**«*Упражнения для оздоровления»***

Занятия для детей – труд, который требует достаточно длительного статического напряжения, связанного с поддержанием определенной позы, и сопряжен со значительными зрительными нагрузками. В этой связи особую актуальность приобретают оздоровительные мероприятия, которые целесообразно включать в учебно-воспитательный процесс.

Специальными научными исследованиями установлено, что двигательные нагрузки в виде физкультминуток и динамических перемены занятии снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за столом, дают отдых утомленным мышцам, а также органам зрения и слуха.

Упражнения для физкультминуток и динамических перемен составляются в виде игр и сказок с учетом возраста детей. Упражнения игрового характера оказывают благоприятное влияние на организм детей: на общей тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности центральной нервной системы, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.

**Физкультминутки**

Длительность 2-5 минут они состоят из 5-6 упражнений. Возможны сочетания различных упражнений.

Буратино

Буратино потянулся,

Раз — нагнулся,

Два — нагнулся,

Руки в сторону развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

Ветер

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо все выше, выше.

(Дети имитируют дуновение ветра, качаясь то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

Жук

На лужайке, на ромашке

Жук летал в цветной рубашке.

Жу-жу-жу, жу-жу-жу,

Я с ромашками дружу.

Тихо по ветру качаюсь,

Низко-низко наклоняюсь.

Я нашла себе жука

На большой ромашке.

Не хочу держать в руках —

Пусть лежит в кармашке (дети показывают).

Ой, упал, упал мой жук (нагибаются),

Нос испачкал пылью.

Улетел зеленый жук,

Улетел на крыльях (дети машут руками).

Зарядка

(Текст стихотворения сопровождается движениями детей.)

Каждый день по утрам

Делаем зарядку (ходьба на месте).

Очень нравится нам

Делать по порядку:

Весело шагать (ходьба),

Руки поднимать (руки вверх),

Приседать и вставать (приседание 4—6 раз),

Прыгать и скакать (10 прыжков).

Рыбки

У реки росла рябина,

А река текла, рябила.

Посредине глубина,

Там гуляла рыбина.

Эта рыба — рыбий царь...

Называется — ... ***(пескарь).***

Рыбки весело резвятся

В чистой тепленькой воде,

То сожмутся, разожмутся,

То зароются в песке.

(Дети изображают резвящихся рыбок.)

«Бабочка»

Сжать пальцы в кулак. По очереди выпрямить мизинец, безымянный, средний, а большим и указательным сделать кольцо. Выпрямленными пальцами производить быстрое движения – «трепетание крылышками». Упражнение выполнять сначала правой, потом левой рукой, затем двумя руками одновременно (10-15 секунд).

«Рыбка»

Поставить кисть руки на стол ладонью к себе. Совершать волнообразные движения всей кистью. Двигать кистью во всех направлениях –вправо – влево, вперед- назад. Вверх – вниз (15-20 секунд).

«Птичка»

Скрестить руки на уровне запястий, локти поставить на стол. Кисти соединить тыльной стороной. Прогнуть руки (движение вниз), затем «взмах» вернут. Их в первоначальное положение (6-8 раз).

«Веер»

Положить кисти руки на стол ладонью вверх. По очереди собрать пальцы в кулак и вновь выпрямить их (6-8 раз).

«Конь»

Быстро ударять пальцами по столу, изменяя темп и интенсивность удара (10-15 секунд).

«Театр в руке»

Детям предлагается разыграть с помощью пальцев сказку. Пальцам дают имена возможных персонажей. Дети сами сочиняют разные интересные истории и разыгрывают их на пальцах

«Знакомство»

К большому пальцу поочерёдно прикасаются другие пальцы. Каждым из них можно делать несколько касательных движений, а также изменить темп (от медленного к быстрому).

«Прятки»

Пальцы сжаты в кулак. Педагог называет одного из героев сказки – дети выпрямляют соответствующий палец (о том, какой палец чье имя носит, договариваются заранее). Можно называть двух и более персонажей одновременно.

