

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад «Рябинушка»**

**Профилактика зрительных нарушений  
С.Мартынова**

**Воспитатель: Коробенкова О.В.**

**2017 г.**

**Календарно – тематический план (первая младшая группа)**

**проведения зрительной гимнастики для глаз в стихах**

**Первый год обучения**

	<b>Стихи</b>	<b>Движения</b>
<b>Зрительная гимнастика</b>	<b>СЕНТЯБРЬ</b>	
	<p align="center">Огуречик</p> <p>Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечик, Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Взор переводят вправо, влево.</li> <li>- Взор переводят вверх, вниз.</li> <li>- Моргание глазами.</li> <li>- Закрывают глаза.</li> </ul> <p align="center"><i>(Повторить 2 – 3 раза)</i></p>
	<b>ОКТАБРЬ</b>	
	<p align="center">Котик</p> <p>Ходит котик по дорожке, Смотрит котик к нам в окошко, Котик серенький, Хвостик беленький.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Взор переводят вправо, влево.</li> <li>- Широко открывают глаза.</li> <li>- Моргают.</li> <li>- Закрывают глаза.</li> </ul> <p align="center"><i>(Повторить 2 – 3 раза)</i></p>
	<b>НОЯБРЬ</b>	
	<p align="center">Зоопарк</p> <p>В зоопарке мы ходили, К каждой клетке подходили, И смотрели всех подряд: Медвежат, волчат, лисят.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Взор переводят вправо, влево.</li> <li>- Широко открывают глаза.</li> <li>- Моргают глазами,</li> <li>- Закрывают глаза.</li> </ul> <p align="center"><i>(Повторить 2 – 3 раза )</i></p>
	<b>ДЕКАБРЬ</b>	
	<p align="center">Мяч</p> <p>Мой веселый звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Красный, синий, голубой, Не угнаться за тобой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Моргают глазами.</li> <li>- Взор перемещают вправо, влево.</li> <li>- Широко открывают глаза.</li> <li>- Зажмуривают глаза.</li> </ul> <p align="center"><i>(Повторить 2 – 3 раза )</i></p>
	<b>ЯНВАРЬ</b>	

<p style="text-align: center;">Одежда</p> <p>Ох, испачкалась одежда, Мы ее не берегли, Обращались с ней небрежно, Мяли, пачкали в пыли.</p>	<p>- Широко открывают глаза. - Взор перемещают вправо, влево. - Взор перемещают вверх, вниз. - Закрывают глаза. <i>(Повторить 2 – 3 раза )</i></p>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	
<p style="text-align: center;">Чайник</p> <p>Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, Больше греться не хочу, Крышка громко зазвенела: «Пейте чай, вода вскипела»</p>	<p>- Моргают глазами. - Взор переводят вправо, влево. - Широко открывают глаза. - Закрывают глаза и представляют, как пьют чай. <i>(Повторить 2 – 3 раза )</i></p>
<b>МАРТ</b>	
<p style="text-align: center;">Петух</p> <p>Он носом в землю постучит, Взмахнет крылом и закричит, Кричит он даже сонный, Крикун неугомонный!</p>	<p>- Моргают глазами. - Взор перемещают вправо, влево. - Широко открывают глаза, моргают. - Закрывают глаза. <i>(Повторить 2 – 3 раза )</i></p>
<b>АПРЕЛЬ</b>	
<p style="text-align: center;">Светофор</p> <p>Три света есть у светофора, Они понятны для шофера: Красный свет – проезда нет, Желтый – будь готов к пути, А зеленый свет – кати!</p>	<p>- Взор переводят вправо, влево. - Моргают глазами. - Широко открывают глаза. - Закрывают глаза. - Взор переводят вправо, влево. <i>(Повторить 2 – 3 раза )</i></p>
<b>МАЙ</b>	
<p style="text-align: center;">Одуванчик</p> <p>Раз – налево, два – направо, Одуванчик сделал круг, Приземлился, огляделся</p>	<p>- Взор переводят вправо, влево. - Вращают глазами по кругу. - Закрывают глаза. - Широко открывают глаза.</p>

	И нашел себе подруг!	- Моргают глазами. <i>(Повторить 2 – 3 раза )</i>
--	----------------------	--

## Подвижные игры (профилактика нарушения зрения)

Игры на улице	Игры в группе
<p><b><u>Охотники</u></b></p> <p>Играющие разбегаются по площадке. Три охотника стоят в разных местах, имея по маленькому мячу. По сигналу руководителя: «Стой!» - все играющие останавливаются, и охотники с места целятся мячом в кого-либо из них. «Убитые» заменяют охотников. Играющие имеют право увертываться от мяча, но не должны сходить с места. Если игрок после команды «Стой!» сошел с места, он заменяет охотника.</p> <p><b><u>Невод</u></b></p> <p>Все игроки - рыбки, кроме двух рыбаков. Рыбаки, взявшись за руки, бегут за рыбкой. Они стараются окружить ее, сомкнув вокруг рыбки руки. Постепенно из пойманных рыбок составляется целая цепочка - «невод». Теперь рыбки ловятся «неводом». Последние двое не пойманных игроков являются победителями, при повторении игры они - рыбаки.</p> <p><b><u>Берегись, Буратино!</u></b></p> <p>У одного из играющих на голове колпачок. Он - Буратино. Водящий старается догнать и запятнать того, кто бежит с колпачком. Однако сделать это не так просто: играющие на бегу передают колпачок друг другу. Когда водящий запятнает Буратино, они меняются ролями.</p> <p><b><u>«Канатоходцы»</u></b></p> <p>Играют 5 и более человек.</p> <p>Ход игры: на площадке ребята чертят прямую линию длиной 6 - 10 м. Надо передвигаться по ней, как по канату. Разрешается держать руки в стороны. Проигрывают те ребята, которые сойдут с черты - «слетят с каната».</p> <p><b><u>Брось в кольцо</u></b></p> <p>В комнате или на школьном дворе подвешивают кольцо на высоте примерно</p>	<p><b><u>Колобок</u></b></p> <p>Дети, присев на корточки, размешаются по кругу. В центре круга находится водящий - «лиса». Играющие перекатывают мяч - «колобок» друг другу так, чтобы он уходил от «лисы». Водящего сменяет тот игрок, который прикатит колобок так, что «лиса» сможет его поймать.</p> <p><b><u>Найди своё место</u></b></p> <p>Геометрические фигуры стоят на стульях, у детей карточки с различными фигурами. По сигналу дети занимают места у соответствующего стула.</p> <p>Аналогично можно провести игру на закрепление цвета, классификации животных и т.д.</p> <p><b><u>Не попадись на удочку</u></b></p> <p>Для игры нужна веревка длиной 2-3 метра с привязанным на конце грузиком - мешочком с песком.</p> <p>Играющие образуют круг, в центре которого стоит водящий с веревкой в руках. Он начинает раскручивать ее так, чтобы она вращалась над самой землей. Ребята перепрыгивают через веревку. Водящий постепенно поднимает плоскость вращения веревки выше и выше, пока кто-нибудь из участников не «попадет на удочку», т. е. не сумеет перепрыгнуть через вращающуюся веревку. Попавшийся водит. Игра продолжается.</p> <p><b><u>«Мыльные пузыри»</u></b></p> <p>Один из игроков надувает мыльные пузыри, а остальные детки должны их поймать и «лопнуть». Разумеется, надувать мыльные пузыри может и взрослый, выступающий организатором подвижных игр для дошкольников. Особенно актуально это в том случае, когда в игре принимают участие совсем маленькие дети.</p> <p><b><u>«Найди предмет»</u></b></p>

1,5 метра. А в руки каждому участнику дают палочку длиной до 50 сантиметров. Надо с расстояния 10-15 шагов пробежать к кольцу, бросьте палочку так, чтобы она проскочила через него, и вновь поймать ее.

Если игрок выполнит задание, он выигрывает два очка; если не успеет поймать палочку и она упадет на пол - одно очко, ну а если бросит так, что промахнется, бросок просто-напросто не зачитывается. Игра продолжается пять минут. Кто набрал больше очков, тот и победил.

### **«Светофор»**

Изготавливаются кружки (диаметр 10 см) красного, зелёного и жёлтого цвета, которые прикрепляются к палочкам. Дети стоят в шеренге и выполняют упражнения согласно сигналам ведущего: на красный сигнал приседают, на жёлтый – встают, на зелёный – маршируют на месте.

Во время движения в колонне по одному в обход площадки упражнения изменяются: красный – все стоят на месте, жёлтый – продвигаются на полусогнутых ногах, зелёный – прыгают на носках.

### **«Охотник и олени»**

Два, три ребенка «охотники», все остальные дети «олени». «Охотники» с мячом в руках бегают по площадке за «оленьями» и должны попасть в них мячом.

### **«Караси и щука»**

На противоположных концах площадки чертят линиями две "затоки", где живут караси. Расстояние между затоками приблизительно 10-12 шагов. Среди детей выбирается "щука", которая становится посередине площадки - речки. Все дети "караси", становятся в шеренгу на одном конце площадки. На слова воспитателя "раз, два, три!" все караси переплывают на противоположный берег, в другую затоку. Щука их ловит. При повторении выбирают другого ребенка "щуку".

Для проведения этой подвижной игры для дошкольников необходимо разложить по всей комнате в самых разных местах небольшие предметы. Это могут быть кубики, маленькие машинки, колечки от пирамидки. Задание для ребенка – максимально быстро найти все игрушки.

### **«Не опоздай»**

Взрослый раскладывает на полу по кругу разноцветные кубики или другие игрушки. Это – фишки. Дети становятся каждый у своей игрушки. По сигналу взрослого они разбегаются по всей комнате, а по команде «Не опоздай!» бегут обратно к фишкам.

### **«Птички»**

Дети – «птички» садятся на стульчики, расставленные за начертанной линией. На слова воспитателя: «Ай, птички полетели!» птички летают по всей площадке, кто куда хочет. На слова воспитателя: «Птички в гнезда полетели» дети спешат и садятся на свои стульчики. Воспитатель называет самую ловкую и быструю птичку, которая первая прилетела в свое гнездо. Игра повторяется.

### **«Найди себе пару!»**

Дети становятся в пары, кто с кем хочет. На определенный сигнал воспитателя (например удары в бубен) дети расходятся или разбегаются по всей площадке. На другой сигнал - два удара в бубен или слова: "Найди себе пару!" снова спешат встать в пары с тем, с кем стояли раньше. Тому, кто долго ищет пару, дети говорят: "Галя, Галя (называют имя ребенка), поспеши, быстрее пару выбери!" Игра повторяется

### **«Искатели»**

Дети встают со своих мест и отворачиваются к стене, закрывают глаза. Воспитатель с другой стороны группы раскладывает флажки так, чтобы их не было видно. На обговоренный сигнал дети раскрывают глаза и идут искать флажки. Кто нашел, тот садится на свой стульчик с найденным флажком.

### **«Шоферы»**

С одной стороны площадки два "гаража" (начертить две параллельные линии на расстоянии 5 - 6 шагов одна от другой). На линиях сделать места для "автомобилей"; поставить кубики. В одном гараже стоят машины с красными рулями (на кубиках лежат красные кружки), а в другом - машины с зелеными рулями (на кубиках лежат зеленые кружочки). Дети - "шоферы", поделены на две равные группы, становятся лицом к своим машинам каждый возле своего руля, которые лежат на кубиках. Воспитатель, который выполняет роль милиционера, стоит на одинаковом расстоянии от двух гаражей и руководит движением машин. Когда он отводит левую руку в бок, дети - шоферы с гаража, стоящий с левой стороны, нагибаются, берут обеими руками руль и готовятся к выезду (колонкой). На поднятый вверх зеленый флажок дети выезжают из гаража и разъезжаются по всей площадке. На красный флажок останавливаются, на зеленый едут дальше. На слова воспитателя: "В гараж" машины возвращаются на свои места. Воспитатель отмечает внимательного шофера, который раньше всех вернулся в гараж. Затем воспитатель отводит руку в сторону и дети - шоферы, которые стоят с правой стороны, делают тоже самое.

### **«Пастух и волк»**

Из детей выбирают "пастуха" и "волка", остальные дети - "овцы". На одном конце площадки чертят "дом" для овец, на противоположной стороне площадки - поле, где будут пастись овцы. С боку стоит волк. Пастух ведет овец в поле. В поле овцы бегают, пасутся. На сигнал воспитателя: "волк!" овцы разбегаются по площадке и убегают в свой домик. Волк ловит овец. Пастух их защищает. Пойманную овцу волк отводит к себе. При повторении игры пастух, возвращаясь домой, освобождает пойманную волком овечку. Волк старается не допустить пастуха к овце и в то же время ловит остальных. Игра заканчивается, когда у волка будет несколько овечек (по

Когда все флажки будут найдены, дети встают и под песню воспитателя ходят с ними по группе. Первым в колонне идет тот, кто раньше всех нашел флажок. Дети обходят один раз площадку и садятся на свои места. Игра повторяется.

### **«Палочка – стукалочка»**

С одной стороны группы посадить детей, поделив их на одинаковые колонны. На расстоянии 1 - 2 шагов от них начертить линию, от которой дети будут бегать на противоположный конец группы, где стоит стул. Под стулом лежит палочка. На линию выходят по одному из каждой колонны и на слово "раз" или "беги" бегут. Кто быстрее вытянет палочку, тот стучит и говорит: "Раз, два, три, палочка - стукалочка, стучи!", кладет палочку на место и садится на свое место. Колонна, в которой ребенок выиграл, получает флажок. Затем выходит вторая, третья пара и т. д. В конце игры подсчитываются флажки. Выигрывает та колонна, которая имеет больше флажков.

### **«Где кто живет?»**

Дети стоят в две шеренги на расстоянии 8 - 10 шагов одна от другой. Посередине между шеренгами начертить два круга, каждое 80 - 100 см диаметром; один круг - "двор", другой - "лес". В каждой шеренге есть одинаковые "птицы" и "животные". Каждый ребенок с первой шеренги выбирает себе название любой птицы или животного, которые живут в лесу, или названия домашних животных и птиц, которые ходят по двору. Такие же названия выбирает себе и вторая шеренга. Например, первые два ребенка в двух шеренгах - зайцы, вторые - кошки и т. д. Когда воспитатель называет домашних животных, дети, которые имеют названия этих животных, быстро бегут в лес. Например, на сигнал воспитателя "кукушки!" дети - "кукушки" из двух шеренг спешат в круг, которое является лесом; на сигнал "кошки" дети - "кошки" из двух шеренг спешат в круг, которое является двором. Воспитатель отмечает того ребенка из пары, который быстрее добегит до круга. Когда все дети

договоренности).

### «Смени флажок»

Дети делятся на 2 или на 4 одинаковые группы и встают перед линией в параллельные колонны, лицом в одну сторону. С противоположной стороны площадки перед каждой колонной лежит по одному обручу, в обручах флажки (например, зеленые). Каждому первому игроку в колонне дается флажок определенного цвета (например, синего). На сигнал воспитателя "раз" первые дети из колон (по одному ребенку с каждой) с синими флажками быстро бегут к обручам, Меняют синие флажки на зеленые, возвращаются на свои места и поднимают вверх зеленые флажки. Зеленые флажки передают вторым в своей колонне, сами встают в конце колонны. Колонна подходит к линии.

Воспитатель снова дает сигнал, бегут вторые, затем третьи и т. д. Воспитатель каждый раз отмечает того, кто первый сменил флажок и правильно его положил. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок с колонны не сменил флажок. Выигрывает та колонна, которая качественно и быстро выполняла задание воспитателя. Игру можно повторить.

