* Гимнастика для глаз:

Упражнения для глазных мышц

Еще в древние гимнастические системы входили упражнения в виде разнообразных движений гла­зами (повороты, круговые движе­ния и т.п.). Несомненно, они при­носят пользу, так как тренируют мышцы, управляющие движения­ми глаз, активизируют кровообра­щение в этой области, хорошо сни­мают умственное утомление. После таких упражнений люди чувству­ют себя значительно бодрее.

*Каковы причины положитель­ного воздействия упражнений для глаз?*

Они укрепляют глазные мыш­цы, снимают с них напряжение.  
Глаза получают возможность сво­бодно двигаться. (Для близору­  
ких, дальнозорких людей и лю­дей, страдающих возрастной даль­  
нозоркостью, это имеет огромное значение!)

При ежедневном их выполне­нии глазные мышцы сохраняют  
эластичность и гибкость до пре­клонного возраста!

Они активизируют кровоснаб­  
жение глаз и способствуют поступлению в ткани глаз достаточного количества кислорода.

- Наблюдается заметное улуч­шение зрения.

Приведем несколько очень про­стых упражнений, которые помо­гут укрепить глазодвигательные мышцы. Выполнять их следует примерно в течение 5-6 минут.

Плотно закрыть и широко от­крыть глаза. Повторить 5-6 раз с  
интервалом в 30 секунд.

Посмотреть вверх, вниз, впра­во, влево, не поворачивая головы  
(8-10 раз).

Посмотреть на кончик носа,потом вдаль, затем снова на кон­  
чик носа и потом снова вдаль  
(8-10 раз).

Комплексы коррекционных физкультминуток для детей с нарушением зрения. Из опыта работы инструктора по физкультуре Муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада компенсирующего вида № 28 "Хрусталик" г. Волжска РМЭ Крыловой Галины Николаевны (высшая категория)Название Текст Движения.

|  |  |
| --- | --- |
| "Дождик"  Капля первая упала - кап!  И вторая прибежала - кап!  Мы на небо посмотрели,  Капельки кап - кап запели,  Намочились лица  Мы их вытирали  Туфли - посмотрите -  Мокрыми стали  Плечами дружно поведем  И все капельки стряхнем  От дождя убежим,  Под кусточком посидим. | (сверху пальцем показывают траекторию ее движения)  (то же самое)  (смотрят вверх)  (вытирают лицо руками)  (показывают руками вниз и смотрят)  (движения плечами)  (приседают) |

* Пальчиковые игры

Пальчиковые игры дают возможность родителям и воспитателям играть с малышами, радовать их и, вместе с тем развивать речь и мелкую моторику. Благодаря таким играм ребёнок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредотачиваться. Такие игры формируют добрые взаимоотношения между детьми, а также между взрослым и ребёнком. Персонажи и образы наших пальчиковых игр – паучок и бабочка, коза и зайчик, дерево и птица, солнышко и дождик – нравятся малышам с полутора-двух лет, дети с удовольствием повторяют за взрослыми тексты и движения. Одни пальчиковые игры готовят малыша к счёту, в других ребёнок должен действовать, используя обе руки, что помогает лучше осознать понятия выше и ниже, сверху и снизу, право и лево.



ДОМ

Я хочу построить дом,

(Руки сложить домиком, и поднять над головой)

Чтоб окошко было в нём,

(Пальчики обеих рук соединить в кружочек)

Чтоб у дома дверь была,

(Ладошки рук соединяем вместе вертикально)

Рядом чтоб сосна росла.

(Одну руку поднимаем вверх и «растопыриваем» пальчики)

Чтоб вокруг забор стоял,  
Пёс ворота охранял,

(Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)

Солнце было, дождик шёл,

(Сначала поднимаем руки вверх, пальцы «растопырены». Затем пальцы опускаем вниз, делаем «стряхивающие» движения)

И тюльпан в саду расцвёл!

(Соединяем вместе ладошки и медленно раскрываем пальчики – «бутончик тюльпана»)﻿

КОРАБЛИК

По реке плывёт кораблик,

(Прижимаем нижние части ладошек друг к другу, верхние открыты – показываем «кораблик»)

Он плывёт издалека,

(Приставляем горизонтально левую руку к глазам – «смотрим вдаль»)

На кораблике четыре очень храбрых моряка.

(Показать 4 пальца)

У них ушки на макушке,

(Приставляем обе ладошки к своим ушам)

У них длинные хвосты,

(Кончики пальцев обеих рук соединяем вместе и далее медленно разводим руки в стороны)

И страшны им только кошки, только кошки да коты!

(Показываем две открытые от себя ладошки, затем пальчики слегка сгибаем – получаются «коготки»)

В конце этой игры можно спросить у ребёнка:

-Что за моряки были на кораблике?

Ответ: мышки.

АПЕЛЬСИН

(Рука сжата в кулачок)

Мы делили апельсин.

(Крутим кулачком вправо-влево)

Много нас, а он один!

