

Пальчиковая гимнастика.

«ОСЕНЬ»

Ветер по лесу летал, (Плавные, волнообразные
Ветер листики считал: движения ладонями.)
Вот дубовый, (Загибают по одному пальчику
Вот кленовый на обеих руках.)
Вот рябиновый резной,
Вот с березки — золотой,
Вот последний лист с осинки
Ветер бросил на тропинку. (Укладывают ладони на стол)

«ПТИЧКИ»

Эта птичка – соловей, (Загибают пальцы на
Эта птичка – воробей, обеих руках)
Эта птичка – совушка, сонная головушка.
Эта птичка – свиристель,
Эта птичка – коростель.
Эта птичка – злой орлан. (Машут сложенными накрест
ладонями)
Птички, птички, по домам. (Машут обеими руками, как
крыльями)

«ЕСТЬ У КАЖДОГО СВОЙ ДОМ»

У лисы в лесу глухом (Дети загибают пальцы на обеих руках.)

Есть нора — надежный дом.

Не страшны зимой метели

Белочке в дупле на ели.

Под кустами еж колючий

Нагребает листья в кучу.

Из ветвей, корней, коры

Хатки делают бобры.

Спит в берлоге косолапый,

До весны сосет там лапу.

Есть у каждого свой дом, (Удары ладонями и
Всем тепло, уютно в нем. кулачками поочередно.)

«НАША КВАРТИРА»

В нашей комнате — столовой — (На каждое название предмета

Есть отличный **СТОЛ ДУБОВЫЙ**, мебели дети загибают

СТУЛЬЯ — спинки все резные, по одному пальчику.)

Ножки гнутые, витые.

И ореховый **БУФЕТ**

Для варенья и конфет.

В комнате доя взрослых — спальне —
Есть для платьев **ШКАФ ЗЕРКАЛЬНЫЙ**,

Две **ШИРОКИЕ КРОВАТИ**

С одеялами на вате

И березовый **КОМОД**,

Мама там белье берет.

А в гостиной **КРЕСЛА** есть,

Телевизор смотрят здесь.

Есть **ДИВАН** и **СТОЛ** журнальный,

В **СТЕНКЕ** — центр музыкальный.

«ПОДАРКИ»

Дед Мороз принес подарки: (Дети «шагают» пальчиками по столу.)

Буквари, альбомы, марки, (Загибают пальцы левой руки.)

Кукол, мишек и машины,
Попугая и пингвина,
Шоколадок полмешка
И пушистого щенка!
Гав! Гав!

«АКУЛА»

Приплывали две севрюги, (Двумя ладонями дети изображают, как плывут севрюги.)

У них спины словно дуги. (Выгибают ладони тыльной стороной вверх.)

Налетали с двух сторон. (Изображают, как севрюги плывут навстречу друг другу.)

Ты, акула, выйди вон. (Делают толчок ладонями от груди.)

«ВЕСНА»

Иди, весна, иди, красна, (Дети пальчиками «идут» по столу.)
Принеси ржаной колосок, (Загибают по одному пальчику на
Овсяный снопок, обеих руках, начиная с мизинца).
Яблоки душистые,
Груши золотистые,
Большой урожай в наш край.

«ГДЕ ОБЕДАЛ ВОРОБЕЙ?»

- Где обедал, воробей? (Дети машут ладошками.)
- В зоопарке у зверей. (Ладошками изображают
раскрывающуюся пасть.)
Пообедал я сперва (На каждое название животного
За решеткою у льва. загибают по одному пальчику
Подкрепился у лисицы, поочередно на левой,
У моржа попил водицы. затем на правой руке.)
Ел морковку у слона.
С журавлем поел пшена.
Был на праздничном обеде
У мохнатого медведя.
А зубастый крокодил (Ладошками изображают
Чуть меня не проглотил раскрывающуюся пасть.).

