывают глаза руками.)

\*\*\*

**КОТ**
Кот на солнышке сидит,
Глаз закрыт, другой закрыт
(закрыть по очереди оба глаза)
Кот играет в «Жмурки»
(крепко зажмуриться)
- С кем играешь, Васенька?
- Мяу, с солнцем красненьким!
(открыть оба глаза)

\*\*\*

**КАЧЕЛИ**
Есть качели на лугу:
Вверх-вниз, вверх-вниз
(посмотреть глазами вверх, вниз)
Я качаться побегу
Вверх-вниз, вверх-вниз
(посмотреть вверх, вниз)

\*\*\*

**ЛУЧИК СОЛНЦА**
Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной.
(Моргают глазками.)
Ну-ка лучик, повернись,
На глаза мне покажись.
(Делают круговые движения глазами.)
Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду.
(Отводят взгляд влево.)
Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду.
(Отводят взгляд вправо.)

\*\*\*

**В ЛЕСУ**
Ходит солнышко по кругу,
(вращательные движения глаз)
Дремлет олениха.
(глаза закрыты)
Мы идём с тобой по лугу тихо, тихо.
(открыть глаза)
Мы походим по опушке и найдем тропинку.
(посмотреть вниз)
Вот сорока на верхушке
(посмотреть вверх)
Клювом чистит спинку.

\*\*\*

**УТРЕННИЕ ЧАСЫ**
Утром капельки росы: кап, кап, кап.
(моргать три раза)
Словно звонкие часы: кап, кап, кап.
(моргать три раза)
Стало сухо и тепло: кап, кап, кап.
(моргать три раза)
Значит утро истекло: кап!
(моргнуть один раз)

\*\*\*

## И напоследок техника еще одной простой детской гимнастики для глаз:

Она пригодится детям для того, чтоб выполнять ее дома при подготовке к урокам и выполнении домашних заданий.

1. Ребенок следит за движением  своего указательного пальца (влево, вправо, вверх, вниз).
2. Крепко зажмуривает глаза, затем открывает. Повторить 5 – 7 раз.
3. Затем быстро моргать в течение 20-30 секунд.
4. Затем закрывает веки, массирует их с помощью лёгких круговых движений пальца.
5. Стоя смотрит на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближает палец,
6. Не сводя с него глаз до тех пор, пока изображение не начнет двоится. Повторить 4-6 раз.

## Дыхательная гимнастика Стрельниковой(основной комплекс)

[**Правила выполнения дыхательной гимнастики**](http://poxudeem.ru/sport/gymnastics/2009-dyhatelnaya-gimnastika-strelnikovoyosnovnoy-kompleks.html#0)

[**Вводная часть**](http://poxudeem.ru/sport/gymnastics/2009-dyhatelnaya-gimnastika-strelnikovoyosnovnoy-kompleks.html#v)
Основной комплекс включает в себя следующие упражнения:
1. [**"Ладошки"**](http://poxudeem.ru/sport/gymnastics/2009-dyhatelnaya-gimnastika-strelnikovoyosnovnoy-kompleks.html#1) - 12 раз по 8 вдохов-движений.
2. [**"Погончики"**](http://poxudeem.ru/sport/gymnastics/2009-dyhatelnaya-gimnastika-strelnikovoyosnovnoy-kompleks.html#2) - 12 раз по 8 вдохов-движений.
3. [**"Насос"**](http://poxudeem.ru/sport/gymnastics/2009-dyhatelnaya-gimnastika-strelnikovoyosnovnoy-kompleks.html#3) - 12 раз по 8 вдохов-движений.
4. [**"Кошка"**](http://poxudeem.ru/sport/gymnastics/2009-dyhatelnaya-gimnastika-strelnikovoyosnovnoy-kompleks.html#4) - 12 раз по 8 вдохов-движений.
5. [**"Обними плечи"**](http://poxudeem.ru/sport/gymnastics/2009-dyhatelnaya-gimnastika-strelnikovoyosnovnoy-kompleks.html#5) - 12 раз по 8 вдохов-движений.
6. [**"Большой маятник"**](http://poxudeem.ru/sport/gymnastics/2009-dyhatelnaya-gimnastika-strelnikovoyosnovnoy-kompleks.html#6) - 12 раз по 8 вдохов-движений.
7. [**"Повороты головы"**](http://poxudeem.ru/sport/gymnastics/2009-dyhatelnaya-gimnastika-strelnikovoyosnovnoy-kompleks.html#7) - 12 раз по 8 вдохов-движений.
8. [**"Ушки"**](http://poxudeem.ru/sport/gymnastics/2009-dyhatelnaya-gimnastika-strelnikovoyosnovnoy-kompleks.html#8) - 12 раз по 8 вдохов-движений.
9. [**"Маятник головой"**](http://poxudeem.ru/sport/gymnastics/2009-dyhatelnaya-gimnastika-strelnikovoyosnovnoy-kompleks.html#9) - 12 раз по 8 вдохов-движений.
10. [**"Перекаты"**](http://poxudeem.ru/sport/gymnastics/2009-dyhatelnaya-gimnastika-strelnikovoyosnovnoy-kompleks.html#10)
а) 12 раз по 8 вдохов-движений - с левой ноги
б) 12 раз по 8 вдохов-движений - с правой ноги
11. [**"Шаги"**](http://poxudeem.ru/sport/gymnastics/2009-dyhatelnaya-gimnastika-strelnikovoyosnovnoy-kompleks.html#11)
а) "Передний шаг" - 32 вдоха-движения.
б) "Задний шаг" - 32 вдоха-движения.
в) снова "Передний шаг" - 32 вдоха-движения
[**Заключение**](http://poxudeem.ru/sport/gymnastics/2009-dyhatelnaya-gimnastika-strelnikovoyosnovnoy-kompleks.html#z)