(Другой рукой разгибаем пальчики, сложенные в кулачок, начиная с большого)

Эта долька для ежа,

(Разгибаем указательный пальчик)

Эта долька для чижа,

(Разгибаем средний пальчик)

Эта долька для утят,

(Разгибаем безымянный пальчик)

Эта долька для котят,

(Разгибаем мизинчик)

Эта долька для бобра,

(Открытую ладошку поворачиваем вправо-влево)

Ну, а волку – кожура.

(Двумя руками показываем волчью пасть)

Он сердит на нас – беда!

(Складываем руки домиком)

В домик прячемся – сюда!

ШАРИК

(Сначала пальцы сложены в замочек.

Начинаем их медленно разводить)

Надуваем быстро шарик.

(Кончики пальцев обеих рук соприкасаются друг с другом – шарик надут)

Он становится большой.

(Соприкасаем ладошки друг с другом полностью)

Вдруг шар лопнул воздух вышел

(Смыкаем вместе пальчики)

Стал он тонкий и худой!

СЕМЬЯ

(По очереди разгибайте пальчики, начиная с большого)

Этот пальчик большой -  
 Рядом с папой – наша мама.  
 Рядом с мамой – брат старшой.  
 Вслед за ним сестренка -  
 Милая девчонка.  
 И самый маленький крепыш -  
 Это славный наш малыш.

ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА

(Загибаем пальчики по одному)

Раз, два, три, четыре, пять

(«Идём» по столу указательным и средним пальчиками)

Мы во двор пришли гулять.

(«Лепим» комочек двумя ладонями)

Бабу снежную лепили,

(Крошащие движения всеми пальцами)

Птичек крошками кормили,

(Ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)

С горки мы потом катались,

(Кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)

А ещё в снегу валялись.

(Отряхиваем ладошки)

Все в снегу домой пришли.

(Движения воображаемой ложкой, руки под щёки)

Съели суп и спать легли.

* Артикуляционная гимнастика

*ИГРЫ ДЛЯ ЯЗЫЧКА*

(тренировка артикуляционного аппарата; с полутора лет)

Читая стихотворение, произносите выделенные слова вместе с малышом.

На лугу паслась корова – «Му-у-у, му-у-у».

Полосатый шмель летел – «З-з-з, з-з-з».

Летний ветерок подул – «Ф-ф-ф, ф-ф-ф».

Колокольчик зазвенел – «Динь, динь, динь».

Стрекотал в траве кузнечик – «Тр-р-р, тц-с-с».

Еж колючий пробегал – «Пх-пх-пх».

Птичка маленькая пела «Тиль-ль,тиль-ль».

И сердитый жук жужжал – «Ж-ж-ж,ж-ж-ж».

Малыш может сначала слушать, потом попытается повторять, не добивайтесь сразу точного воспроизведения звуков: артикуляционный аппарат развивается постепенно и индивидуально.

*ЗАРЯДКА ДЛЯ ЯЗЫЧКА*

(тренировка артикуляционного аппарата; с полутора лет)

Сядьте напротив ребенка и, произнося соответствующие слова, выполняйте описанные действия. Малыш сначала смотрит, затем пытается повторить.

Погулять язык собрался:

(открыть рот)

Он умылся,

(кончиком языка быстро провести по верхним зубам)

Причесался,

(несколько раз провести языком между верхними и нижними зубами, высунуть вперед и обратно спрятать)

На прохожих оглянулся,

провести языкам по губам – «облизнуться»)

Вправо, влево повернулся,

(повернуть язык в указанную сторону)

Вниз упал, наверх полез,

(опустить язык вниз и поднять вверх)

Раз - и в ротике исчез.

(спрятать язык во рту)

Не забывайте, что малыш воспринимает Ваши действия зеркально, поэтому, произнося «влево», Вам придется повернуть язык вправо и наоборот. Можно записать текст на магнитофон, тогда Вы сможете полностью сосредоточиться на выполнении упражнения вместе с малышом. Можете придумать свою сказку про язычок с похожими движениями («сладкое варенье»; «грибок» - язык упирается в верхнее небо, при этом нижняя челюсть опускается, так растягивается уздечка языка; «толчки в стенку»- язык упирается в щеку изнутри, Вы немного давите на «шишечку»,образовавшуюся на щечке снаружи).

 Чистоговорки

Отвечалки-повторялки

Я кому даю две миски? Киске, киске, киске, киске.

Ливень льет, куда с небес? В лес, в лес, в лес, в лес.

Кто к дивану тапки нёс? Пёс, пёс, пёс, пёс.

Что ты сам допить не смог? Сок, сок, сок, сок.

* Чистоговорки

Ас-ас-ас, мы купили ананас.

Ос-ос-ос, на столе стоит поднос.

Вас- вас- вас, наливай в стаканы квас.

Вёс- вёс - вёс, на полях растёт овёс

Вес- вес- вес, на террасе есть навес.

Кос-кос-кос, мы увидели кокос.

Са-са-са, убегает в лес лиса.