### «Ловля бабочек»

Из детей выбирается 4 "ловца". Они встают в пары и отходят к краю площадки в одно место. Остальные дети - "бабочки".

На слова воспитателя: "Бабочки, бабочки в сад полетели" дети - "бабочки" летают - бегают по всей площадке. На слово воспитателя "ловцы!" два ребенка, держась за руки, стараются словить бабочку: окружить его, соединив свободные руки. Когда ловцы поймают бабочку, они его отводят на край площадки и садят на скамейку.

В это время остальные бабочки присаживаются на корточки.

На слова: "Бабочки, бабочки в поле полетели" дети - "бабочки" прыгают по всей площадке. Их ловит другая пара ловцов. Когда будет поймано 4 - 6 бабочек, подсчитывают, сколько поймала каждая

будут в кругу, игра заканчивается

### «К своему флажку»

По середине группы лежат 5 маленьких кругов один возле другого; В каждом кругу встает ведущий с флажком определенного цвета в руках. Дети делятся на 5 групп. Каждая группа имеет свой цвет, такой же самый, как у ведущего. На сигнал воспитателя ведущие по очереди ведут свои колонны на край группы, маршируют в большом кругу, который был начерчен раньше. На слова воспитателя: "Ведущие на места!" Ведущие возвращаются в свои круги и незаметно меняются флажками, а дети продолжают ходить по большому кругу. На слова воспитателя: "К своим флажкам!" ведущие поднимают флажки вверх, а дети бегут к ним. Выигрывает та группа детей, которая быстрее найдет флажок своего цвета и встанет в колону за ведущим. С каждой группы выбирают нового ведущего. Игра повторяется.

### «Выручай!»

Дети стоят в кругу лицом в центр. Два ребенка, которых перед этим выбрали, выходят из круга и бегут: один ребенок убегает, другой - догоняет. Ребенок, который убегает, может спастись, встав сзади у кого -нибудь из детей, которые стоят в кругу, и сказать: "Выручай!" Тот ребенок, к которому обратились, должен убежать из круга и тоже встать сзади другого. Если ребенок не успеет встать, ее поймают. При повторении игры выбирают другую пару детей.

### «Поймай комара»

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук один от другого. Воспитатель в середине круга держит в руках пруттик (1-1,5 м), к которому на картонном шнурке (длина 1 м) привязано картонного "комара". Этим комаром воспитатель водит над головами детей, дети подпрыгивают, стараясь словить комара. Игра повторяется, пока комара не поймают 6-8 детей.

пара. Затем выбираются другие ловцы. Игра повторяется.

### **«Переправа через реку»**

Участников игры должно быть парное количество. На середине участка - "река" (две параллельные линии, расстояние между ними 15-20 шагов). На реке "камень" (начерченные небольшие круги). Игроки разделены на две команды, которые стоят на берегу. По команде они начинают прыгать с камня на камень: кто ступит в воду - "тонет", то есть выбывает из игры. Выигрывает та команда, где большинство игроков успешно переправилось через реку.

### **«Птицы и кукушка»**

На одной стороне площадки дети чертят небольшие круги. Это - "гнезда птиц". Один ребенок - "кукушка", он стоит, в стороне и у него нет гнезда. На слова воспитателя: "Птицы, полетели!" - дети выбегают из кругов. На слова: "Птицы, домой!" - все бегут к своим гнездам, а кукушка старается быстро занять какой-нибудь круг. Ребенок, который остался без места, становится кукушкой.

### **«Передай мяч»**

Раз, два, три!

Мяч скорей бери!

Четыре, пять, Шесть!

Вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять!

Бросить кто умеет?

Я!

На каждое слово играющие передают мяч, поворачиваясь всем корпусом к рядом стоящему, но не отрывая ног от пола. Тот, у кого на слово «я» окажется мяч, выходит с ним на середину и говорит: «Раз, два, три — беги». После этих слов все дети разбегаются, а стоящий в середине круга, не сходя с места, бросает мяч в убегающих. Тот, в кого попал мяч, временно выходит из игры. По слову воспитателя «в круг скорей

### **«Рыбаки и рыбки»**

Вдоль группы (вдоль берега) ходит рыбак, а на противоположной стороне — его помощник. В руках старшего рыбака «сеть» (веревка), на конце которой находится небольшой груз — мешочек с песком. Неожиданно старший рыбак говорит своему помощнику: «Лови!», и бросает ему (поверху) конец веревки с грузом, затем рыбаки окружают сеть (веревкой) рыбок, которые не успели уплыть в глубокое место. Эти рыбки считаются пойманными и помещаются в садок. По сигналу «рыбки, плывите» рыбки снова выплывают из глубокого места. После того как рыбаки 3—4 раза закинут сеть, производится подсчет пойманных рыбок, выбирается новый помощник старшего рыбака, и игра возобновляется.

### **«Летучая рыба».**

Среди участников игры выбирают водящего («рыбака»), который становится в центр круга, образованный остальными (лицом внутрь круга) — «море». Расстояние от водящего до игроков не должно быть меньше трех-четырех шагов. По команде ведущего один из игроков бросает другому мяч («летучую рыбу»). Задача «рыбака» - поймать «летучую рыбу» в воздухе. Если он справляется с заданием, то встает на место того, кто сделал неудачный бросок. Побеждает самый ловкий «рыбак», а также тот, кто ни разу не стал им.

### **«Горячая картошка».**

Все участники игры рассаживаются кругом (на достаточном расстоянии друг от друга). По команде ведущего включается быстрая музыка, под которую игроки передают по кругу (кидают) мяч («горячую картошку»). Все участники стараются как можно быстрее избавиться от «горячей картошки», а тот, кому это не удается на тот момент, как смолкает музыка, выбывает из игры. Она продолжается до тех пор, пока не останется один участник, который и будет победителем.

— беги» дети становятся в круг, и игра возобновляется. При повторении игры в круг становятся и те из играющих, в кого попал мяч. Мяч при этом начинают передавать в другую сторону.

Игра повторяется 6—8 раз.

### **«Лягушка и цапля»**

В одном из углов площадки очерчено «гнездо цапли».

Воспитатель назначает одного из играющих цаплей, остальные — «лягушки», которые стоят или прыгают в болоте.

Когда все играющие разместились на отведенных для них участках площадки, воспитатель дает сигнал «цапля». Высоко поднимая ноги, она направляется к болоту, перешагивает через веревку, чтобы поймать лягушек.

Лягушки, спасаясь от цапли, выскакивают из болота, прыгают через веревку любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбегу — лишь бы убежать от цапли. Перешагнув через веревку, цапля ловит не успевших выпрыгнуть из болота лягушек. Пойманных цапля уводит к себе в дом, и они временно выбывают из игры (пока не сменится цапля).

Если все лягушки успели выскочить из болота, и цапля никого не поймала, она возвращается к себе в дом, Новая цапля выбирается после того, как будет поймано 2—3 лягушки.

Продолжительность игры 6—7 минут.

### **«Уголки»**

На земле чертят прямоугольник. Четыре игрока располагаются по углам, а водящий — в середине. По его команде стоящие по углам меняются местами, перебегая из угла в угол, а водящий в это время старается занять освободившийся уголок. Тот, кто остался без угла, становится водящим.

### **«Белки на дереве»**

Все играющие — «белки», они должны находиться на дереве (стоять на деревянных

### **«Обезьянки».**

Играющие становятся в круг. С помощью считалочки выбирают того, кто будет первым. Этот ребенок демонстрирует всем остальным какое-нибудь несложное движение. Второй участник (допустим, стоящий за первым по часовой стрелке) повторяет сначала движение первого игрока, потом показывает свое. Третий ребенок повторяет движения предыдущих (начиная с первого), после чего демонстрирует свое собственное. Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь не ошибется. Проигравший выбывает из игры, а его место занимает следующий по кругу игрок. Выигрывает тот, кто сумеет в правильной последовательности повторить наибольшее число движений.

### **«Эстафета поварят».**

Все участники игры предварительно разделяются на две команды. Все команды выстраиваются шеренгами (если позволяет площадь игрового помещения) или же просто определяют свою очередность (внутри каждой команды). Перед участниками игры размечают несложную полосу препятствий (при которой требуется идти зигзагом или что-то обходить). Первые игроки команд получают столовую ложку и воздушный шарик («королевский пудинг»). Задача каждого участника — пройти полосу препятствий, не уронив «пудинг», и передать его следующему игроку команды. За каждый упавший «пудинг» команда получает балл. Побеждает та команда, которая наберет меньше баллов.

### **«Радуга»**

Считалкой выбирается Радуга, он становится лицом к играющим, расставив руки в стороны (в течение всей игры он остается на своем месте).

Радуга называет какой-либо цвет. Игроки находят этот цвет в одежде у себя или у кого-нибудь из соседей (можно держаться за одежду других) и, касаясь этого цвета, спокойно проходят под Радугой (под его руками). Если у игрока нет нужного цвета и

предметах или держаться за дерево). Между деревьями бегают "собака" - водящий. "Белки" прыгают, перебегают с дерева на дерево, а "собака" должна поймать (салить) бегающих "белок". Если это ей удалось, "собака" и "белка" меняются местами. В эту игру лучше играть в роще, где много деревьев.

#### **«Аисты»**

Дети становятся в общий круг и изображают аистов. Каждый «аист» должен свить себе «гнездо» (начертить вокруг себя круг диаметром в один метр). Водящий, который не имеет «гнезда», стоит в центре большого круга.

По сигналу водящего начинается игра. Все «аисты» поднимают правую ногу и стоят на левой.

Водящий, прыгая на одной ноге, выбирает себе любое «гнездо» и занимает его. Как только в одном «гнезде» окажутся два «аиста», они выскакивают из него и скачут на одной ноге (чередую правую и левую), огибая большой круг, один справа, другой слева, остальные же в это время могут опустить ногу.

Тот, кто прискачет первым, занимает «гнездо», а кто опоздал — становится водящим.

Больше двух раз одному игроку водить нельзя. Если он не успел занять гнездо, то водящим становится новый игрок.

#### **«Прыжки через скакалку»**

Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы.

Остальные дети в это время перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет держащего ее.

Если в игре участвует один ребенок, можно привязать один конец веревки к неподвижной опоре (вне дома — к дереву), а другой конец веревку держит или вращает взрослый.

нет возможности коснуться названного цвета, он должен быстро пробежать под радугой. Если Радуга осалил игрока, то он становится новой Радугой и игра продолжается.

#### **«Вытяни репку»**

Инвентарь: пара одинаковых предметов (мячи, кегли и т. д.).

В игре принимают участие две команды. В каждой из них по шесть игроков (дед, бабка, внучка и т. д.).

Участники становятся в две колонны, на расстоянии нескольких метров от первого игрока ставится «репа» (кегля, мяч и т. д.).

По сигналу ведущего первые номера («дедки») бегут по направлению к кегле, оббегают ее, возвращаются к своей команде, берут за руку второго участника («бабку») и оббегают кеглю вдвоем. Последний играющий («мышка»), оббегая кеглю, должен успеть схватить ее.

#### **«Набрось кольцо»**

Инвентарь: табуретка (стул), 6 колец (из проволоки, пластмассы и т. д.).

С расстояния нескольких метров на ножки перевернутой табуретки необходимо набросить четыре кольца из шести.

#### **«Поджарь картошку»**

Инвентарь: «сковорода, несколько картошек»

С расстояния нескольких метров надо забросить пять картофелин на сковороду так, чтобы они остались на ней.

#### **«С пенька — в кружок»**

Около «пенька» (скамеечки) чертят три кружка: один совсем близко, другой подальше, третий еще дальше.

Дети по очереди прыгают с «пенька» в кружок.

Выигрывает тот, кто точнее приземлится в каждый из кружков и не упадет.

<p>Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: на одной ноге, на двух ногах, боком и т. д.</p> <p><b>«Фигуры»</b></p> <p>Нарисуйте на асфальте контуры больших геометрических фигур и предложите детям походить по ним. Сначала вместе с детьми пройдите по квадрату, приговаривая: «Мы с тобой идем по квадрату».</p> <p>Потом, стоя в сторонке, давайте детям задания: «Ну-ка, пробегите по кругу!» Или так: «Бегите скорее в треугольник! А теперь в ромбик!».</p> <p>Очень быстро дети выучат все геометрические фигуры, ведь любые знания, усвоенные детворой через движения, запоминаются гораздо лучше.</p> <p><b>«Точно в цель»</b></p> <p>Играющие становятся в круг. На земле перед ними проводится черта. В середину круга идет водящий.</p> <p>Ребята, стоящие по кругу, перебрасывают между собой волейбольный мяч. Они выбирают удобный момент, чтобы запятнать мячом водящего. Тот, кому это удастся, сменяет водящего в кругу, а водящий идет на его место</p>	<p><b>«Найди цвет»</b></p> <p>В процессе игры закрепляются знания о цвете, развивается быстрота реакции.</p> <p>Игроки становятся в круг. Ведущий командует: «Прикоснитесь к чему-нибудь зеленого цвета, раз, два, три!».</p> <p>Игроки как можно быстрее стараются взяться за вещи (предметы, детали одежды) зеленого цвета остальных участников в круге. Последний, кто выполнит задание, выбывает из игры.</p> <p>Ведущий снова повторяет команду, но уже с новым цветом. Побеждает тот, кто дольше всех продержался в игре.</p>
---	---

### Календарно – тематический план 2 год обучения (средняя группа)

#### проведения зрительной гимнастики для глаз в стихах

Зрительная гимнастика	Стихи	Движения
	<b>СЕНТЯБРЬ</b>	
	<p>Стручки гороха</p> <p>Расколосся тесный домик</p> <p>На две половинки,</p> <p>И посыпались оттуда</p> <p>Бусинки - дробинки</p>	<p>- Моргают глазами.</p> <p>- Переводят взор вправо, влево.</p> <p>- Переводят взор вверх, вниз.</p> <p>- Закрывают глаза.</p> <p><i>(Повторить 2 – 3 раза)</i></p>

<b>ОКТАБРЬ</b>	
<p style="text-align: center;">Кошечка</p> <p>Я умею чисто мыться Не водой, а язычком. Мяу! Как мне часто снится Блюдце с теплым молочком! Я проснусь и пойду, Молочко себе найду.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Легкое поглаживание закрытых глаз от внешнего края глаз к внутреннему.</li> <li>- Взор перемещают вправо, влево.</li> <li>- Закрывают глаза.</li> </ul> <p><i>(Повторить 2 – 3 раза)</i></p>
<b>НОЯБРЬ</b>	
<p style="text-align: center;">ЕЖ</p> <p>Страшен ежик наш на вид Всем иголками грозит. Только знаем мы с сестрой: Ежик наш совсем не злой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Широко открывают глаза.</li> <li>- Сильно зажимают глаза.</li> <li>- Взор перемещают вправо, влево.</li> <li>- Моргают глазами.</li> </ul> <p><i>(Повторить 2 – 3 раза )</i></p>
<b>ДЕКАБРЬ</b>	
<p style="text-align: center;">Паровоз</p> <p>Загудел паровоз И вагончики повез: - Чу – чу – чу, чу – чу - чу, Далеко я укачу!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Широко открывают глаза.</li> <li>- Взор переводят вправо, влево.</li> <li>- Взор переводят вверх, вниз.</li> <li>- Закрывают глаза.</li> </ul> <p><i>(Повторить 2 – 3 раза )</i></p>
<b>ЯНВАРЬ</b>	
<p style="text-align: center;">Мастерица</p> <p>Я рубашку сшила мишке, Я сошью ему штанишки. Будет мишенька гулять, А ночами крепко спать.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Взор переводят вправо, влево.</li> <li>- Взор переводят вверх, вниз.</li> <li>- Движение взора по кругу,</li> <li>- Закрывают глаза.</li> </ul> <p><i>(Повторить 2 – 3 раза )</i></p>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	
<p style="text-align: center;">Чашка</p> <p>Что за чашечка такая?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Широко открывают глаза.</li> <li>- Взор перемещают вверх, вниз.</li> </ul>