[**Лишний вес и табакокурение**](http://poxudeem.ru/sport/gymnastics/2010-lishniy-ves-i-tabakokurenie-statya-iz-knigi-mihaila-schetinina-dyhatelnaya-gimnastika-strelnikovoy.html) (статья из книги Михаила Щетинина "Дыхательная гимнастика Стрельниковой).

### Правила выполнения дыхательной гимнастики

1. Думайте только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох - шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).
2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох - предельно активный (только через нос), выдох - абсолютно пассивный (через рот не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть!
3. Вдох делается одновременно с движениями. В стрельниковской гимнастике нет вдоха без движения, а движения - без вдоха.
4. Все вдохи-движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.
5. Счет в стрельниковской гимнастике - только на 8, считать мысленно, не вслух.
6. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.

### Вводная часть

Начинать занятия надо с изучения первых трех упражнений комплекса. В первый урок следует сделать упражнение "Ладошки" - 24 раза по 4 вдоха-движения; упражнение "Погончики" - 12 раз по 8 вдохов-движений; упражнение "Насос" по 8 вдохов-движений. На эти упражнения, как правило, затрачивается от 10 до 20 минут. Этот урок вы должны повторить 2 раза в день (утром и вечером). Повторяя урок вечером, сделайте самое первое упражнение - "Ладошки" уже не с 4, а с 8 вдохами-движениями подряд без остановки. И так 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая после каждой "восьмерки" 3-5 секунд.

У вас должно получиться следующее:

"Ладошки" - 96 (12 раз по 8 вдохов-движений)

"Погончики" - (12 раз по 8 вдохов-движений)

"Насос" -(12 раз по 8 вдохов-движений).

Каждый последующий день осваивайте по одному новому упражнению. Повторять занятия нужно дважды в день: утром и вечером.

### ****"Ладошки"****

Исходное положение (и.п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и "покажите ладони зрителю" - "поза экстрасенса". Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких ритмичных вдоха носом (то есть "шмыгните" 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3- 4 секунды - пауза. Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

**Помните:** активный вдох носом - абсолютно пассивный. Неслышный выдох через рот. Плечи в момент вдоха неподвижны!

Норма: "прошмыгайте" носом 24 раза по 4 вдоха.

Упражнение "Ладошки" можно делать стоя, сидя и лежа.

В начале урока возможно легкое головокружение. Не пугайтесь: оно пройдет к концу урока. Если головокружение сильное, сядьте и проделайте весь урок сидя, делая паузы после каждых 4 вдохов-движений (отдыхать можно не 3-4 секунды, а от 5 до 10 секунд).

### ****"Погончики"****

И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох "ушел". Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8 вдохов движений.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Погончики" можно делать стоя, сидя и лежа.

### ****"Насос"**** ("Накачивание шины")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка - о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

**Помните:** "накачивать шину" нужно в темпоритме строевого шага.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Насос" можно делать стоя и сидя.

Ограничения: при травмах головы и позвоночника; при многолетних радикулитах и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, почках и мочевом пузыре не кланяйтесь низко. Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха самостоятельно (пассивно) через рот, но не открывая его широко.

Упражнение "Насос" очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.

### ****"Кошка"**** ("Приседание с поворотом")

И.п.: Станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении на должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, непроизвольно. Коленки слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Кошка" можно делать также сидя на стуле и лежа в постели (в тяжелом состоянии).

### ****"Обними плечи"**** (вдох на сжатии грудной клетки)

И.п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым "объятием" резко "шмыгайте" носом. Руки в момент "объятия" идут параллельно друг другу (а не крест на крест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встерчного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Обними плечи" можно делать также сидя и лежа.

**Ограничения:**сердечникам с ишемической болезнью сердца (ИБС), врожденными пороками, перенесенным инфарктом в первую неделю тренировок не делать упражнение "Обними плечи". Начинать его нужно со второй недели вместе с другими упражнениями стрельниковской гимнастики. В тяжелом состоянии нужно делать подряд не по 8 вдохов-движений, а по 4 вдоха-движения или даже по 2, затем отдых 3-5 секунд и снова 2 или 4вдоха-движения.

Женщинам начиная с шестого месяца беременности в упражнении "Обними плечи" голову назад не откидывать, выполнять упражнение только руками, стоя ровно и смотря прямо перед собой.