«АПЕЛЬСИН»

Мы делили апельсин. (Дети «разламывают» апельсин.)
Много нас, (Показывают 10 пальцев.)
А он один. (Показывают 1 палец.)
Эта долька — для ежа. (Загибают пальцы левой руки.)
Эта долька — для стрижа.
Эта долька — для утят.
Эта долька — для котят.
Эта долька — для бобра.
А для волка — кожура. (Бросательное движение правой рукой.)
Он сердит на нас — (Сжимают кулаки и прижимают их к груди.)
Беда!!!
Разбегайтесь — («Бегут» пальцами по столу.)
Кто куда!

«ГРИБЫ»

Топ-топ — пять шагов, (Дети «шагают» пальчиками)
В кузовочке пять грибов. (Показали 5 пальцев правой руки.)
Мухомор красный — (Загибают пальцы на одной руке.)
Гриб опасный.
А второй — лисичка,
Рыжая косичка.
Третий гриб — волнушка,
Розовое ушко.
А четвертый гриб — сморчок,
Бородатый старичок.
Пятый гриб — белый,
Ешь его смело!

«БОТИНКИ»

Всюду, всюду мы вдвоем (Средний и указательный пальчики
Неразлучные идем. «шагают» по столу.)
Мы гуляем по лугам, (Дети загибают по одному
По зеленым берегам, пальчику, начиная с большого.)
Вниз по лестнице сбегали,
Вдоль по улице шагали,
После лезем под кровать,
Будем там тихонько спать. (Укладывают ладони на стол.)

«МАШИНА КАША»

Маша каши наварила (Указательным пальцем правой руки
Маша кашей всех кормила. дети мешают в левой ладошке.)
Положила Маша кашу
Кошке — в чашку, (Загибают пальцы левой руки.)
Жучке — в плошку,
А коту — в большую ложку.
В миску курицам, цыплятам
И в корытце пороссятам.
Всю посуду заняла, (Разжимают кулачок.)
Все до крошки раздала. (Сдувают «крошку» с ладошки.)

«ПОВАР»

Повар готовил обед, (Ребром ладони дети стучат по столу.)
А тут отключили свет.
Повар леца берет (Загибают пальцы на левой руке.)
И опускает в компот
Бросает в котел поленья,
В печку кладет варенье.
Мешает суп кочерыжкой,
Угли бьет поварешкой.
Сахар сыплет в бульон.
И очень доволен он! (Разводят руками.)

«ДРОЗД - ДРОЗДОК»

Дружок ты мой, дрозд, (Дети машут сложенными
В крапинку хвост, ладонями как крыльями.)
Носик — остренький, (Загибают по одному пальчику
Бочок — пестренький, обеих руках, начиная с большого.)
Перья — тонкие,
Песни — звонкие.
Весной распеваются, (Снова машут, сложенными накрест
Зимой забываются. ладонями.)

«ШКОЛА»

В школу осенью пойду. (Дети «шагают» пальчиками по столу.)
Там друзей себе найду, (Загибают по одному пальчику.)

Научусь писать, читать,
Быстро, правильно считать.

Я таким учёным буду!

Но свой садик не забуду. (Грозят указательным пальчиком
правой руки.)

Упражнения на релаксацию.

"Драка"

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!" Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

"Воздушный шарик"

Все играющие стоят или сидят в кругу.

Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

"Корабль и ветер"

"Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер! "Упражнение можно повторить 3 раза.

"Подарок под елкой"

"Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко замуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь". После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто, о чем мечтает.

" Цветок "

Под спокойную расслабляющую музыку покажите ребёнку фотографии различных цветов, если есть комнатные цветы – пусть он подойдёт к ним, потрогает листочки. Можете предложить полить цветы. Спросите, какой цветок ему понравился больше всего? Каким бы цветком он хотел стать? Затем скажите:

«Ты выбрал замечательный цветочек! И сейчас ты можешь превратиться в него. Давай попробуем! Сядь на корточки, опустите голову и руки. Представь, что ты маленькое семечко, из которого вырастет большой и красивый цветок. Представил? Отлично! Теперь тёплый-тёплый луч солнца достиг земли и согрел тебя. Тогда проклюнулся росток. И вот, из ростка стал вырастать прекрасный цветок. Стал расти ты! Начинай медленно вставать. Расти-расти...и вот ты уже какой большой! Теперь разведите руки в стороны. Ты нежишься на солнышке, подставляешь теплу и свету каждый лепесток.