<p>Воду льешь, она стоит. Чай в ней пьешь, она молчит. Только ложка заводная Не стоит и не молчит. Не послушная такая, Все стучит, стучит, стучит.</p>	<p>- Закрывают глаза. - Круговые движения глаз по часовой стрелке. - Движения глаз против часовой стрелки. - Моргают глазами. <i>(Повторить 2 – 3 раза )</i></p>
<b>МАРТ</b>	
<p>Гусыня По лужку гусыня бродит, Из воды сухой выходит. Носит красные ботинки, Дарит мягкие перинки.</p>	<p>- Круговое вращение глазами - Моргают глазами. Закрывают глаза, затем широко открывают их - Закрывают глаза. <i>(Повторить 2 – 3 раза )</i></p>
<b>АПРЕЛЬ</b>	
<p>Светофор У дороги, словно в сказке, На столбе живет трехглазка. Все мигает и мигает, Ни на миг не засыпает. Она транспорт стережет, Пешеходам путь дает.</p>	<p>- Взор переводят вверх, вниз - Взор переводят вправо, влево. - Моргают глазами. - Широко раскрываю глаза. - Закрывают глаза. - Широко открывают глаза, закрывают. <i>(Повторить 2 – 3 раза )</i></p>
<b>МАЙ</b>	
<p>Тополь Может с крыши, может с неба То ли вата, то ли пух, Или, может хлопья снега Появились летом вдруг? Кто же их исподтишка Сыплет будто из мешка?</p>	<p>- Взор переводят вверх, вниз. - Взор переводят вправо, влево. - Моргают глазами. - Широко открывают глаза. - Закрывают глаза. <i>(Повторить 2 – 3 раза )</i></p>

**Календарно – тематический план 3 год обучения (старшая группа)**

**проведения зрительной гимнастики для глаз в стихах**

Зрительная гимнастика	Стихи	Движения
	<b>СЕНТЯБРЬ</b>	
	<p align="center">Огород</p> <p>В огороде мы гуляли, За овощами наблюдали. К солнцу тянется лучок И горошка стручок. Вот морковка красная, Девушка прекрасная. Справа – баклажан, капуста Разрослись на грядке густо. Хорошо мы погуляли, И немножечко устали.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Круговое вращение глазами.</li> <li>- Широко открывают глаза.</li> <li>- Взор фиксируют вверху.</li> <li>- Опускают взор вниз.</li> <li>- Взор фиксируют вправо.</li> <li>- Моргают глазами.</li> <li>- Закрывают глаза. (5 – 10 сек)</li> </ul> <p align="center"><i>(Повторить 2 - 3 раза)</i></p>
<b>ОКТАБРЬ</b>		
	<p align="center">Мой конь</p> <p>Гоп, гоп! Конь живой И с хвостом и с гривой. Он качает головой, Вот какой красивый! Я залез на коня И держусь руками. Посмотрите на меня, Я поехал к маме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Моргают глазами.</li> <li>- Взор переводят влево, вправо.</li> <li>- Взор переводят сверху вниз.</li> <li>- Широко открывают глаза.</li> <li>- Закрывают глаза и представляют себя на коне.</li> <li>- Взор переводят друг на друга.</li> </ul> <p align="center"><i>(Повторить 3 - 4 раза)</i></p>
<b>НОЯБРЬ</b>		
	<p align="center">Медведь</p> <p>Летом ходит по дороге Возле сосен и берез,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Взор перемещают вправо, влево.</li> <li>- Взор перемещают вверх, вниз.</li> <li>- Закрывают глаза.</li> </ul>

<p>А зимою спит в берлоге, От мороза, пряча нос. А весною, как проснется, Из реки воды напьется, Ловит рыбу и рычит. Здесь медведь уж не молчит!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Широко открывают глаза.</li> <li>- Моргают глазами.</li> <li>- Закрывают глаза и широко открывают, затем опять закрывают, отдыхают 5 – 10 сек.</li> </ul> <p><i>(Повторить 3 - 4 раза )</i></p>
<b>ДЕКАБРЬ</b>	
<p style="text-align: center;">Снежинки</p> <p>У сестренки, у Маринки, На ладони две снежинки. Всем хотела показать, Глядь, снежинок не видать. Кто же взял снежинки У моей Маринки?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Смотрят на ладонь, широко открыв глаза.</li> <li>- Переводят взор вправо, влево.</li> <li>- Круговое вращение глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.</li> <li>- Моргают глазами.</li> <li>- Закрывают глаза, отдыхают 10 сек.</li> </ul> <p><i>(Повторить 3 – 4 раза )</i></p>
<b>ЯНВАРЬ</b>	
<p style="text-align: center;">Резиновые сапоги</p> <p>Если дождик – мы не тужим, Бойко шлепаем по лужам. Вправо, влево мы пойдём, Снова лужицу найдем! Будет солнышко сиять – Нам под вешалкой стоять.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Моргают глазами</li> <li>- Взор переводят вправо, влево.</li> <li>- Круговое вращение глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.</li> <li>- Закрывают глаза.</li> <li>- Открывают глаза, опускают взор вниз.</li> </ul> <p><i>(Повторить 3 - 4 раза )</i></p>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	
<p style="text-align: center;">Сковородка</p> <p>Сковородка не простая – На плите как золотая. Рыба жарится, котлеты, Белоснежные омлеты. Приготовит все она- Вот какая сковорода!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Широко открывают глаза, затем сильно зажмуриваются.</li> <li>- Перемещают взор по квадрату.</li> <li>- Перемещают взор по диагонали.</li> <li>- Закрывают глаза, отдыхают 5 – 10 сек.</li> </ul> <p><i>(Повторить 3- 4 раза )</i></p>

<b>МАРТ</b>	
<p style="text-align: center;">Сова</p> <p>Удивляется луна: Засветились два окна, А за ними два крыла Показались из дупла. Тихо вылетела птица, Ночью ей в дупле не спится. Если писк она услышит, Плохо будет старой мыши.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Широко открывают глаза, поднимают брови.</li> <li>- Взор переводят влево, затем вправо.</li> <li>- Моргают.</li> <li>- Перемещают взор по диагонали.</li> <li>- Закрывают глаза 5 – 10 сек</li> </ul> <p><i>(Повторить 3- 4 раза )</i></p>
<b>АПРЕЛЬ</b>	
<p style="text-align: center;">Скорая помощь</p> <p>Удивился светофор, Красный, словно помидор: - Как же ты посмела, Мимо пролетела? На машине красный крест, В ней совсем немного мест, Все дорогу ей дают, Скорой помощью зовут. Кто – то заболел – «03» Быстро номер набери.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Широко открывают глаза</li> <li>- Моргают глазами.</li> <li>- Взор переводят вправо, влево</li> <li>- Взор переводят вверх, вниз.</li> <li>- Круговое вращение глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.</li> <li>- Закрывают глаза 5 – 10 сек</li> </ul> <p><i>(Повторить 3- 4 раза )</i></p>
<b>МАЙ</b>	
<p style="text-align: center;">Цветы</p> <p>Вот ромашка, василек, Как красив из них венок! Погулять ты выйдешь в поле, Их сорвать ты не спеши – Полюбуйся от души!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Широко открывают глаза, моргают.</li> <li>- Круговые вращения глазами</li> <li>- Взор переводят вправо, влево.</li> <li>- Закрывают глаза, представляют цветы.</li> </ul> <p><i>(Повторить 3 - 4 раза )</i></p>

**Календарно – тематический план 4 год обучения (подготовительная группа)**

**проведения зрительной гимнастики для глаз в стихах**

Зрительная гимнастика	Стихи	Движения
	<b>СЕНТЯБРЬ</b>	
	<p align="center">Огород</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять, Собираемся гулять. Смотрим вправо – огород, Там морковочка растет Слева – белая капуста, А направо – везде пусто. Вот где можно погулять, Огород не затоптать И в футбол нам поиграть. Знайте, будет все на пять.</p>	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Диагонали»</li> <li>- «Горизонтали»</li> <li>- «Удивление»</li> <li>- «Горизонтали»</li> <li>- «Расслабление»</li> </ul> <p align="center"><i>(Повторить 3 - 4 раза)</i></p>
<b>ОКТАБРЬ</b>		
	<p align="center">Кот</p> <p>Что за чудо из чудес! Серый кот на шкаф залез, Машет он хвостом, урчит. Костя смотрит и молчит. Кот под шкаф пенал загнал, Спрыгнул, зацепил карман, Опрокинул чемодан. Долго Костя наблюдал, А потом кота прогнал.</p>	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Удивление»</li> <li>- «Вертикали»</li> <li>- «Горизонтали»</li> <li>- «Метка на стекле»</li> <li>- «Расслабление»</li> </ul> <p align="center"><i>(Повторить 3 - 4 раза)</i></p>
<b>НОЯБРЬ</b>		
	<p align="center">Зайчик и тучка</p> <p>Зайчик вышел погулять.</p>	<p>Упражнения:</p>

<p>Глянул солнца не видать.  Тучка быстро набежала,  Узелок свой развязала,  И закапал сильный дождь –  Кап, кап, кап, кап.....  Зайчик тучке улыбнулся,  Сладко, сладко потянулся  И сказал: «Пойду гулять,  С летним дождиком играть!»</p>	<p>- «Удивление»  - «Темное расслабление»  - «Моргание»  - «Горизонтали»  - «Расслабление»    <i>(Повторить 3 - 4 раза )</i></p>
<b>ДЕКАБРЬ</b>	
<p style="text-align: center;">Зима</p> <p>Деревья зимою,  Деревья зимою  Пронизаны ветром  И стужей самою.  И старые сосны,  И острые ели  Встают, как солдаты,  Навстречу метели.</p>	<p>Упражнения:    - «Вертикали», «Горизонтали»  - «Расслабление»  - « Жмурки»  - «Расслабление»    <i>(Повторить 2 - 3 раза )</i></p>
<b>ЯНВАРЬ</b>	
<p>Сшила дочке платье голубое –  Платье голубое с белой каймою.  До чего ж нарядно –  Весело глядеть!  Надо это платье  К празднику надеть.  Мама дочке туфли  Новые купила,  Новые купила,  Дочке говорила:</p>	<p>Упражнения:    - «Горизонтали»  - «Вертикали»  - «Удивление»  - «Моргание»  - «Расслабление»  - «Горизонтали»  - «Вертикали2»  - «Расслабление»</p>

<p>- До чего ж нарядно, Весело глядеть! Надо эти туфли К празднику надеть</p>	<p><i>(Повторить 2 – 3 раза)</i></p>
<p><b>ФЕВРАЛЬ</b></p>	
<p style="text-align: center;">Мебель</p> <p>Стул высокий, а стол еще выше, Есть у каждого свои крыши. На одной из них сидят, На другой – блины едят. Есть кровать – на ней лежат. А в шкафу белье хранят.</p>	<p>(Упражнения: - «Вертикали» - «Горизонтали» - «Стрельба глазами» - «Расслабление» (10 – 15 сек) - «Удивление» <i>Повторить 3- 4 раза )</i></p>
<p><b>МАРТ</b></p>	
<p style="text-align: center;">Возвращение певцов</p> <p>От полуденных лучей Побежал с горы ручей, И подснежник маленький Вырос на проталинке. Возвращаются скворцы – Работяги и певцы. Воробьи у лужицы Шумной стайкой кружатся. И малиновка и дрозд Занялись устройством гнезд: Носят, носят в домики Птицы по соломенке.</p>	<p>Упражнения: - «Жмурки» - «Горизонтали» - «Вертикали» - «Расслабление» - «Моргание» - «Метка на стекле» - «Расслабление» <i>(Повторить 2 – 3 раза)</i></p>
<p><b>АПРЕЛЬ</b></p>	
<p style="text-align: center;">Кораблик</p> <p>По реке плывет кораблик,</p>	<p>Упражнения: - «Метка на стекле»</p>

	<p>Он плывет издалека.  На кораблике четыре  Очень храбрых моряка.  У них ушки на макушке,  У них длинные хвосты,  И страшны им только кошки,  Только кошки да коты.</p>	<p>- «Удивление»  - «Вертикали»  - «Горизонтали»  - «Жмурки»  <i>(Повторить 3- 4 раза )</i></p>
<b>МАЙ</b>		
	<p style="text-align: center;">Одуванчик</p> <p>Уронило солнце, лучик золотой  Вырос одуванчик, первый,  молодой.  У него чудесный золотистый цвет.  Он большого солнца, маленький  портрет.</p>	<p>Упражнения:  - «Вертикали»  - «Горизонтали»  - «Моргание»  - «Расслабление»  <i>(Повторить 3- 4 раза )</i></p>

### Виды зрительной гимнастики для глаз

**1. «Темное расслабление»**

Детям закрыть ладонями глаза, добиваясь идеального черного цвета в глазах (очки снять)

**2. «Диагонали»**

Направить взор в левый нижний угол (взор в сторону плеча), затем моргнуть 3 раза, то же самое повторить, направляя взор в правый нижний угол. Затем перевести взор в верхний левый угол, поморгать 3 раза, то же самое повторить с переводом взора в правый верхний угол.

**3. «Удивление»**

Сильно зажмурить глаза, посмотреть в темноту. Затем широко открыть глаза, сделать удивленный вид.

**4. «Расслабление»**

Сильно зажмурить глаза, затем расслабить лоб и веки.

**5. «Моргание»**

Быстро закрывать и открывать глаза.

**6. «Вертикали»ин»**

Перемещать взор то вверх, то вниз (не поднимая и не опуская головы)

- 7. «Горизонтали»**  
Перемещать взор то влево, то вправо (не поворачивая головы)
- 8. «Вращение»**  
Вращать глазами по часовой стрелке, затем в обратную сторону. Закрывать глаза, отдохнуть.
- 9. «Косые глаза»**  
Переводить взгляд с дальнего предмета на кончик носа и обратно в медленном темпе (30 – 40с)
- 10. «Метка на стекле»**  
Смотреть то на метку на стекле окна, то на предмет вдали на линии зора. Вместо метки можно смотреть на близко стоящий предмет 3 мин, 5 мин, 7 мин.
- 11. «Круговое движение головы»**  
Очень медленно производить круговые движения головой в одну сторону, затем в другую. Взглядом охватить как можно большее пространство.
- 12. «Двоение в глазах»**  
Смотреть на конец указательного пальца вытянутой руки. По средней линии лица приближать палец, не сводя с него глаз, пока палец не начнет двоиться.

## **Гигиенические требования к мебели и освещению**

Наряду с рациональным построением занятий большое значение для охраны зрения детей имеет правильная посадка, т. е. поза детей во время занятий, которая не только уменьшает общее утомление, предупреждает нарушение осанки, но и способствует сохранению зрения. Если мебель соответствует росту ребенка, он ровно держит туловище, голову, плечи, не нагибается, не вытягивается во время занятий. При таком положении туловища расстояние между глазами ребенка и рабочей поверхностью равно 30–35 см, что обеспечивает наилучшие условия для зрительной работы. Существуют, как известно, утвержденные размеры мебели для детей дошкольного возраста. Врачи и воспитатели детских садов должны руководствоваться ими в практической деятельности, чтобы обеспечить правильную посадку детей в соответствии с их ростом.