Со-со-со, у коляски колесо

Су-су-су, совы ухают в лесу

Сы-сы-сы, на столе стоят весы

История в чистоговорках

1. Оса

Са-са-са, на столе сидит оса

Са-са-са, села мне на нос оса

Са-са-са, укусила в нос оса

Со-со-со. Стал мой нос как колесо.

Су-су-су, сумкой я гоню осу.

Сы-сы-сы, нету в комнате осы.

2. Лиса

Са-са-са, под кустом сидит лиса.

Со-со-со, хвост лисы как колесо.

Су-су-су, тихо осенью в лесу.

Сы-сы-сы, есть лисята у лисы.

* Развиваем мелкую моторику

Зачем необходимо развивать мелкую моторику?

Ученые - нейробиологи и психологи, занимающиеся исследованиями головного мозга и психического развития детей, давно доказали связь между мелкой моторикой руки и развитием речи. Дети, у которых лучше развиты мелкие движения рук, имеют более развитый мозг, особенно те его отделы, которые отвечают за речь. Иначе говоря, чем лучше развиты пальчики малыша, тем проще ему будет осваивать речь.

Поэтому очень важно уже с самого раннего возраста развивать у ребёнка мелкую моторику. Но просто делать упражнения малышу будет скучно - надо обратить их в интересные и полезные игры.

На начальном этапе жизни именно мелкая моторика отражает то, как развивается ваш малыш, свидетельствует о его интеллектуальных способностях. От того, насколько ловко научится ребёнок управлять своими пальчиками в самом раннем возрасте, зависит его дальнейшее развитие.

Наряду с развитием мелкой моторики развиваются память, внимание, а также словарный запас вашего малыша.

Мелкая моторика рук - это разнообразные движения пальчиками и ладонями. Крупная моторика - движения всей рукой и всем телом.

Занятия для развития мелкой моторики

Мелкую моторику рук развивают:

различные игры с пальчиками, где необходимо выполнять те или иные движения в опреде­ленной последовательности;

игры с мелкими предметами, которые неудобно брать в ручку (только под контролем взрос­лых);

игры, где требуется что-то брать или вытаскивать, сжимать - разжимать, выливать - наливать, насыпать - высыпать, проталкивать в отверстия и т. д.;

рисование карандашом (фломастером, кистью и т. д.);

застегивание и расстегивание молний, пуговиц, одевание и раздевание и т. д.

Мелкую моторику рук развивают также физические упражнения. Это разнообразные висы и лазание (на спортивном комплексе, по лесенке и т. д.). Такие упражнения укрепляют ладони и пальцы малыша, развивают мышцы. Малыш, которому позволяют лазать и висеть, лучше осваивает упражнения, направленные непосредственно на мелкую моторику.

Рекомендации для родителей



Упражнения по развитию мелкой моторики проводятся в комплексе, начиная с первых месяцев жизни ребёнка.

В комплекс упражнений старайтесь включать задания на сжатие, расслабление и растяжение кистей малыша.

Начинайте или заканчивайте занятия сеансом массажа кистей рук.

Проводите работу по развитию мелкой моторики регулярно, в соответствии с возрастом и учётом уровня физического развития малыша.

Сначала все движения взрослый выполняет руками малыша, а по мере освоения ребёнок начинает делать их самостоятельно.

Внимательно следите за тем, чтобы упражнения выполнялись ребёнком правильно. Если малыш затрудняется с выполнением какого-либо задания, сразу помогите ему: зафиксировать нужное положение пальцев и т. п.

Чередуйте новые и старые игры и упражнения. После освоения ребёнком простых двигательных навыков переходите к освоению более сложных.

Выполняйте определённые движения одновременно с прослушиванием (а затем и с проговариванием ребёнком) стихотворения.

Поощряйте творческую активность ребёнка, пусть он сам придумывает какие-нибудь упражнения.

Проводите занятия эмоционально, активно, хвалите малыша за успехи, но не забывайте при этом следить за его настроением и физическим состоянием.

Мало подвижные игры.

«Будь внимателен»  
(Для дошкольников)   
Ребенок выполняет гимнастические упражнения по словесной команде, например: по команде "Зайчики!" - прыжки на месте; "Птицы" - взмахи руками; "Лягушки" - присесть и скакать вприсядку и так далее. Команды должны быть разнообразными и подаваться с различными интервалами.

«Волшебное слово»  
Ребенок повторяет упражнения за ведущим, но только в том случае, если тот говорит: "Пожалуйста!".

«Подхвати палку»   
Играющие, рассчитавшись по номерам, стоят в кругу (или сидят за столом). Ведущий придерживает пальцем гимнастическую палку (или карандаш). Внезапно он называет один из номеров и одновременно отпускает палку. Вызванный должен подхватить ее, пока она не упала. Поймавший становится ведущим.

«Кричалки-шепталки-молчалки»  
*Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.*  
Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это - сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь - "кричалку" - можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь - "шепталка" - можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал "молчалка" - синяя ладонь - дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует "молчалками".

«Гвалт»   
*Цель: развитие концентрации внимания.*  
Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку.   
Желательно, чтобы до того как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

«Менялки»  
*Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.*  
Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: "Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т.д.). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.