**Динамические перемены**

Организованный отдых на открытом воздухе продолжительностью 35-40 минут, из которых не менее 25 минут отводится на двигательную деятельность.

Игры и упражнения для динамической перемены

«Буратино»

Предлагается воображаемым мелом по вертикали «нарисовать» простой рисунок, например цветок. Потом «нарисовать» тот же рисунок кончиком носа, подбородком, ухом, плечом и т.д.. Воображаемые линии «показывать» медленно, без рывков, удерживая равновесие.

«Хочу – не хочу»

Все части тела двигаются по отдельности в направлении вперёд – назад. «Хочу взять» (игрушку) – это движение любой части тела вперёд к предмету «не хочу» - движение назад.

«Пластилин»

Дети разбиваются на пары: один – «скульптор», второй – «пластилин». Сначала всем дается общее задание, например «вылепить» кошку. «Лепить» нужно, осторожно дотрагиваясь до разных частей тела, «перемещая» их в пространстве когда «кошка» будет «вылеплена», вылепить любую «скульптуру» по своему желанию.

«Поводырь»

Один ребенок «слепой» кладет руку на плечо другого «поводырь» и закрывает глаза. «Поводырь» в медленном темпе совершает различные движения; в том числе перемещается в пространстве. «Слепой» должен с закрытыми глазами следовать за ним. Затем можно поменяться ролями.

«Гипноз»

Дети парами встают друг протеев друга и смотрят в глаза. Один из них «гипнотизер». Когда он начинает двигаться второй, как будто «под гипнозом», следует за ним, сохраняя расстояние между ними. Дети выполняют движения медленно и в различных направлениях вперед, назад, в строну, вниз и т.д., затем меняются ролями.

«Марионетка»

Дети парами встают друг против друга. Один ребенок – «кукла – марионетка», к разным частям тела, которой прикреплены воображаемые веревочки, чтобы «Марионетка» начала двигаться другому ребенку нужно чуть коснуться какой – либо части тела и потянутся за воображаемую веревочку. «Марионетка» может совершать различные движения.

«Спасатели»

В игре участвуют 10-20 детей. Одного ребенка выбирают Волком. По правилам игры он может поймать ребенка, если дети в парах, объединяются тогда, когда Волк рядом; как только он отбегает – дети должны разойтись.

В игре возможны два варианта:

1) дети видят Волка «опасность рядом» и объединяются в пару;

2) появляются «спасатели» дети, которые приходят на помощь (образуют пару) тому, кому грозит опасность.

«Магнит»

Пол превращается в «магнит», который притягивает тем сильнее, чем ближе к нему ноги.

«Болото»

Пол превращается в «болото». Дети совершают движение из вертикального положения в положение сидя «болото засасывает».

«Пружина»

На полу многочисленные воображаемые пружины. Дети совершают пружинящие движения, стараясь удержать равновесия.

«Горная река»

Пол превращается в «горную реку» с множеством камней. Задание – перейти через реку по камушкам (осторожно, быстро, медленно и т.д.)

**Офтальмотренаж**

Специальная гимнастика для глаз.

«Филин»

На счет 1-4 закрыть глаза, на счет 5-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль (4-5 раз).

«Метелки»

Дети часто моргают, не напрягая глаза, на счет 1-5 (4-5 раз). Можно сопровождать моргание проговариванием текста:

Вы метелки, усталость снимите,

Глазки нам хорошо освежите.

«Жмурки»

На доске стоят маленькие игрушки или цветные фишки. Дети зажмуриваются на счет 1-4. за это время ведущий изменяет расположение предметов на доске. Открыв глаза, дети пытаются определять произошедшие изменения (4-5 раз).

«Далеко – близко»

Дети смотрят в окно. Педагог называет вначале предмет, находящийся далеко, а через 2-3 секунды – близко расположенный. Дети должны быстро отыскать глазами предметы, которые называет ведущий (6-8 раз).

«Поймай зайку»

Педагог включает фонарик и запускает «солнечного зайчика»дети сопровождают его не поворачивая головы (45 секунд).