Надо помнить и о рациональной расстановке мебели в групповой комнате с тем, чтобы получить наилучшие условия естественного освещения на столике, за которым сидит ребенок. Мебель должна стоять в самой светлой части комнаты, ближе к светонесущей стене. В старших дошкольных группах двухместные столы для занятий расставляются в два ряда на расстоянии 0,5 м от окон так, чтобы свет падал слева. Поэтому использование четырехместных столов нежелательно, так как иначе дети во время занятий будут сидеть спиной к свету. Таким образом, зрительная работа может способствовать возникновению зрительных расстройств, если она производится в неудовлетворительных гигиенических условиях, при неправильной посадке и особенно при неблагоприятных условиях освещения. Именно свет имеет первостепенное значение для оптимального состояния органа зрения и, следовательно, для профилактики зрительных расстройств.

Поэтому к организации светового режима в помещениях, в которых находятся и занимаются дети, следует подходить комплексно, с гигиенических позиций.

### **Естественное освещение**

Каковы же условия, от которых зависит улучшение естественного освещения?

Прежде всего, ориентация окон здания по странам света, лучшей из которых является ориентация на юг, юго-восток и восток, это обеспечивает более высокие уровни освещенности и возможность более широкого и раннего проветривания помещений в результате прямого попадания солнечных лучей.

Другим важным условием является расположение зданий на открытом участке. Рекомендуемая высота окна — 2,0–2,5 м, а ширина — 1,8–2,0 м, расстояние верхнего края окна от потолка — 0,25–0,5 м. Для максимального проникновения света в помещение оконные переплеты должны занимать не более 15% площади окна. Частые оконные переплеты снижают проникновение света в помещение на 30–40%.

В специально выстроенных для детских учреждений зданиях перечисленные нормативы предусматриваются в процессе проектирования, однако при эксплуатации нередко наблюдаются нарушения, которые приводят к понижению уровня естественного освещения. Так, например, цветы, поставленные на окна, а не в простенках между ними, значительно ухудшают освещенность. Комнатные цветы и различные растения нельзя ставить в детских учреждениях на подоконники. Их надо располагать возле окон на специальных этажерках или в простенках между окнами на полу. Завешивать окна в групповой комнате детского сада следует только светлыми занавесками по краям оконного проема (на 10–15 см за его край), но ни в коем случае не закрывать верхнюю часть окна.

Запыленность и загрязненность окон, особенно выходящих на улицу, приводят к понижению освещенности в помещении до 40%. Источником загрязнения может быть не только уличная пыль, но и запыленность воздуха самого помещения.

Приведенные цифры являются обоснованием для проведения систематического контроля за состоянием оконных стекол. Очень важно регулярно (в детских садах раз в неделю) мыть или протирать стекла влажным способом с внутренней стороны и не менее 3-х раз в году снаружи.

Благоприятная общая световая обстановка может быть достигнута при максимальном отражении и использовании солнечных лучей после их проникновения во внутрь помещения. Большое значение в этом отношении имеет окраска отражающих поверхностей, которая должна обеспечить высокие коэффициенты отражения света (потолок, стены, мебель). Правильная окраска должна обеспечивать также благоприятное распределение яркостей и их контрастов между поверхностями, находящимися в поле зрения детей. Это в большей степени определяет благоприятную световую обстановку для зрительной работы.

### **Искусственное освещение**

В детских учреждениях широко используется искусственное освещение, причем не только в вечерние часы, но и в утренние и дневные, особенно в осенне-зимний период года. Поэтому для охраны зрения детей весьма важен вопрос о так называемом совмещенном освещении, т. е. дополнительном включении искусственного освещения к естественному.

К сожалению, вопрос о дополнительном автоматическом включении искусственного освещения до сих пор недостаточно разработан в гигиенической литературе. Пока это зависит исключительно от индивидуального отношения к этому воспитателей, среди которых еще широко распространено мнение о вреде смешанного освещения, и они предпочитают заниматься даже в полумраке.

Это очень вредно для детского глаза, так как его приспособление к низкому освещению сопровождается чрезмерным напряжением аккомодационного аппарата глаз. При частом повторении это может быть одной из причин ухудшения зрения. Между тем, исследования, хотя и немногочисленные, показывают, что смешанное освещение безвредно. Надо лишь заботиться о том, чтобы при смешанном освещении не ощущалось два совершенно отдельных световых потока.

Для того, чтобы избежать субъективизма во включении дополнительного искусственного освещения, лучшим и перспективным решением является устройство фотоэлектрического реле, автоматически включающего искусственное освещение при понижении уровня естественного освещения в наиболее отдаленной от окна точке помещения ниже 150-200 лк.

В новых нормах искусственного освещения предпочтение отдается люминесцентным лампам. И это не случайно, ибо последние в силу физических особенностей создают больше возможности для улучшения условий освещения. Этому способствует малая яркость люминесцентных ламп, наличие мягкого ровного света, более благоприятный спектр света.

Правда, хорошие качества люминесцентных ламп выявляются только при создании достаточного уровня освещенности, применении рекомендуемых светильников и рациональной схемы их оборудования. К сожалению, эти требования не всегда выполняются, что приводит к дискредитации хорошего вида освещения. До сих пор еще

можно услышать высказывания о "вреде" люминесцентных ламп. В действительности же большой исследовательский материал по изучению влияния люминесцентного освещения на работоспособность и состояние зрительных функций в разных условиях (детского сада, школы, производства), наоборот, указывает на более благоприятное влияние люминесцентных ламп по сравнению с лампами накаливания. При организации искусственного освещения в детских учреждениях нельзя забывать о том, что необходимо не только обеспечить нормальный уровень освещенности, но и создать хорошее качество освещения, защитить глаза детей и воспитателя от возможной блескости. Это особенно важно при высоком уровне освещенности, если применяются лампы большой мощности. Использование открытых ламп, не защищенных арматурой, совершенно недопустимо. Это непозволительно даже при освещении люминесцентными лампами, хотя яркость их во много раз меньше яркости ламп накаливания. Открытые лампы слепят, и, если длительно работать при таком освещении, это вызывает понижение зрительных функций. Очень яркие открытые источники света (лампы большой мощности—150, 200 ватт<sup>2</sup>) и более могут привести даже к неприятным ощущениям в глазах.

Для обеспечения хороших условий освещения решающее значение имеет тип светильника, т. е. источник света с арматурой, и правильная схема его размещения в помещении. Тип светильника определяется распределением светового потока между верхними и нижними полусферами. Светильники, применяемые для освещения детских учреждений, относятся к светильникам рассеянного света. Они могут быть двух типов: 1) равномерно-рассеянного светораспределения, когда в каждую полусферу излучается не менее 50% всего потока (тип закрытой люцетты и молочного шара); 2) преимущественно отраженного светораспределения, когда основной поток направлен на потолок и верхнюю часть стены (от 60 до 90%) и отражается от них вниз на рабочие места. К этому типу светильников относятся кольцевые светильники (СК-300), наиболее предпочтительные для детских учреждений.

Светильник СК-300 состоит из 5 экранирующих металлических колец, 3-х кронштейнов, корпуса с металлическим электропатроном 4-27 и штанги с потолочной розеткой. Нижнее кольцо перекрыто силикатным молочным стеклом. Светильник покрыт белой эмалевой краской. Этот светильник — лучший из существующих в настоящее время для ламп накаливания. Он легкий, удобен в эксплуатации, доступен для очистки от пыли, не способствует концентрации тепла в связи со свободной циркуляцией воздуха между кольцами и, следовательно, не влияет на ухудшение микроклимата в помещении.

Следует помнить, что эти светильники рассчитаны только на 300-ваттную лампу. В случае же использования лампы меньшей мощности они сразу теряют свои благоприятные качества. Объясняется это тем, что лампа меньшей мощности будет выступать над верхним кольцом и, следовательно, оказывать весьма неприятное слепящее действие.

Лампы накаливания. При освещении лампами накаливания нормируемый уровень освещенности (100 лк) в групповой комнате площадью 62 м<sup>2</sup> обеспечивается 6-ю светильниками СК-300. В случае применения молочных шаров количество электроточек должно быть увеличено до 8. Равномерность освещения создается размещением светильников в два ряда по три (светильники СК-300) или четыре (молочные шары) в каждом ряду: расстояние от наружной и внутренней стен до рядов светильников — 1,5 м, а между двумя рядами — 3,0 м.

Люминесцентные лампы. Освещение люминесцентными лампами, как уже отмечалось, имеет ряд преимуществ перед лампами накаливания. Оно позволяет создавать большой зрительный комфорт — высокие уровни освещенности при меньшем расходе

электроэнергии и более благоприятное соотношение яркости в поле зрения детей при отсутствии прямой и отраженной блескости.

В качестве источника света для освещения игровых комнат в детских яслях и садах рекомендуются люминесцентные лампы белого (ЛБ) или темно-белого (ЛТБ) света, которые оказывают наиболее благоприятное действие на зрительные функции.

Для освещения детских учреждений люминесцентными лампами следует применять светильники рассеянного света. Можно рекомендовать светильники типа ШОД (школьный, общего освещения, диффузный), подвесной, открытый сверху, с экранирующими металлическими решетками и рассеивателем из органического стекла. Он рассчитан на две люминесцентные лампы по 40 или 30 вт. Рекомендуется также люминесцентный потолочный плафон рассеянного света (ЛПР 240), рассчитанный на две сороковаттные лампы. При оборудовании групповой комнаты детского сада для создания нормируемого уровня освещенности в 200 лк общая электро мощность должна составлять 900 вт и, следовательно, удельная электро мощность, т. е. количество вт на 1 кв. м площади пола,— 15 вт/м<sup>2</sup>. Светильники размещаются по потолку в два ряда либо в виде буквы П.

На условия естественного и искусственного освещения следует обратить особое внимание при беседе с родителями, взяв в основу рекомендации, приведенные для детских учреждений. В семье, как правило, на это обращается мало внимания. Часто можно видеть, что дети рассматривают или раскрашивают картинки, вышивают, читают, рисуют, занимаются музыкой не только в самой неудобной позе, но и в темных местах комнаты и даже спиной к свету. Для создания уюта окна завешиваются красивыми, но не пропускающими свет занавесями. Поэтому надо рекомендовать родителям по возможности выделить ребенку наиболее светлую часть комнаты для его игр и некоторых обязательных занятий. Родители должны следить за тем, чтобы в помещение проникало достаточно солнечного света.

Можно также наблюдать, что в вечерние часы дети занимаются работой, связанной с участием зрения, при общем освещении комнаты декоративными светильниками, естественно, не отвечающими гигиеническим требованиям. И в домашних условиях очень важно, чтобы дети при выполнении зрительной работы, даже во время игры, пользовались местным освещением. Лучше всего для этого использовать светильники типа "школьных". Они снабжены непрозрачными абажурами, имеют широкий выход света, направленный на рабочее место; в них используются относительно невысокие мощности электрических ламп от 60 до 75 ватт.

## Зрение и рациональное питание

Для того чтобы зрение ребенка было хорошим, очень важно обеспечить его правильным и рациональным питанием.

Исходя из известного изречения: "Если отец болезни неизвестен, то мать болезни - питание", данное направление коррекции зрения признается как одно из ведущих.

Поэтому мы предлагаем вам внимательно ознакомиться и по возможности выполнять в повседневной жизни, изложенные ниже рекомендации, обратив особое внимание на предлагаемую таблицу. Избегайте лишнего количества рафинированной и деминерализованной пищи: сахара, хлеба, круп, консервированных продуктов и соков, сладких блюд: варенья, шоколада, пирожных, тортов. Также не рекомендуются сладкие газированные напитки. Постарайтесь включать в рацион питания вашего ребенка больше сырых фруктов, овощей и зелени.

Старайтесь поддерживать еженедельный рацион питания ребенка на уровне, обеспечивающем поступление необходимых витаминов (см. таблицу).

Помните, что избыток витамина А, поступающего в организм, может вызвать и отрицательные последствия. Поэтому применять этот витамин в виде таблеток или драже следует только по рекомендации врача.

Витамины, и, прежде всего, В<sub>3</sub> и С, разрушаются при нагревании, поэтому фрукты и овощи, в которых они содержатся, кипятить нежелательно. Лучше залить их кипятком и закрыть крышкой, а после остывания использовать овощной отвар для приготовления супа, а фруктовый для питья.

Многие заболевания глаз возникают из-за недостатка в организме микроэлемента калия. Следует помнить, что калий содержится в мясе, рыбе, молоке, злаках, петрушке, и особенно его много в картофеле, черносливе, кураге и изюме.

Известно, что при недостатке в питании витаминов, зрение ухудшается. Но это не значит, что только потребление большого количества продуктов, содержащих эти витамины, исправит положение. Цель рационального питания - разумный и сбалансированный состав потребляемых продуктов.

Краткая характеристика основных витаминов, необходимых для функционирования органа зрения

Название витамина

Зрительные и общие симптомы при недостаточности в организме витамина

Основные продукты питания

### Витамин А

Ослабление зрения в ночных и сумеречных условиях ("куриная слепота")

Печень, желток куриного яйца, молоко, сливки, сливочное масло, рыбий жир, сыр Чедер, морковь, облепиха, шиповник, зеленый лук, петрушка, щавель, салат, абрикосы, плоды рябины

### **Витамин В1**

Повышенная нервозность, снижение умственной, физической и зрительной работоспособности

Мясо, печень, почки, ржаной хлеб, дрожжи, картофель, стручковые, все виды овощей

### **Витамин В2**

Ухудшение зрения в сумеречных условиях, чувство жжения в глазах и веках, разрыв мелких сосудов глаз

Яблоки, дрожжи, все виды зерновых, молоко, сыр, творог, яйца, орехи, мясо, печень

### **Витамин В6**

Напряжение и быстрое утомление глаз, возможно подергивание глаз

Дрожжи, молоко, печень, капуста, зерновые, желток, рыба всех видов, почки, мясо

### **Витамин В12**

Повышенная утомляемость глаз, периодическое слезотечение, ухудшение кровоснабжения глаз ("тусклые глаза")

Желток, молоко, творог, сыр, мясо, печень, рыба. Особенно усвоению витамина способствует свекла

### **Витамин С**

Кровоизлияние в глазах, снижение тонуса глазных мышц, быстрая утомляемость глаз

Высушенные плоды шиповника, рябины, красный перец, щавель, морковь, помидоры, картофель (особенно осенью), свежая белокочанная капуста, черная смородина

## **Лекарственные растения в помощь зрению**

Очень часто, при возникновении глазных болезней, можно использовать лекарственные растения.

### ***Рекомендации по применению лекарственных растений для коррекции зрения***

Лекарственные растения, оказывающие мочегонное действие: лист толокнянки, брусники, череды, плоды рябины. Целесообразно применять в комплексном лечении при воспалительных процессах в глазах, гипертоническом изменении на глазном дне;

Лекарственные растения, оказывающие кровоостанавливающее действие: кукурузные рыльца, лист крапивы двудомной, калины, цвет арники. Хорошо применять при заболеваниях органов зрения, связанных с кровоизлияниями в разные области глаза (сетчатку, стекловидное тело, под конъюнктиву и др.);

Лекарственные растения, снижающие артериальное давление: плоды черноплодной рябины, листья магнолии крупноцветной. Используются при заболеваниях сетчатки глаза, связанных с гипертонической болезнью;

Лекарственные растения, оказывающие сахаропонижающее действие: кукурузные рыльца, листья черники, корень одуванчика, фасоль. Применяют при изменениях сетчатки глаза при диабете;

Лекарственные растения, оказывающие стимулирующее действие на центральную нервную систему: плоды китайского лимонника, корень женьшеня, корень элеутерококка. Применяют при заболеваниях органов зрения, связанных с общим ослабленным состоянием организма, а также на фоне вялотекущих воспалительных процессов в глазах.