### ****"Большой маятник"**** ("Насос" + "Обними плечи")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Большой маятник" можно делать также сидя.

**Ограничения:**при остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвонковых дисков упражнение "Большой маятник делайте, ограничивая движения: слегка кланяясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад.

### ****"Поворот головы"****

И.п.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево - "шмыгните" носом с левой стороны. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать. Шею не напрягать, вдох не тянуть!

**Помните:**выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

**Ограничения:**при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой в упражнениях "Повороты головы", "Ушки" и "Маятник головой". Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

### ****"Ушки"**** ("Ай-ай"

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный короткий вдох носом. Затем наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как бы мысленно говорите кому-то: "Ай-ай-ай! Как не стыдно!" Смотреть нужно прямо перед собой. Это упражнение напоминает "китайского болванчика".

Помните! Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

**Ограничения:**при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой в упражнениях "Повороты головы", "Ушки" и "Маятник головой". Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

### ****"Маятник головой"**** ("Малый маятник")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) - резкий короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) - тоже вдох. Вниз - вверх, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох должен успевать "уходить" после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через рот, но не видно, не слышно, либо в крайнем случае - тоже через нос).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

**Ограничения:** при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой в упражнениях "Повороты головы", "Ушки" и "Маятник головой". Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

### ****"Перекаты"****

**А.** И.п.: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус - тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге ( нога в колене слегка сгибается) одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко "шмыгая" носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед - назад, приседание - приседание, вдох - вдох.

**Помните:** 1) приседание и вдох делаютсястрого одновременно; 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем; 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

**Б.** И.п.: станьте правая нога впереди, левая - сзади. Повторите упражнение с другой ноги.

Упражнение "Перекаты" можно делать только стоя.

### ****"Шаги"****

**А.** **"Передний шаг"** (рок-н-рол)

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновенье принять и.п. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой ноге слегка приседайте и шумно "шмыгайте" носом (левое колено вверх - и.п., правое колено вверх - и.п.). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кисте рук на уровне пояса. Упражнение "Передний шаг" напоминает танец рок-н-рол.

**Помните:** выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательно через рот.

Норма 8 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Передний шаг" можно делать стоя, сидя и даже лежа.

**Ограничения:** при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ИБС, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) не рекомендуется высоко (до уровня живота) поднимать ноги. При травмах ног и тромбофлебите это упражнение выполнять только сидя и даже лежа (на спине), очень осторожно, чуть-чуть поднимая колено вверх при шумном вдохе. Пауза (отдых) - 3-4 секунды после каждых 8 вдохов-движений, можно продлить ее до 10 секунд.

При тромбофлебите обязательно проконсультируйтесь с хирургом.

При мочекаменной болезни и при беременности (начиная с шестого месяца) в упражнении "Передний шаг" высоко колени не поднимать!

**Б. "Задний шаг"**

И.п.: то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно "шмыгните" носом. Затем обе ноги на одно мгновенье верните в и.п. - выдох сделан. После этого отведите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой делайте танцевальное приседание.

Это упражнение можно делать только стоя.

**Помните:** вдохи и движения делаются строго одновременно.

Норма 4 раза по 8 вдохов-движени

### ****Заключение****

1. На одно занятие должно уходить не более 30 минут (постарайтесь уложиться в это время)
2. При хорошей тренировке (обычно через месяц после начала занятий) можно в каждом упражнении делать уже не 8 вдохов-движений подряд, а по 16 или 32 без остановки. Затем пауза 3-5 секунд и снова 16 или 32 вдоха-движения. Итак, в каждом упражнении нужно делать по 96 вдохов-движений.
3. Делайте за одно занятие весь комплекс (а не несколько "сотен" (96 вдохов-движений) одного какого-то упражнения). Занимайтесь утром и вечером. При плохом самочувствии делайте стрельниковскую дыхательную гимнастику несколько раз в день.
4. Гимнастику делайте два раза в день: утром - до еды, и вечером - либо до еды, либо через час-полтора после.
5. Людям, страдающим гастритами, колитами, язвой, рекомендуется делать стрельниковскую гимнастику только до еды.
6. Если у вас мало времени, сделайте весь комплекс гимнастики не по три "тридцатки" (96 вдохов-движений), а по одной (32 вдоха-движения) каждого упражнения, начиная с "Ладошек" и заканчивая "Шагами". На это уйдет 5-6 минут.
7. Считайте мысленно только по 8. Если сбиваетесь, отдыхайте 3- 5секунд после каждых 8 вдохов-движений. С каждой "восьмеркой" откладывайте спички.
8. Стрельниковской гимнастикой можно заниматься и детям (с 3-4 лет) и глубоким старикам. Возраст не ограничен. Ее можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии - даже лежа!
9. В среднем нужен месяц ежедневных занятий два раза в день, чтобы почувствовать лечебный эффект при любом заболевании.
10. Стрельниковская гимнастика может быть и лечебной, и профилактической. Занимайтесь всю жизнь, хотя бы один раз в день (30 или 15 минут).

Конец формы