Улыбнись, приподними подбородок, представьте, что ты смотришь на солнышко, медленно поворачивай голову вправо-влево. Тебе спокойно, приятно. Тебе очень хорошо. Теперь соедини свои ладони. Пусть это будет бутон. На него дует ветерок – подуй на свои ладони. Бутон не раскрывается. А ветер всё продолжает дуть. Он усиливается. Дуй на ладони всё сильнее и сильнее! Но вот выглянуло солнышко, ветер стих. Согрей своим дыханием ладошки. Стало тепло и хорошо. Бутон начал раскрываться. Начинай медленно разводить свои пальчики в сторону. Бутон раскрылся!

Улыбнись ему.

Примечание: По завершению упражнения можно предложить ребёнку нарисовать цветок, которым он был, и придумать про него историю.

"Водопад"

"Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза". После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

"Танцующие руки"

"Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось" (2-3 минуты).

"Слепой танец" (Игра проводится под музыку).

"Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку". В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1- 2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами. По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

"Буря на море"

Дети встают в круг, изображая бурное волнение моря; часть детей изображает рыбок, которые прячутся на дно морское, чаек, которые быстро машут крыльями и прячутся на берегу.

"Гроза"

Дети становятся в круг. Воспитатель говорит детям, что перед грозой обычно очень тихо, и просит детей замереть. Затем слышатся отдаленные тихие звуки: дети трут ладошку о ладошку. Звуки постепенно усиливаются: дети хлопают в ладоши, вначале тихо, потом громче. Вот уже слышна гроза: дети топают ногами. Гроза в разгаре: дети громко топают ногами и хлопают в ладоши. Но вот гроза начинает убывать: все движения в обратном порядке.

«Дерево»

Стоя или сидя за столом, ноги поставьте вместе, стопы должны быть прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойный вдох и выдох, успокойте дыхание и плавно поднимите руки вверх. Держите их на уровне ушей, ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Внимание сосредоточьте на позвоночнике. Дыхание произвольное, спокойное. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное дерево. Оно корнями глубоко вросло в землю. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Ваш организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем.

Держите позу 15-20 секунд. Затем плавно опустите руки и расслабьтесь, сделав два-три спокойных вдоха и выдоха, удлинняя выдох.

«Божественная лоза»

Выполняется сидя или стоя, руки опущены. Заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните, плечи отведите назад. Дыхание произвольное, спокойное. Удерживайте позу 20 — 30 секунд. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Погладьте запястья, снимите с них напряжение, встряхните кистями и спокойно подышите. Само название позы говорит о ее красоте. Ваша спина становится ровной, мышцы крепкими, руки гибкими. Вам дышится легко и свободно. Грудная клетка раскрылась, ушло напряжение, сердце работает равномерно.

Если дети, сидя за столом во время объяснения воспитателя, заменят традиционное складывание рук (хотя бы иногда) на эту позу, то их спина всегда будет прямой.

«Лебедь»

Сядьте так, чтобы спина касалась спинки стула, или встаньте прямо. Руки опустите, плечи отведите назад. Руки за спиной возьмите в замок и медленно поднимайте их вверх, не наклоняя туловища.

Обратите внимание на область между лопатками, почувствуйте тепло между ними и плавно опустите руки. Отдохните, сделав несколько спокойных вдохов и выдохов.

Это упражнение помогает снять напряжение в спине, укрепляет мышцы спины, улучшает кровообращение в позвоночнике и подвижность в плечевых уставах. Заметьте, когда вы долго сидите, вам невольно хочется оттянуть руки назад, сам организм просит об этом. Так помогите ему.