При воспалительных процессах глаз наружно применяются следующие лекарственные сборы: Алоэ Мазь, сок (аптечные препараты)

Береза Почки и листья: 3-5 г сухих почек или 8-10 г сухих листьев на 0,5 л кипятка, кипятить 15-20 минут.

Шиповник Цветки и плоды: 20-30 г сухого сырья на 1 стакан кипятка, заваривать на 1-2 часа

Черемуха Цветки ("черемуховая вода"): 1 ст. л. сухих цветков на 1 стакан кипятка, настаивать 15 минут

Черника Плоды, сок - для компрессов

Мед Водные растворы - для примочек и промываний

Костяника Листья и трава: 1 ст.л. измельченного сырья на 1 стакан кипятка, запаривать 30-40 минут

Подорожник Листья: 15-20 г сухих измельченных листьев на 1 стакан кипятка, запаривать 20 минут

Растения, улучшающие зрение: Черника Плоды (особенно для ночного зрения) в любом виде

Шиповник Свежие плоды в любом виде. Чай: 1 ст.л. сухих молотых плодов на 2 стакана кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 2-3 часа; по 1/4 - 1/2 стакана 3-4 раза в день

Пустырник Настойка (аптечный препарат): по 30-40 капель 2-3 раза в день, лучше во второй половине дня. Настой: 15 г сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивать 30-40 минут; по 1 ст.л. 2-3 раза во второй половине дня

Мед Внутрь до 100 г/сут "медовая вода": 1 ст.л. меда на 1 стакан теплой воды, на ночь

Алоэ Сок (аптечный препарат): по 1 ч.л. 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды. Свежий сок - так же. Экстракт жидкий для инъекций - по назначению врача

Морковь В любом виде

Облепиха      Плоды в любом виде

Смородина черная      Плоды свежие и сухие в любом виде. Листья: 3-5 г сухих листьев на 1 стакан кипятка, запаривать 10-20 минут, процедить; по 1/2 - 1 стакану 2-3 раза в день как чай

Пыльца растений      по 10-20 г на 2 приема до еды в первой половине дня

Земляника      Листья и плоды: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, кипятить 5-10 минут, настаивать 2 часа; по 1 ст.л. 3 раза в день. Свежие плоды в любом виде

Лук разных видов (черемша)      в любом виде

Калина      Плоды в любом виде

Клюква      Ягоды в любом виде

Голубика      Ягоды в любом виде

Морошка      Ягоды в любом виде

Рябина      Плоды в любом виде

Щавель      В любом виде, в том числе и сушеный

Ревень Черешки и листовые пластинки в любом виде

Одуванчик      Корни и трава. 6 г сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут; по 1 ст.л. 3 раза в день до еды. Молодые побеги в салатах, обдав предварительно кипятком

Крапива      7 г измельченной травы на 1 стакан кипятка, запаривать 15-20 минут; по 1 ст.л. 3 раза в день. Молотые побеги и листья в салатах (обдать кипятком) супах, крошке

Картофель, капуста, морковь, помидоры, репа      в любом виде, включая свежий сок

### ***Применение лекарственных растений***

Лекарственный препарат на основе растений должен применяться по согласованию с врачом-офтальмологом.

Длительность приема одного растительного средства не должна превышать полутора месяцев, после чего оно без перерыва заменяется другим препаратом близким по действию.

Растения, растущие в местах постоянного проживания больного часто более эффективны, чем растения из других районов.

При первых признаках непереносимости растительного препарата - аллергических реакций, желудочно-кишечных расстройств и т.д. - его необходимо немедленно заменить другим, близким по действию.

Чтобы избежать ошибок, растительное сырье необходимо приобретать только в аптеках.

Самостоятельно можно заготавливать только те виды лекарственно-растительного сырья, которые хорошо известны собирающему.

Нельзя собирать растения в пределах городской черты, вблизи крупных автострад, железнодорожных путей и сельскохозяйственных угодий.

И еще одна рекомендация. При покупке книги для ребенка, обращайте внимание на размер шрифта (мелкий не рекомендуется), на цвет иллюстраций, на длину строки (лучше короче), тогда вы избежите ненужного переутомления глаз у ребенка при чтении книг.

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад «Рябинушка»**

**Дыхательная гимнастика  
А.Н.Стрельниковой и  
Т.А.Куликовской**

**Воспитатель: Коробенкова О.В.**

**2017 г.**

# Комплекс упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой

Занятия стоит начать из первых 3-х упражнений комплекса.

## **ВВОДНЫЙ УРОК**

**Первое упражнение «Ладшки»** — разминочное. Все упражнения расписаны в основном комплексе, см. далее).

Во время выполнения необходимо проделывать по 4 шумных носовых вдоха. Потом (3-5 сек) пауза и опять подряд не останавливаясь 4 шумных носовых вдоха.

Это нужно сделать около 24 раз (4 вдоха), всего выходит около 96 движений («сотня» Стрельниковой). Выдох (невидимый и не слышимый) происходит ртом после вдоха через нос. Выдохи не стоит выталкивать и задерживать! Вдох – очень активный, выдох – достаточно пассивный. Думать только о вдохе, шумном, на все помещение. О выдохе забыть.

При вдохе губы слегка сомкнуть.

Короткий, шумный вдох через нос в [гимнастике Стрельниковой](#) выполняется с сомкнутыми губами. Сжимать сильно губы при вдохе не нужно, они сомкнуты слегка, естественно и свободно.

После шумного, короткого вдоха через нос губы немного разжимаются – и выдох происходит сам собой через рот (и не слышно). Гримасничать во время вдоха категорически нельзя!!! И поднимать небную занавеску, выпячивая живот.

Не стоит думать куда пойдет воздух, думайте о том, что вы нюхаете воздух очень коротко и шумно (как будто хлопок в ладошки).

Плечи в дыхании не участвуют, поэтому не стоит их поднимать. За этим нужно следить!

В начале тренировки может быть небольшое головокружение. Не стоит пугаться! Можно сделать упражнения «ладшки» сидя, (нужно задуматься о рекомендациях при ВСД (вегето-сосудистая дистония)).

**Второе упражнение «Погончики»** делается по 8 вдохов без остановки («восьмерка»). Потом 4-5 сек отдых и опять 8 вдохов. И таким образом 12 раз (тоже «сотня» 96 движений).

**Третье упражнение «Насос»** надо сделать 12 раз – 8 вдохов, отдых после каждой «8» 4-5 сек. (При выполнении данного упражнения есть определенные ограничения, которые описаны в основном комплексе).

На данные три упражнения необходимо около 10-20 минут. Такой урок повторяется дважды в день (утро, вечер). И вечером выполняя «Ладшки» делайте 8 вдохов движений.

Далее осваивайте по одному упражнению каждый новый день.

На второй день добавляйте **упражнения «Кошка»**, 12 раз по 8 движений.

Дальше нужно добавлять такие упр-я:

1. «Обними плечи»,
2. «Большой маятник»,
3. «Повороты головы»,
4. «Ушки»,
5. «Маятник головой»,
6. «Перекаты»,
7. «Шаги».

Когда упражнения освоены хорошо, их выполнение следует увеличить с 8 до 16 вдохов, затем по 32. Отдых сохраняется по 3-4-5-сек, но не после «восьмерок», а после «16» и «32» вдохов-движений.

Если упражнение делается по 16 вдохов, тогда оно выполняется 6 раз; если по 32 вдоха, то 3 раза. При необходимости паузу можно увеличить до 10 сек, но не более.

В случае, когда Вы легко делаете 32-вдоха подряд и Вы в силах делать по 96-вдохов («сотню»), все таки рекомендуется отдыхать 3-4-5 сек после 32-вдохов. В противном случае Вы можете «зарваться», и [дыхательная гимнастика](#) Стрельниковой перестанет Вам помогать.

## **Основной комплекс**

Рассмотрим основной комплекс. Стоит повторить правила, которые нужно соблюдать выполняя первые три упражнения.

## **Правила:**

1. Думать только про вдох носом. Тренировать только вдох. Вдох – резкий, короткий, шумный (хлопок в ладонки).
2. Выдох происходит после вдоха самостоятельно (через рот). Выдох не задерживать и не выталкивать. Вдох – очень активный через нос, выдох – через рот, не слышный и пассивный. Шума при выдохе быть не должно!
3. Одновременно со вздохом делаются движения, и ни как иначе!
4. В дыхательной гимнастике Стрельниковой движения – вдохи выполняются в ритме строевого шага.
5. Счет выполняется мысленно, и только на 8.
6. Упражнения разрешено выполнять в любом положении – стоя, лежа, сидя.

## Дыхательные упражнения Стрельниковой

### 1. Упражнение «ладонки»

И.п. (исходное положение) – стоя:

Встать прямо, руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладонки вперед – «поза экстрасенса». Стоя в этом положении следует делать короткие, ритмичные, шумные вдохи через нос при этом сжимая ладони в кулачки (так называемые хватательные движения. Без паузы сделать 4 ритмичных, резких вдоха через нос. Потом руки опустить и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и опять пауза.

В норме нужно сделать по 4 вдоха 24 раза.

Это упражнение можно делать в любом исходном положении. В начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного! Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 сек.

### 2. Упражнение «погончики»

И.п. – стоя, руки сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. При вдохе необходимо резко толкнуть вниз к полу кулаки (плечи при этом не напрягать, руки выпрямлять до конца, тянувшись к полу). Затем вернуть кисти на уровень пояса ви.п. Сделать подряд 8 вдохов-движений. В норме 12 раз по 8.

### 3. Упражнение «насос» («накачивание шины»)

И.п. – стоя, ноги немного уже, чем ширина плеч, руки внизу (о.с. – основная стойка). Сделать легкий наклон (тянуться руками к полу, но не касаться) при этом во второй половине наклона делать короткий и шумный вдох через нос. Заканчивается вдох вместе с наклоном. Немного приподняться, но не полностью, и снова наклон+вдох. Можно представить, что Вы как будто накачиваете шину в автомобиле. Наклоны выполняются легко и ритмично, низко наклоняться не стоит, достаточно наклониться до уровня пояса. Спину округлить, голову опустить. Важно!! «Качать шину» в ритме строевого шага.

В норме упражнение выполняется 12 раз.

#### Ограничения:

Травмы позвоночника и головы, многолетние остеохондрозы и радикулиты, повышенное внутричерепное, артериальное и внутриглазное давление, камни в печени, мочевом пузыре, почках – не стоит наклоняться низко. Наклон делается чуть заметно, но короткий и шумный вдох выполняется обязательно. Выдох пассивный после вдоха через рот, при этом рот широко не открывать.

Данное упражнение достаточно результативное, способно остановить сердечный приступ, приступ печени и бронхиальной астмы.

### 4. Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом)

И.п. – о.с. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются). Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и при этом короткий, резкий вдох. Потом тоже самое с поворотом влево. Выдохи выполняются самопроизвольно. Колени немного сгибаются и выпрямляются (сильно не приседать, а легко и пружинисто). Руки слева и справа выполняются хватательные движения. Спина прямая, поворот в районе талии. В норме упр. выполняется 12 раз.

### 5. Упражнение «обними плечи»

И.п. – стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч. Необходимо очень сильно бросить руки, как буд-то бы хотите обнять себя за свои плечи. И с каждым движением делается вдох. Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко в стороны разводить не стоит.  
В норме упражнение выполняется 12р – 8 вдохов-движ. Можно выполнять в разных исходных положениях.

**Ограничения:**

Ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт, врожденный порок сердца, – при данных заболеваниях не рекомендовано делать это упражнение. Начать его следует со 2 недели занятий. Если состояние тяжелое, то выполнять нужно вдвое меньше вдохов (по 4, а можно даже и по 2).

Беременным примерно с 6 месяца (беременности) в этом упражнении назад голову не откидывать, упражнение выполняют только руки, ровно стоять и смотреть вперед.

## 6. Упражнение «большой маятник»

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Наклониться вперед, руками потянуться к полу – вдохнуть. Сразу, не останавливаясь (немного прогнуть в пояснице) наклониться назад – руками обнять плечи. Тоже – вдохнуть. Выдыхать произвольно между вдохами.  
В норме: 12 раз. Упражнение можно выполнять сидя.

**Ограничения:**

Остеохондроз, травмы позвоночника, смещения межпозвоночных дисков.

При данных заболеваниях следует ограничивать движения, немного наклоняться вперед и во время наклона назад прогибаться немного.

Только после хорошего освоения первых 6 упражнений, следует приступать к остальным.

Добавлять можно одно упражнение каждый день из второй части комплекса, до освоения всех остальных.

## 7. Упражнение «повороты головы»

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Поворот головы вправо – короткий, шумный вдох через нос. Тоже самое влево. Голова посередине не останавливается, шея не напряжена.  
Важно помнить! Выдох нужно делать ртом после каждого вдоха.

В норме: 12 раз.

## 8. Упражнение «ушки»

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Легкий наклон головы вправо, ухо к правому плечу – вдох через нос. Тоже самое влево. Немного покачать головой, взгляд направлен вперед. Упражнение похоже на «китайского болванчика».

Вдохи выполняются вместе с движениями. Выдыхая, не открывать рот широко!

В норме: 12 раз.

## 9. Упражнение «маятник головой» (вниз и вверх)

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Опустить голову вниз (смотреть в пол) – короткий, резкий вдох. Поднять голову вверх (смотреть в потолок) — вдох. Напоминаю, выдохи должны быть между вдохами и через рот.

В норме: 12 раз.

**Ограничения:**

Травмы головы, вегетососудистая дистония, эпилепсия, повышенное внутричерепное, внутриглазное, артериальное давление, остеохондроз шейно-грудного отдела.

При данных заболеваниях не стоит делать головой резких движений в таких упражнениях как «Ушки», «Повороты головой», «Маятник головой». Поворот головы выполняйте небольшой, но вдох – шумный и короткий.

Делать упражнения можно сидя.

## 10. Упражнение «перекаты»

1) И.п. – стоя, левую ногу вперед, правая – назад. Тяжесть тела перенести на левую ногу. Корпус и нога – прямые. Согнуть правую ногу и поставить на носок, для равновесия (но опираться на нее не стоит). Немного присесть на левой ноге, одновременно вдыхая носом

(левую ногу после приседания нужно сразу выпрямить). Сразу же перенести центр тяжести на другую ногу (корпус оставить прямым) и также немного присесть со вдохом (на левую ногу не опираемся).

**Важно помнить:**

1 – приседания делается вместе со вдохом;

2 – центр тяжести переносить на ногу, на которой выполняется приседание;

3 – после приседания ногу сразу следует выпрямить, и потом выполняется перекаат с ноги на ногу.

В норме: 12 раз.

2) Упражнение выполняется также как описано выше, только необходимо поменять ноги местами.

Данное упражнение делается только в положении стоя.

## 11. Упражнение «шаги»

1) «Передний шаг».

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Поднять согнутую левую ногу вверх на уровень живота (от колена ногу выпрямить, носок натянуть). На правой ноге при этом немного присесть и шумно, коротко вдохнуть. После приседания ноги необходимо вернуть в исходное положение. Выполнить тоже самое, поднимая другую ногу вперед. Корпус должен быть прямой.

В норме: 8 раз – 8 вдохов.

Это упражнение можно делать в любом исходном положении.

**Ограничения:**

Ишемическая болезнь сердца, заболевания сердечно-сосудистой системы, перенесенный инфаркт, врожденные пороки.

В данных случаях не рекомендуют высоко поднимать ногу.

При наличии *травм ног* и тромбофлебитах выполнять упражнение нужно сидя и лежа, очень аккуратно. Паузу можно увеличить до 10 сек. При таком заболевании необходима консультация хирурга!

При беременности и мочекаменной болезни колени не поднимать высоко!

2) «Задний шаг».

И.п. — то же. Левая нога, согнутая в колене, отводится назад, при этом немного приседая на правой ноге и делаем вдох. Вернуть ноги в исходное положение – выдох. Тоже самое выполнить на другую ногу. Данное упражнение делаем только стоя.

В норме: 4 раза – 8 вдохов.

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад «Рябинушка»**

# **Мимическая гимнастика**

**Воспитатель: Коробенкова О.В.**

**2017 г.**

# Мимические упражнения

## Овощи

1. Чистим и едим лук.

От лука слезятся глаза. Он горький.

2. Огородное пугало. Показать: вы испугались огородного пугала. Изобразить страшное пугало, чтобы все птицы вас испугались

3. Толстячки-худышки

Ты будешь толстяком - помидором, а ты – худышкой - петрушкой, ты – толстушкой - капустой, а ты – худышкой - луком и т. д. Справа от меня - овощи - худышки, слева - овощи-толстяки и толстушки.

Встретились толстяки и худышки.

Удивились худышки: "Ах, какие вы толстые!"

Рассердились толстяки и толстушки: "Не такие уж мы толстые!"

Еще больше удивились худышки: "О, да вы еще и сердитые!"

Еще больше рассердились толстяки и толстушки: "У-у-у! Мы действительно сердитые!"

Сморщили нос худышки: "Ф-фу! Не хотим с вами в одном огороде расти!"

Скривили губы толстяки и толстушки: "Пф! Ну и не надо!"

Худышки втягивают щеки, толстяки надувают.

Смотрят друг на друга.

Смотрят подняв брови и широко открыв глаза.

Хмурят брови, морщат губы и смотрят сердито.

Округляют губы, как при произнесении звука "о", поднимают брови.

Вытягивают губы трубочкой, сводят брови.

Морщат нос и произносят шепотом "фу".

Изображают на лице возмущение, кривят уголки рта, произнося шепотом "пф".

4. Конкурс « На грядке»

Дети надевают на руку «браслет» с изображением овоща или фрукта с каким-либо мимическим выражением и с помощью мимики и интонации передают разговор, соответствующий заданному эмоциональному состоянию.

5. Педагог. Посмотрите, сколько помидоров (мячей) выросло. Какие они большие, круглые и, наверно, сладкие. Дети собирают мячи, берут один из них и, встав в круг, передают мяч друг другу на сильную долю такта. Музыка внезапно прекращается - ребенок, в руках которого в этот момент оказался мяч, мимикой показывает, какой помидор сладкий или кислый. Все делают то же самое. Упражнение повторяют несколько раз.

### **Фрукты**

1. Выразить удовольствие от приятного запаха земляничного варенья, запаха розы, аромата яблока.

2. Сладкое яблоко.

Передать эмоциональное состояние: вы едите сладкое яблоко, сладкий виноград, кислый лимон, терпкую хурму или айву.

Выразить свое состояние в ситуациях: видите червяка в яблоке, червяк грызет яблоко. Яблоко свалилось нам на голову.

### **Грибы**

1. Дети двигаются под музыку, ищут и собирают грибы. Вдруг испугались какого-то шороха, потом залюбовались красивым пейзажем, обрадовались большому грибу, огорчились червивому (дети имитируют движения, названные педагогом, мимикой передают различные состояния).

### **Деревья**

1. Могучие дубы

2. Заблудились в лесу, огорчились.

### **Птицы**

1. Выразить состояние грусти и печали. Показать: вы прощаетесь с улетающими птицами.

2. Изобразить птиц в морозный день: «Ой, холодно! Ой, как зябнут ножки!»

3. Выразить мимикой состояние голодных и замерзающих птиц. Передать эмоциональное состояние: вы сочувствуете птицам, жалеете их.

4. Изобразить радость аистов и других перелетных птиц, увидевших родные края после возвращения из дальних странствий.

5. Изобразить воробья, попавшего в лапы к кошке. Показать: вы рассердились на кошку. Кошка отпустила воробья. Изобразить: вы пожалели воробья.

6. Воробей расхвастался, испугался, приготовился к драке, нахохлился (дети изображают названные педагогом эмоциональные состояния).

### **Игрушки**

1. Мимический кубик; Зеркало

Ребенок с помощью мимики изображает эмоциональное состояние, схематически представленное на выпавшей грани кубика.

2. Взрослый читает стихотворения А. Барто «Зайка», «Бычок», «Мишка», «Лошадка» и задает детям вопросы. Они выбирают нужную картинку среди изображений веселого, грустного, испуганного, злого ребенка.

Кто из ребят бросил зайку?

Кто из ребят испугался за бычка?

Кто из ребят пожалел мишку?

Кто из ребят любит свою лошадку?

3. Гномик

Дети подбирают карточки-пиктограммы с мимическими выражениями, соответствующими различным эмоциональным состояниям.

«Гномик гулял по лужайке и увидел зайчика.

- Какие длинные у тебя ушки! - воскликнул гномик».

«Гномик вышел из домика и встретил мальчика.

- Здравствуй, мальчик! Какое чудесное сегодня утро!

- Вот еще, буду я с каждым разговаривать, - буркнул мальчик и пошел дальше».

4. Мама купила новую игрушку, вы обрадовались. Покажите, как. Игрушка сломалась, вы огорчились. Покажите, как.

### **Мебель**

1. Когда ты пришел в садик, то увидел, что привезли новую мебель. Ты удивился, а потом обрадовался!

2. Сломалась ручка шкафа-огорчились.

### **Одежда**

1. Передать эмоции: радость, удивление, восхищение и печаль. Показать: вы радуетесь покупке новой одежды, удивляетесь необычному наряду, восхищаетесь новым костюмом мамы; печалитесь, нечаянно порвав одежду.

### **Транспорт**

1. Представить: вы едете в переполненном автобусе. Выразить свое состояние: вам неприятно, тяжело. Показать: вы чувствуете неловкость и вину, так как нечаянно толкнули пассажира.

2. Изобразить внимательного шофера и вежливых пассажиров; ответственного капитана корабля и сосредоточенного пилота воздушного судна.

3. На картинках изображены листочки (снежинки и др.) со схематичным рисунком различных эмоциональных состояний. Дети рассматривают их, узнают и рассказывают, о чем думают или что чувствуют.

Например, грустная машина в гараже: «После долгой дороги я стою пыльная, грязная, а хозяин ушел и забыл меня помыть». Веселая машина: «Сейчас придет мой хозяин, и мы с ним отправимся в удивительное, радостное путешествие!»

4. Дети изображают различные настроения пассажиров поезда (испуг, радость, удивление и т. д.)

### **Осень**

1. Изобразить Раннюю Осень. У Ранней Осени легкая поступь, веселое лицо. Она радостная, щедрая, добрая, красивая. 2. Изобразить Позднюю Осень. Поздняя Осень грустная, печальная, Зимой гонимая. Изобразить плачущую Осень.

Наше настроение. Показать, какое у вас настроение в яркий, солнечный осенний и в дождливый, хмурый осенний день.

3. Увидели гриб-сморчок. Сморщить лицо. Показать, как вы удивились, увидев огромный мухомор. Вытянуть лицо и раскрыть рот. Поднимать и опускать брови. При поднимании бровей глаза широко раскрываются, при опускании — почти закрываются.

Любуемся красивым нарядом Осени: «О-о-о, о-о-о, о-о-о!» Увидели большой гриб и удивились: «О-о-о-о-о!» Нашли червивый гриб, огорчились: «Ах-ах-ах!»

4. Педагог говорит, что осень бывает разная - грустная и веселая. Дети изображают удивление (днем на дереве были листья, а наутро дерево стоит голое, печаль (пошел дождь, нельзя гулять, радость (выглянуло солнце, дети ловят его лучи над головой, спереди, сбоку, сзади - хлопают в ладоши).

### **Посуда. Пища**

1. Выразить мимикой свое огорчение — разбили чашку, радость — купили новую посуду, неудовольствие — много грязной посуды.

2. Показать состояние грязной посуды, которая была у бабушки Федоры в сказке К. Чуковского.

3. Чудесные превращения.

Изобразить кипящий чайник; кастрюлю, наполненную водой; ведро с крышкой; разбившуюся чашку; чайник с заваренным чаем.

### **Зима**

1. Выразить свое состояние и настроение в разное время зимы: мы радуемся первому снегу, ежимся от холодного ветра, нас пробирает дрожь до самых костей в морозную, студеную погоду.

2. Дети мимикой изображают боль (поскользнулся и упал, холод (замерз в зимний ветреный день, радость (солнце светит, испуг (летит большой снежок) и т. д.

3. Передать гневную интонацию деда Мороза.

Дед Мороз проспал в постели,

Встал, сосульками звеня:

— Где вы, вьюги и метели?

Что не будите меня?

4. Выразить мимикой, жестами и движением настроение и действия Зимы. Вот Зима-волшебница нарядила деревья и кусты в белые одежды, усыпала блестками и серебром землю. А вот сердитая Зима-старуха, заморозила птиц, людей и зверей, сковала реки льдами и т. д.

5. На прогулке рассмотреть снежинку и удивиться ее необычной форме, а потом расстроиться, что она растаяла.

### **Дикие животные**

1. Лисенок высматривает мышку.

Прищуривать глаза по очереди.

2. Изобразить мимикой характерные черты каждого животного (хитрой лисы, голодного и злого волка, проворной белочки, свернувшегося в клубок ежика, косолапого медведя; зайчика, попавшего лисе в лапы).

3. Мимикой изображают, как злится волк, трясется от страха заяц, тревожится белка, радуется лисичка.

4. Три медведя.

Как рассердился медведь? Как испугалась Машенька?

### **Семья**

1. Изобразить маму (огорченную, печальную, радостную).

2. Изобразить добродушную маму, строго дедушку, рассердившегося папу и провинившегося ребенка.

3. «Родители ушли в гости, а ребенка оставили дома одного». Изобразить состояние тоски и одиночества.

4. Изобразить непослушного и капризного ребенка, жадную сестренку, добрую бабушку, пожурившую своих внучат-шалунишек

### **Человек**

1. Выражение эмоционального состояния (настроения): доволен —недоволен; виноват, пристыжен; возмущен; смущен; счастлив — несчастлив; озабочен; спокоен — рассержен.

2. Выразить мимикой свое состояние. Вам говорят ласковые слова — приятно, ругают — неприятно. Мама не пустила гулять — расстроены, пришел друг в гости — радостны.

3. Показать, как вы рассердились на щенка, который стащил папины тапочки. Простили его — у вас доброе выражение лица.

4. Изобразить человека, изнемогающего от жажды и голода.

5. Показать, каким разным может быть взгляд человека. Изобразить насмешливый, добрый, хитрый, умоляющий, печальный, злобный, ликующий, сияющий, обиженный взгляд.

5. Закрывать по очереди глаза:

«Спи, глазок, спи, другой.

Засыпай, правый глаз.

Засыпай, левый глаз.

Просыпайтесь сразу, оба глаза!»

6. Маски

Задавая вопросы типа: «Я веселый? Я грустный?», ребенок узнает свою маску и затем повторяет фразу (отвечает на вопрос, рассказывает стихотворение) с соответствующей интонацией.

### **Домашние животные**

1. Выразить мимикой эмоции: страх, испуг, сострадание, боль.

Выразить мимикой и жестами отношение разных людей к животным: мальчик гладит щенка, девочка испугалась сердитого бульдога.

2. Представить и показать мимикой состояние собаки, которую выгнали из дома, голодного котенка, просящего молочка у своей хозяйки.

3. Выразить состояние хозяйки, у которой пропала кошка или коза. Изобразить провинившуюся кошку, укравшую сосиску, а затем выразить ей сочувствие.

Плачет киска в коридоре.

У нее большое горе:

Злые люди бедной киске

Не дают украсть сосиски. Б. Заходер

4. Щенок проснулся, потянулся, посидел и побежал.

Набегался, устал, остановился, тяжело задышал.

Увидел сметану, съел ее, облизывается. (Сидят на корточках, широко открывают глаза, тянутся, бегут по залу.

Останавливаются, тяжело и часто дышат, высунув язык.

Облизывают губы.)

### **Весна**

1. Выразить радость людей от встречи с весной. Показать: вам тепло и приятно, вы греетесь на солнышке.
2. Представить себя доброй и ласковой Весной. Изобразить: вы дарите деревьям листву, лугам траву и цветы.
3. Медведь в берлоге.

Пригрело солнышко, снег растаял, и попала медведю в берлогу. Показать, как медведь испугался, удивился, огорчился, а потом обрадовался, поняв, что пришла весна.

### **Домашние птицы**

1. Сердитый индюк.
2. Отважная курица защищает своих цыплят от коршуна. 3. Испуганный цыпленок.
4. Трусливый гусенок боится плавать.
5. Петух готовится петь.

Расслабить мышцы лица, закрыть глаза, слегка опустить нижнюю челюсть 6. Дети изображают, как петух прочищает горло, курочка кудахчет, гусь щиплет траву, шипит. 7. Изобразите огорчение маленького цыпленка, который хотел запеть как петух, но у него ничего не получилось. 8. Утенок поранил лапку. Как ему больно. Нам его жалко.

9. Утята увидели огромного пса и испугались. Храбрая мама-утка их защищала.

### **Животные жарких стран**

1. Обезьянки-кривляки.
2. Сердитый тигр.
3. Испуганная газель.

### **Библиотека**

1. Брат порвал книжку-ты рассердился.
2. Очень интересная книга.
3. Страшная история.
4. Мама купила новую книгу-обрадовались.

### **Профессии**

1. Дети изображают, как врач осматривает горло больному, певец поет, клоун смешит, ученый думает.
2. Педагог. Один мальчик растерял все хорошие слова, и остались у него только плохие. Тогда мама отвела его к доктору, тот сказал: "Открой рот, высунь язык, посмотри вверх, посмотри на кончик своего носа, надуй щеки". И потом велел пойти мальчику поискать хорошие слова. Сначала мальчик нашел такое слово (показывает расстояние в 20 см, это было "у-у-уф". Нехорошее слово! Потом вот такое (5-10 см) - "отстань". Тоже плохое. Наконец, он обнаружил слово "привет", положил в карман, отнес домой и научился говорить добрые слова, стал хорошим.

Дети получают роль мамы, врача, мальчика и начинают действовать в соответствии с фабулой рассказа.

3. Педагог предлагает поиграть в футбол. Дети мимикой изображают напряжение (вратарь приготовился поймать мяч, радость (забили гол, боль (футболист упал, огорчение (команда проиграла) и т. п.

### **Хлеб**

1. Бережно относимся к хлебу.
2. Уронили хлеб-расстроились.

### **Школа**

1. Опоздали на урок-огорчились.
2. Получили «5»-обрадовались.
3. Получили «2»-мама сердится, вы расстроились.

### **Дом**

1. Выразить состояние боли. Работали молотком и нечаянно стукнули по пальчику.
2. Выразить удивление: «Какой высокий небоскреб!» Показать, как вы испугались высоты, попав на последний этаж небоскреба.
3. Выразить состояние радости. Получили новую квартиру. Обрадовались: «Ура! Ура! Ура!»

### **Насекомые**

1. Мимический диктант

Взрослый читает эмоционально окрашенный текст, по ходу которого дети последовательно выставляют карточки-пиктограммы с соответствующими мимическими выражениями и сами воспроизводят их.

«Оля пошла погулять.

- Как ласково светит солнышко! Мне тепло и приятно.

Оля увидела цветочек:

- Ах! Какой красивый цветочек! Как приятно он пахнет!

На цветок села пчела.

- Ой, а вдруг она меня ужалит!