«Перекрест»

Встаньте или сядьте прямо. Правую руку с силой вытяните вверх, левую опустите вниз. Затем правую руку опускаете по позвоночнику вниз, ладонью к позвоночнику. Левая рука развернута тыльной стороной к спине так, чтобы средний палец коснулся позвоночника, и тянется к правой руке. Постарайтесь сцепить пальцы в замок. Голову держите ровно, поднятый вверх локоть прижмите к голове. Удерживайте это положение 10-15 секунд. Затем опустите руки и отдохните. Повторяйте упражнение, меняя положение рук.

Это упражнение полезно не только для укрепления позвоночника, оно улучшает его состояние при искривлении и других нарушениях осанки. Если позвоночник искривлен вправо — дольше удерживайте снизу правую руку, если влево — левую. Поза перекреста позволяет восстановить мышцы плеча при их атрофии, помогает регулировать кровяное давление, полезна при бессоннице.

«Скручивание»

Сядьте на стул боком к спинке, ноги вместе. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой — за левую. Медленно на выдохе скручивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудная клетка стала параллельна спинке стула (голову можно поворачивать в любую сторону). Оставайтесь в этом положении 5-10 секунд. Сосредоточьте внимание на позвоночнике. Вернитесь в исходное положение, сделайте несколько вдохов и выдохов и повторите упражнение с поворотом в другую сторону, поменяв исходное положение на стуле. Это упражнение помогает снять напряжение спинных мышц, укрепляет плечевой пояс, улучшает кровоснабжение позвоночника и снимает умственную усталость. Сосредоточив внимание на дыхании, вы поможете расслаблению мышц спины и успокоите мозг.

"Дудочка"

"Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!" Все перечисленные упражнения можно выполнять в группе, сидя или стоя за столами.

Игровой самомассаж

Массаж пальчиков

Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки «помочалю»,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора.

Массаж ушей.

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко кажется замёрзло
Отогреть его так можно.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

Массаж головы «Моем голову»

Цель: улучшение мозгового кровообращения путём воздействия на активные точки головы.

И.П. Сидя «по-турецки»

Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении:

- ото лба к макушке
- ото лба до затылка
- от ушей к шее.

«Обезьяна расчесывается»

Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к левой части затылка и обратно. Затем левая рука – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются.

«Ушки»

Уши растираются ладонями, как будто они замёрзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательными движениями растираются в другом направлении (по горизонтали).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трёх раз.

Это упражнение тонизирует кору головного мозга.

«Веселые носики»

Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3-5 раз. После этого проделать 3-5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон.

Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

«Почешем губки»

Покусывание и «почёсывание» губ зубами; то же – языка зубами от самого кончика до середины языка.

«Расслабленное лицо»

Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3-5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

«Домик»

Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

«Огород»

Самомассаж фаланг пальцев. Разминание фаланги одного пальца (на одну строку получается один палец) порядок движений – от ногтевой фаланги к основанию пальца.

Вырос у нас чесночок - Указательный пр.

Перец, томат, кабачок, - Средний пр.

Тыква, капуста, картошка, - Безымянный пр.

Лук и немножко горошка. - Мизинец пр.

Овощи мы собирали, - Мизинец лев.

Ими друзей угощали, - Безымянный лев.

Квасили, ели, солили, - Средний лев.

С дачи домой увозили. - Указательный лев

Прощай же на год - Большой левый

Наш друг – огород!!! - Большой правый

«Медведь»

Самомассаж подушечек пальцев. Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены. Другая рука указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь, катая его на подушечке вправо-влево. На каждую строчку разминать один палец:

Шёл медведь к своей берлоге,	Мизинец пр.
Да споткнулся на пороге.	Безымянный пр.
«Видно, очень мало сил	Средний пр.
Я на зиму накопил», -	Указательный пр.
Так подумал и пошёл	Большой пр.
Он на поиск диких пчёл.	Большой лев.
Все медведи – сладкоежки,	Указательный лев.
Любят есть медок без спешки,	Средний лев.
А наевшись, без тревоги	Безымянный лев.
До весны сопят в берлоге.	Мизинец лев.