И Оля махнула рукой, чтобы прогнать пчелу.

- Мама, мама! Меня ужалила пчела, как больно!»

2. Педагог читает рассказ, а дети имитируют названные в нем движения. "В берлогу прилетела пчелка. Решила она сесть кому-нибудь из медвежат на язычок, но медвежата стиснули зубы, сделали губы трубочкой и стали двигать ими вправо-влево. Пчелка обиделась и улетела. Медвежата снова открыли рты, языки отдыхают. Пришла мама-медведица и зажгла свет. Медвежата перестали жмуриться и корчить нос. Снова прилетела пчелка. Медвежата не стали ее прогонять, а покатали ее у себя на лбу, двигая бровями вверх и вниз. Пчелка поблагодарила всех и полетела спать.

3. Комар- злой комар, боимся комара, укусил комар.

Инструменты 1. Ударили молотком по руке-больно,

Укололись иголкой-больно.

## **Цветы**

1. Ромашки

Прослушав стихотворение, дети находят цветок с соответствующим мимическим выражением.

## **Рыбы**

1. Поймали золотую рыбку-обрадовались.

2. Рыбка сорвалась со крючка-огорчились.

3. Друг поймал огромную рыбу-удивились.

## **Бытовая техника**

1. Выразить эмоциональное состояние, связанное со случившимися событиями, показать: вы радуетесь покупке компьютера или видеоприставки, огорчились из-за неисправности телевизора.

2. Изобразить яблоко и апельсин в соковыжималке, кофе в кофемолке.

3. Сломанный телевизор

Дети составляют предложение или рассказ по предметной или сюжетной картинке, передавая заданное эмоциональное состояние.

## **Космос**

1. Как красиво в космосе—удивление!

2. Встретили инопланетянина- испугались, потом удивились, потом с ним подружились.

3. Начался метеоритный дождь-испугались.

Список использованной литературы

1. Алябьева Е. А. Психогимнастика в детском саду. М., 2003.

2. Горбушина Л. А., Николаичева А. П. Выразительное чтение и рассказывание детям дошкольного возраста. М., 1985.

3. Минаева В. М. Развитие эмоций дошкольников: Занятия. Игры. М., 2000.

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад «Рябинушка»**

**Мышечная релаксация  
по Э. Джекобсону**

**Воспитатель: Коробенкова О.В.**

**2017 г.**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад «Рябинушка»**

# **Профилактика зрительных нарушений**

**Воспитатель: Коробенкова О.В.**

**2017 г.**

## ***Комплекс упражнений для профилактики зрения.***

### **Профилактика зрения**

Около 30% детей с умственной отсталостью имеют нарушения зрения. Чаще всего встречается близорукость.

Для сохранения зрения существенное значение имеют гигиенические условия проведения занятий, в частности рациональная и достаточная освещенность, чистота помещений, адекватные возрасту спортивный инвентарь и оборудование, абсолютная безопасность, которые создают условия комфорта для занятий, снижают утомление глаз.

Если ребенок начинает тереть глаза, жмуриться от обилия света или у него появляется покраснение глаз, слезотечение, его необходимо обследовать у врача. Офтальмологами МНИИ глазных болезней им. Гельмгольца и специалистами Федерального центра ЛФК и спортивной медицины разработаны специальные физические упражнения для профилактики появления и прогрессирования нарушений зрения. Приводим несколько упражнений, наиболее простых и доступных для умственно отсталых детей, которые могут выполняться как на уроках, так и в домашних условиях.

### **Упражнения**

#### *Коррекционная направленность*

1.

И.П. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, а затем открыть на 3-5 с. Повторить 6-8 раз

Укрепление мышц век, расслабление мышц глаза, улучшение кровообращения в них

2.

И.П. - сидя. Смотреть прямо перед собой 2-3 с, держать палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 с, опустить руку. Повторить 10-12 раз

Снижение утомления, облегчение работы на близком расстоянии

3.

И.п. - сидя. Быстро моргать в течение 1 мин с перерывами

*Улучшение кровообращения*

1.

И.п. - сидя. Вытянуть вперед руку, смотреть на кончик пальца, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз

Облегчение зрительной работы на близком расстоянии

2.

И. п. - сидя. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 мин

Расслабление мышц глаз, улучшение кровообращения в них

3.

И.п. - стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить за пальцем; медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить за пальцем. Повторить 10-12 раз

Укрепление мышц глаза, усовершенствование их координации

4.

И.п. - сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее яблоко обоих глаз, спустя 1-2 с снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза

Расслабление мышц глаза, улучшение кровообращения и циркуляции внутриглазной жидкости

5.

И.п. - сидя. Второй, третий и четвертый пальцы рук положить так, чтобы второй палец находился у наружного угла глаза, третий - на середине верхнего края орбиты и четвертый - у внутреннего угла глаза, медленно

закрывать глаза. Пальцы оказывают этому небольшое сопротивление.  
Повторить 8-12 раз

Укрепление глазных мышц, улучшение кровообращения, снижение утомления, улучшение циркуляции внутриглазной жидкости

б.

И.п. - сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг, медленно закрыть глаза, пальцы удерживают кожу надбровных дуг.  
Повторить 8-12 раз

*Улучшение кровообращения, работоспособности глазных мышц*

1.

И.п. - сидя. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна. Повторить 8-12 раз

Улучшение работоспособности цилиарной мышцы

2.

И.п. - сидя. Медленные круговые движения глазами в одном, а затем в обратном направлении. Повторить 4-6 раз

Улучшение работоспособности цилиарной мышцы

На каждом занятии используются от 3 до 5 упражнений.

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад «Рябинушка»**

**Пальчиковая гимнастика и  
самомассаж М.С.Рузиной**

**Воспитатель: Коробенкова О.В.**

**2017 г.**

## **Использование различных видов игр и упражнений на развитие мелкой моторики и овладение навыками письма**

В.А. Сухомлинский писал, что истоки способностей и дарования детей на кончиках их пальцев. От них, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли. Чем больше уверенности в движениях детской руки, тем тоньше взаимодействие руки с орудием труда, сложнее движения, необходимые для взаимодействия, ярче творческая стихия детского разума. Чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок. Очень важно, как мы говорим, поставить руку, подготовить ее к работе. Сотрудники института физиологии детей и подростков АПН установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев.

Плохая моторика пальцев дает низкие результаты при выполнении таких заданий как: обвести данную фигуру, нарисовать по образцу, списать слоги, слова, предложения, выполнить бордюр в прописи и т. д. При выполнении задания ребенок быстро устает, у него падает работоспособность.

Чем же в этом случае мы можем помочь ребенку?

На каждом уроке необходимо уделять 2-3 минуты на развитие мелкой моторики (обязательно с сопровождением речи). Маленькие стишки, считалки, загадки, песенки, приговорки помогают развивать словарный запас, фразеологическую речь, осмысливать то, что дети произносят вслух. Действия пальцев и речь соответствуют тому, что учитель требует от детей.

Потешка «Прятки» (сжимание и разжимание пальцев рук)

В прятки пальчики играли

И головки убирали,

Вот так, вот так-

Так головки убирали.

(Счет идет с мизинца, рука приподнята вверх. В конце показываем большой палец).

Раз, два, три, четыре, пять -

Мы грибы идем искать.

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик все съел-

От того и потолстел!

### ИГРА « В лесу»

Вверх руки подняли и покачали-

Это деревья в лесу.

Руки согнули, кисти встряхнули-

Ветер сбивает росу.

В сторону руки, плавно помашем-

Это к нам птицы летят.

Где они сядут, тоже покажем-

Руки согнули назад.

### СЧИТАЛКИ

Раз, два, три, четыре, пять

Счет ведется с большого пальца, руки

подняты вверх

Начинаем мы считать:

-Это -

Большим пальцем обводим вокруг рта.

Котик - вытри ротик.

Это-

Носик - хитроносик.

Указательным пальцем трогаем нос.

Это-

Ежик - ворчунишка.

Средний палец сгибается и разгибается.

Это-

Мишка - топотышка.

Безымянный палец сгибается и разгибается

Это-

Зайка - убегайка.

Поднимаем обе руки, трогаем уши.

Кто последний?

Дети быстро садятся за столы.

Догоняй-ка!

Мы руки поднимаем,

Трясем, поднимая руки вверх и опуская вниз.

Мы руки опускаем.

Мы руки подаем -

Имитируем скрепленными руками круговые

И бегаем кругом.

Обороты.

Одним из составляющих элементов такой работы является кинезиологическая коррекция. Этот метод позволяет улучшить функционирование, повысить продуктивность протекания психических процессов. Применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Учителя, использующие кинезиологические упражнения на уроках, отмечают улучшение почерка, повышение

работоспособности, активизацию интеллектуальных и познавательных процессов.

При таких видах деятельности, как плетение, накалывание бусин и колец, мозаика, вырезание из бумаги, используются движения первых трех пальцев, которые активны обычно в быту. Большой, указательный и средний пальцы, а также смежная с ними часть ладони и соответствующее им двигательное поле обозначается как социальная зона руки. Два последних пальца - безымянный и мизинец - находятся вне социальной зоны и в повседневной деятельности обычно пассивны. Не используя в упражнениях безымянный палец и мизинец, мы на треть снижаем эффективность методики.

На занятиях по развитию тонкой моторики необходимо использовать не только движения сжатия, но и растяжения - расслабления, т. е. сочетание попеременного сокращения и расслабления мышц-сгибателей и разгибателей. Для получения максимального эффекта упражнения должны включать:

- сжатие, растяжение и расслабление кисти;
- изолированные движения каждого из пальцев.

Особое значение имеют упражнения, в которых используются разнотипные движения рук. В отличие от симметричных и содружественных движений регуляция которых происходит в основном на уровне спинного мозга, разнотипные движения требуют более высокого уровня регуляции. Осуществление и автоматизация такого типа требует создания принципиально новых нейронных сетей. Расширяются резервные возможности функционирования головного мозга ребенка.

Основным требованием к использованию кинезиологических комплексов упражнений является точное выполнение движений и приемов. Применение кинезиологических упражнений возможно как на предметных уроках, так и на специальных занятиях.

Кинезиологические занятия дают как немедленный, так кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

Упражнения должны проводиться в доброжелательной обстановке, так как наиболее эффективной эмоционально приятная деятельность ребенка.

Упражнения, выполняемые в ситуации стресса, не имеют интегрированного

воздействия. Результативность упражнений зависит от систематической и кропотливой работы: игры и тренинги могут быть индивидуальными или групповыми. С каждым днем упражнения могут усложняться, объем упражнений увеличиваться, наращиваться темп выполнения заданий.

Происходит расширение зон ближайшего развития ребенка и переход ее в зону актуального развития.

Если кинезиологические упражнения используются на предметных уроках, то необходимо учитывать следующее: выполнение стандартных учебных действий может прерываться сериальным кинезиологическим комплексом, тогда как творческую деятельность прерывать нецелесообразно. В случае, когда учащимся предстоит интенсивная умственная нагрузка, требующая раскрытия интеллектуального потенциала и элементов творчества, кинезиологический комплекс рекомендуется применять перед началом работы. Это объясняется тем, что творческие виды деятельности связаны с работой правого полушария и целостного восприятия, должны выполняться при полном погружении в проблему. Деятельность, связанная с логикой, знаками, и, следовательно, с работой левого полушария и дискретного восприятия, может быть прервана выполнением специальных упражнений.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.

Упражнения улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

1. «КОЛЕЧКО» Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
2. «КУЛАК-ЛАДОНЬ-РЕБРО» Три положения руки на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений - 8-10 раз. При затруднениях в

выполнении можно помогать себе командами ( Кулак – ладонь - ребро) произнося их вслух или про себя.

3. «ЛЕЗГИНКА». Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 8-10 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

4. «Зеркальное рисование». Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально - симметричные рисунки, буквы.

5. «УХО-НОС».левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук « с точностью до наоборот».

6. ЗМЕЙКА. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КООРДИНАЦИИ ГЛАЗ И РУК.

Эти упражнения улучшают навыки чтения и письма.

1.ВОСЬМЕРКА. Закройте глаза. Пальцами одной руки проведите перед глазами продольную восьмерку. Следуйте закрытыми глазами за движением пальцев. Продолжайте рисовать, увеличивая размеры восьмерки. Во время упражнения отдохните и откройте глаза.

2.РИСУЮЩИЙ СЛОН. Встаньте или сядьте в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклонитесь головой к плечу. Вытяните руки вперед и рисуйте ей то, что видите большими мазками. Затем повторите то же с другой рукой.

3. Обхватите левой рукой запястье левой руки и массируйте. Повторите то же самое правой рукой.

Многие ученые советуют использовать упражнения, развивающие мелкие мышцы пальцев и кисти руки. Особое место отводится такой работе, как штриховка. Штриховка должна занимать ведущее место в обучении детей письму в безбуквенный период. Подобная работа должна иметь продолжение в последующие периоды приобретения графических и каллиграфических навыков.

С подготовительных уроков обучения первоначальному письму первоклассников у детей формируется важное умение воспроизводить элементы в заданной последовательности. В процессе воспроизведения узора-бордюра и графического росчерка, состоящих из необычного сочетания элементов букв, используется прием копирования. Узоры-бордюры составлены так, что ученику необходимо не только обвести заданный рисунок, но и самостоятельно дорисовать, а затем заштриховать недостающие детали, т. е. достроить модель рисунка. (ПРИЛОЖЕНИЕ). На каждом уроке даются упражнения в штриховке изображенных на листе предметов, что позволяет выработать уверенный штрих, наклон, усвоить понятия, необходимые в написании всех элементов букв.

Дети знакомятся с различными видами штриховки. Сначала штрихование предметов ведется простым карандашом, что обеспечивает успех детей в работе. Вначале для штриховки используются трафареты с геометрическими фигурами и лекала. Дети обводят фигуры, а затем штрихуют не только параллельными отрезками, но и волнистыми линиями, полуовалами, петлями. (ПРИЛОЖЕНИЕ), Для штриховки можно использовать книги для раскрашивания. Однако, следует помнить, что эти упражнения представляют собой значительную нагрузку для зрения и их продолжительность должна быть не более 5-7 минут.

Можно использовать «рамки и вкладыши Монтессори», которые готовят детей к овладению письмом и рисованием: вырабатывают умение владеть карандашом, как говорят художники, дают «твердость руки», умение проводить линии по линейке, угольнику, лекалу и на глаз, различать геометрические фигуры и видеть линии - контуры, знакомят с геометрической терминологией - названиями фигур. Игра представляет собой набор квадратных рамок-пластинок размером 100\*100 мм, толщиной 1,5-2 мм. В центре каждой из них вырезано отверстие, закрываемое крышкой - вкладышем, такой же формы и размера, но другого цвета.

Дети любят играть в «Теневой театр». (При складывании пальцев определенным образом на стене можно получить изображения различных животных). Необходимо простое оборудование: экран или стена, настольная лампа.

### «ЗАЙЧИКИ»

**ЦЕЛЬ:** развивать движения кистей руки и пальцев, умение действовать по подражанию, пробудить в детях интерес и положительное отношение к игре.

**ХОД ИГРЫ:** взрослый складывает пальцы рук, получая на экране изображение зайчика: мизинец и безымянный палец загибаются и придерживаются большим пальцем - «мордочка», а два других пальца поднимаются вверх - «ушки», кисть руки чуть-чуть наклоняется вперед.

Зайчик прыгает на экране. «Это мама-зайчиха своих зайчат ищет. Где они? » - говорит взрослый и предлагает детям сложить правильно пальцы. После этого оба поднимают руки, приближая их к экрану, зайчик прыгает вокруг зайчихи.

### «ГУСИ»

**ЦЕЛЬ:** развить внимание, подражание при движении кистей рук и пальцев, научить выполнять движения одновременно двумя руками, пробудить интерес к игре.

**ХОД ИГРЫ:** взрослый сжимает все четыре пальца вместе, а большой прижимает к ним снизу, резко сжимая кисть вниз. «Га-га-га, где мои гусята?»- говорит он и помогает детям сделать гусят одной рукой. Гусята гуляют с мамой, она зовет их: « Гуси, гуси!»- Дети отвечают: «ГА-га-га!» - «Есть хотите?» - продолжает мама. Дети отвечают: « Да-да-да!»

На уроках можно проводить разминки для пальцев и кистей рук:

- \* вращение кистей;
- \* сжимание и разжимание пальцев в кулак;
- \* погладим котенка (поглаживающие движения рук);

\*расслабление (опустить руки вниз, встряхнуть их).

На уроках письма и трудового обучения перед работой с пластилином можно проводить массаж для пальцев. Детям нравится и считалочки; они с удовольствием выполняют под нее упражнение.

Упражнение начинается так: дети соединяют поочередно мизинцы, потом безымянные пальцы и т. д. до больших пальцев под счет:

«Раз, два, три, четыре, пять»

Затем хлопают в ладоши.

« Вышли пальцы погулять»

А вслед за этим идет поочередный массаж пальцев от основания к ногтю по внешней стороне.

Правого большого пальца:

«Этот пальчик самый сильный»

Левого большого пальца:

«Самый толстый и большой»

Правого указательного пальца:

«Этот пальчик для того...»

Левого указательного пальца:

«Чтоб показывать его»,

Правого среднего пальца:

«Этот пальчик самый длинный...»

Левого среднего пальца:

«И стоит он в середине»

Правого безымянного пальца:

«Этот пальчик безымянный...»

Левого безымянного пальца:

«Он избалованный самый»

Правого мизинца:

«А мизинчик хоть и мал...»

Левого мизинца:

« Очень ловок и удал!»

После этого мы интенсивно растираем кисти рук, а затем встряхиваем их. После этих упражнений пальцы хорошо разогреваются, развивается мелкая мускулатура кистей рук. Дети с удовольствием приступают к работе.

Развитие тонкой моторики рук можно проводить на уроках физкультуры и во внеклассной работе. Для этого можно использовать разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые мячи, флажки и др.

Для формирования тонких движений руки, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций можно использовать различные формы спортивных занятий.

Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с малыми мячами и утяжеленными мешочками. Существует целая система упражнений с этими предметами для развития мелкой моторики:

- упражнения в перекладывании предмета;
- упражнение в подбрасывании предмета, перебрасывании и ловле (жонглирование);
- упражнение в жонглировании с разным количеством предметов;
- упражнение в бросках и ловле предметов в парах;
- групповые упражнения в передаче, подбрасывании, перебрасывании и ловле предмета.

Большую помощь учителю в развитии мелкой моторики могут оказать родители. Мамы и папы, которые уделяют внимание упражнениям и играм

на развитие моторики, решают сразу две задачи: во-первых. Влияют на общее интеллектуальное развитие ребенка, а во-вторых, готовят руку к овладению навыками письма.

Пальчиковые игры развивают моторику и, конечно, это очень увлекательное занятие. По сути - это инсценировка каких - либо историй, сказок при помощи пальцев. Практически все они требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вниз», «вверх».

Тренировку пальцев можно начинать с массажа кисти рук и пальчиков ребенка. Необходимо разминать их и поглаживать в течение 2-3 минут.

Затем можно проводить более сложные и активные упражнения, используя шарики, палочки, пуговицы, шнурки. Очень хорошо научить ребенка выполнять фигурки из пальцев, которые нужно усложнять по мере взросления ребенка.

Поговорки и потешки, которыми сопровождаются игры, значительно облегчают пальчиковые игры, делают упражнения максимально эффективными, а также просто забавными и интересными.

Всем известные ладушки являются пальчиковыми играми.

Ладушки, ладушки!

Пекла бабка оладушки.

Маслом поливала,

Детушкам давала.

Даше два, Паше два,

Ване два, Тане два.

Хороши оладушки

У нашей бабушки.

Этот пальчик - дедушка.

Этот пальчик - бабушка.

Этот пальчик - папочка.

Этот пальчик - мамочка.

Ну, а этот пальчик - я,

Вот и вся моя семья!

Этот пальчик хочет спать,

(загнуть мизинец)

Этот пальчик лег в кровать,

(безымянный палец)

Этот пальчик уж вздремнул,

(средний палец)

Этот пальчик уж заснул,

(указательный палец)

Этот крепко- крепко спит,

И тебе он спать велит.

(большой палец)

Родители могут придумать множество своих собственных игр, развивающих моторику пальцев.

**ИГРЫ.**

**«МНОГОНОЖКИ»**

Перед началом игры руки находятся на краю стола. По сигналу многоножки начинают двигаться к противоположному краю стола или в другом любом направлении. В движении принимают участие все пять пальцев.

## «ДВУНОЖКИ»

Игра проводится аналогично предыдущей, но только в гонках принимают участие два пальца: указательный и средний. Остальные прижаты к ладони. Можно устраивать гонки между «двуножками» левой и правой руки.

## «СЛОНИКИ»

Средний палец правой или левой руки превращается в «хобот», остальные - в «ноги слона». Слону запрещается прыгать и касаться хоботом земли, при ходьбе он должен опираться на все четыре лапы. Возможны также гонки слонов.

Задача учителя порекомендовать родителям эти игры и упражнения для занятий с детьми по развитию кистей рук и мелкой моторики пальцев. Учитель также может использовать данные пальчиковые игры с детьми на уроке и во внеклассной работе.

Каждое упражнение, игру, задание на развитие моторики необходимо тщательно отрабатывать, добиваясь правильного выполнения всех составляющих его компонентов и соблюдение условий, от которых зависит чистота выполнения. Такой подход обеспечит ребенку освоение более сложных двигательных навыков. Тренировка тонких движений пальцев является стимулирующей для общего развития ребенка и особенно для развития речи. Использование различных приемов работы по развитию мелкой моторики должно стать «важным средством повышения работоспособности головного мозга».

## ЛИТЕРАТУРА

- 1.Афонькин С.Ю., Рузина М.С. Страна пальчиковых игр, СПб, 1998. 2.Белая М.Е., Мирясова В.И. Пальчиковые игры, М.,1999.
- 3.Макурочкина М.М. Массаж для пальцев, Журнал « Начальная школа»,№ 2, 1996
- 4.Мельникова С.С.Развитие мелких мышц пальцев и кисти рук Журнал Начальная школа»,№8,1994

5. Мирхайдарова Д.М. Коррекционная работа по развитию мелкой моторики, Журнал « Начальная школа», №2, 1996

6. Рузина М.С. Пальчиковые игры, М., 1999

7. Савина Л.И. Пальчиковая гимнастика, СПб. 1998

8. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников, М., 2001

9. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь, СПб, 1996

## **Пальчиковый тренинг**

### **Динамические задания**

#### **Простые**

1. Сжать пальцы в кулак и сделать круговые движения кистью влево, затем вправо, 4 - 5 раз.
2. С силой сжимать и разжимать пальцы. 5 - 6 раз.
3. Выпрямить пальцы, большой палец отвести в сторону и проделать им круговые движения сначала влево, затем вправо. 4 - 6 раз.
4. Выпрямить пальцы, одновременно сгибать и разгибать две первые фаланги. 5 - 6 раз.
5. Развести прямые пальцы, последовательно, веерообразным движением, начиная с мизинца, согнуть все пальцы в кулак. Затем, начиная с большого пальца, вернуться в исходное положение. 3 - 4 раза.
6. Сжать пальцы в кулак. Попробовать разгибать и сгибать отдельно каждый палец. Стремиться к тому, чтобы другие оставались собранными в кулак. Упражнения выполняются сидя, поставив локти на стол. Постепенно довести количество повторений до 10 - 15 раз. Закончив гимнастику, следует потрясти расслабленными кистями и сделать массаж.

#### **Комплексы упражнений (потешки)**

1. "Дружба"

"Дружат в нашей группе девочки и мальчики".

*Пальцы рук соединяются ритмично 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.*

## 2. "Прогулка"

(При выполнении этого упражнения дети сидят на своих местах и ритмично, поочередно, скачками двигают по поверхности стола от себя к его противоположному краю прямые пальцы обеих рук).

Пошли пальчики гулять,

(пальцы сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу).

А вторые - догонять,

(ритмичные движения по столу указательных пальцев).

Третьи пальчики - бегом,

(движение средних пальцев в быстром темпе).

А четвертые - пешком.

(Медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола).

Пятый пальчик поскакал

(ритмичное касание поверхности стола мизинцами).

И в конце пути упал.

(Стук кулаками по поверхности стола).

## 3. "Человечки"

Побежали вдоль реки.

(Движение указательных и средних пальцев по поверхности стола от себя к краю)

Дети наперегонки.

(Повторить несколько раз).

## 4. "В гости"

В гости к пальчику большому

(выставляются вверх большие пальцы обеих рук)

Приходили прямо к дому:

(Ладони вместе, одноименные пальцы соприкасаются)

Указательный и средний,

(поочередно называемые пальцы соединяются с большими на обеих руках одновременно).

Безымянный и последний

Сам мизинчик-малышок

(пальцы сжаты в кулак, вверх выставляются только мизинцы)

Постучался на порог.

(Кулаки стучат друг о друга)

Вместе пальчики - друзья,

(ритмичное сжатие пальцев в кулаки)

Друг без друга им нельзя.

### 5. "Домик"

Раз, два, три, четыре, пять

(разжимание пальцев, сжатых в кулак по одному, начиная с большого).

Вышли пальчики гулять.

(ритмичное разжимание всех пальцев одновременно).

Раз, два, три, четыре, пять,

(сжатие по очереди широко расставленных пальцев в кулак, начиная с мизинца).

В домик спрятались опять.

(ритмичное сжатие всех пальцев одновременно).

### 6. "Засолка капусты"

Мы капусту рубим,

(резкие движения прямыми кистями рук вниз и вверх)

Мы морковку трем,

(пальцы рук сжаты в кулаки, движение кулаков к себе и от себя)

Мы капусту солим,

(движение пальцев, имитирующее посыпание солью из щепотки)

Мы капусту жжем.

(интенсивное сжатие пальцев рук в кулаки).

### 7. "Замок"

На двери висит замок,

(ритмичные быстрые соединения пальцев рук в "замок")

Кто открыть его бы смог?

(повторение движений)

Потянули,

(пальцы сцеплены в "замок", руки потянуть в одну, потом другую сторону)

Покрутили,

(движение кистями рук со сцепленными пальцами от себя к себе)

Постучали

(пальцы сцеплены, основаниями ладоней постучать друг о друга)

И - открыли!

(пальцы расцепить, ладони в стороны).

#### 8. "Пальчик - мальчик"

"Пальчик - мальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел".

Взрослый показывает большой палец и как бы обращается к нему, затем прикасается его кончиком к кончикам всех остальных пальцев, начиная с указательного.

#### 9. "Белка"

"Сидит белка на тележке,

Продает она орешки:

Лисичке - сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Зайншке усатому".

При помощи левой руки загибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца.

#### 10. "Этот пальчик"

"Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - Я,

Вот и вся моя семья".

Детям предлагается согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем, слушая потешку, по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

### 11. "Пальчики спят"

"Этот пальчик хочет спать,  
Этот пальчик - прыг в кровать!  
Этот пальчик прикорнул,  
Этот пальчик уж заснул.  
Тише, пальчик, не шуми,  
Братиков не разбуди...  
Встали пальчики. Ура!  
В детский сад идти пора".

Поднять левую ладонь к себе и в соответствии с текстом загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца. Дети обращаются к большому пальцу, разгибают все пальчики.

### 12. "Ну-ка, братцы, за работу!"

"Ну-ка, братцы, за работу!  
Покажи свою охоту.  
Большому - дрова нарубить.  
Печи все - тебе топить.  
А тебе - воду носить,  
А тебе - обед варить,  
А малышке песни петь,  
Песни петь да плясать,  
Родных братьев забавлять".

Дети обращаются к правой руке, согнутой в кулак, поочередно разгибают все пальцы.

### 13. "Мы грибы идем искать"

"Раз, два, три, четыре, пять,  
Этот пальчик в лес пошел,  
Этот пальчик гриб нашел,  
Этот пальчик чистить стал,  
Этот пальчик все съел.  
От того и потолстел".

(Попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца).

### 14. "Алые цветки"

"Наши алые цветки  
Распускают лепестки,  
Ветерок чуть дышит,  
Лепестки колышет.  
Наши алые цветки  
Закрывают лепестки,  
Тихо засыпают,  
Головой качают".

Ладони соединены в форме тюльпана, пальцы медленно раскрываются, затем производятся плавные покачивания кистями рук, затем медленно закрываются, приобретая форму цветка, производятся покачивания головкой цветка.

#### 15. "Апельсин"

"Мы делили апельсин,  
Апельсин всего один.  
Эта долька для кота,  
Эта долька для ежа,  
Эта долька для улитки,  
Эта долька для чижа,  
Ну, а волку кожура!"

Начинать с мизинца, загибать попеременно все пальцы.

#### 16. "Прятки"

"В прятки пальчики играли  
И головки убирали.  
Вот так, вот так,  
Так головки убирали".

Сжимание и разжимание пальцев рук.

#### 17. "Пальчики в лесу"

"Раз, два, три, четыре, пять"  
Взрослый держит перед собой левую руку ребенка ладонью к себе.  
"Вышли пальчики гулять.  
Этот пальчик гриб нашел",  
загибает мизинец  
"Этот пальчик чистить стал",

загибает безымянный палец  
"Этот резал",  
загибает средний палец  
"Этот ел",  
загибает указательный палец  
"Ну, а этот лишь глядел!"  
загибает большой палец и щекочет ладошку.

Имеется большое количество не только русских, но и украинских, болгарских и т. д. **пальчиковых игр**. Очевидно, люди, наблюдая детей, обратили внимание на то, что движения пальцев благотворно отражаются на развитии речи и других психических процессов.

## **К содержанию**

### **Расслабляющие (самомассаж кистей и пальцев рук)**

1. Надавливание сильно сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца, середину ладони, основание пальцев другой руки. Затем положение рук меняется.
2. Растирание ладоней шестигранным карандашом с постепенным увеличением усилий.
3. Растирание ладоней движениями вверх-вниз.
4. Растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев.
5. Разминание, затем растирание каждого пальца вдоль, затем поперек.
6. Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп. Можно выполнять упражнение с двумя грецкими орехами, перекатывая один через другой, одной рукой, затем другой.
7. Надавливание незаточенным карандашом на болевые точки ладони, затем вращение карандаша вправо, влево.
8. Разминание кисти правой руки пальцами левой и наоборот, затем поочередное растирание.

### **Литература:**

- Кольцова М.М. "Ребенок учится говорить". - М., 1979.
- Поваляева М.А. "Справочник логопеда". - Ростов-на-Дону 2002.

- Жукова Н.С., Мастюкова Е.Н., Филчева Т.Б. "Преодоление общего недоразвития речи у дошкольников". - М.,1973.
- Рузина М.С. "Страна пальчиковых игр. Развивающие игры для детей и взрослых". - СПб.2000.
- Ткаченко Т.А. "Использование физкультурминуток для развития пальцевой моторики у дошкольников с нарушениями речи". - М., 1989.
- Узорова О.В., Нефедова Е.А. "Пальчиковая гимнастика". - М. 2002.