"Греем наши ручки" Соединить ладони и потереть ими до нагрева.

"Проверяем носик" Нажимать указательным пальцем точку под носом.

"Лепим ушки" Указательным и большим пальцем "лепим" ушки.

"Моем руки" - Движения кистями, как при мытье рук.

"Лебединая шея" - Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка

"Шагаем по пальчикам" - Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки.

Игровой самомассаж.

Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну быстрее лови кураж
И начинай игру-массаж.

Психогимнастика: гимнастика для мозга.

«Перекрестные движения»

Стимулирует деятельность обоих полушарий, помогает подготовиться к восприятию и усвоению новой информации.

Задание выполняется под музыку. Надо делать перекрестные скоординированные движения одновременно. То есть, если правая рука двигается, то с ней в паре левая нога, И наоборот. Задавать движения можно разные: вперед, назад, в стороны. Во время движений конечностями надо совершать и движения глазами в разные стороны. В этот момент начинают работать оба полушария.

«Точки равновесия»

Оно помогает улучшить мыслительную деятельность и координацию движений. А также способствует улучшению внимания.

Для упражнения дотрагиваемся до основания черепа двумя пальцами. Вторую руку кладем на пупок. Дышим, представляя, что вверх поднимается энергия. Через минуту поменяем руки.

«Восьмерки»

Упражнение помогает улучшить внимание и процессы памяти. Рисуем в воздухе по горизонтали большие «восьмерки». Сначала по три раза каждой рукой, затем двумя руками одновременно.

«Танцующие пальцы»

Упражнение помогает усилению концентрации внимания, активизации работы полушарий.

Соединяем указательный палец правой руки с большим пальцем левой. Плавно поворачивая кисть, приходим к соединению большого пальца правой руки и указательного левой. Затем разрываем первые пальцы поворотом кисти и соединяем их вверху (то есть опять указательный правой и большой левой). Доводим движения до максимальной скорости.

«Симметричные рисунки»

Упражнение улучшает процесс письма, синхронизирует работу мозга.

Надо рисовать двумя руками одновременно симметричные рисунки: домик, солнце, машина. То есть руки при этом работают одинаково.

Дыхательная гимнастика

ПУЗЫРИКИ. Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

НАСОСИК. Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

ГОВОРИЛКА. Вы задаёте вопросы, малыш отвечает. Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту. Как машинка гудит? Би – би. Би – би. Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых. Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

САМОЛЁТ. Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха: Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох) Отправляется в полёт (задерживает дыхание) Жу- жу -жу (делает поворот вправо) Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж) Постою и отдохну (встаёт прямо, опустив руки) Я налево полечу (поднимает голову, вдох) Жу – жу – жу (делает поворот влево) Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж) Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки). Повторить 2-3 раза

МЫШКА И МИШКА. Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения. У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох) У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш) Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках) Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.

ВЕТЕРОК. Я ветер сильный, я лечу, лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос). Хочу налево поsville (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть). Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох.) Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох.) И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот.) Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками). Повторить 3-4 раза.

КУРОЧКИ. Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки - «крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно хлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

ПЧЁЛКА. Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову. Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...). Полечу и поужужу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место). Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

КОСИМ ТРАВУ. Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох. Зу-зу, зу-зу, Косим мы траву. Зу-зу, зу-зу, И налево взмахну. Зу-зу, зу-зу, Вместе быстро, очень быстро Мы покосим всю траву. Зу-зу, зу-зу. Пусть ребёнок встряхнёт ослабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

ЧАСИКИ. Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

ТРУБАЧ. Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

ПЕТУХ. Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по

бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

КАША КИПИТ. Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

ПАРАВОЗИК. Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

НА ТУРНИКЕ. Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

ШАГОМ МАРШ! Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.

ЛЕТЯТ МЯЧИ. Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

НАСОС. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ. Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.