**Пальчиковая гимнастика**

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

Вырос у нас чесночок, указательный

Перец, томат, кабачок, средний

Тыква, капуста, картошка, безымянный

Лук и немножко горошка, мизинец

Овощи мы собирали, сжимание и разжимание

Ими друзей угощали. пальцев на обеих руках.

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

На базар ходили мы, мизинцы

Много груш там и хурмы, безымянные

Есть лимоны, апельсины, средние

Дыни, сливы, мандарины, указательные

Но купили мы арбуз - большие

Это самый вкусный груз! все пальцы сжимаются и разжимаются

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

Граблями сгребаем мы мусор с земли,

Чтоб к свету росточки пробиться смогли.

1. «Слоненок» Средний палец выставлен вперед – это хобот, а указательный и безымянный – ноги. Слоненок идет по столу.
2. «Зайка и барабан» Пальчики в кулачок. Указательный и средний пальцы подняты вверх, они прижаты друг к другу. Безымянным и мизинцем стучим по большому пальцу.
3. «Семья» Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого.

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья!

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

Раз, два, три, четыре, пять -.

Вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять -.

В домик спрятались опять.

**Физкультминутки**

**Мы старались, мы учились.**

Мы старались, мы учились

И немного утомились.

Сделать мы теперь должны

Упражненье для спины.

*(Вращение корпусом вправо и влево.)*

Мы работаем руками.

Мы летим под облаками.

Руки вниз и руки вверх.

Кто летит быстрее всех'?

*(Дети имитируют движения крыльев.)*

Чтобы ноги не болели.

Раз - присели, два - присели.

Три. Четыре. Пять и шесть.

Семь и восемь. Девять, десять.

*(Приседания.)*

Рядом с партою идем,

*(Ходьба на месте.)*

И садимся мы потом.

*(Дети садятся за парты.)*

**Все ребята дружно встали**

Все ребята дружно встали

*(Выпрямиться)*

И на месте зашагали.

*(Ходьба на месте.)*

На носочках потянулись.

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

Как пружинки мы присели

*(Присесть.)*

И тихонько разом сели.

*(Выпрямиться и сесть.)*

**Для начала мы** с **тобой**

Для начала мы с тобой

Крутим только головой.

*(Вращения головой.)*

Корпусом вращаем тоже.

Это мы, конечно, сможем.

*(Повороты вправо и влево.)*

Напоследок потянулись

Вверх и в стороны.

Прогнулись.

*(Потягивания вверх и в стороны.)*

От разминки раскраснелись

И за парты снова сели.

*(Дети садятся за парты.)*

**Гимнастика для глаз**

**Бабочка.**

Спал цветок

*(Закрыть глаза, расслабить­ся, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)* И вдруг проснулся,

*(Поморгать глазами.)* Больше спать не захотел,

*(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)* Встрепенулся, потянулся,

*(Руки согнуты в стороны (выдох).)* Взвился вверх и полетел.

*{Потрясти кистями, посмот­реть вправо-влево.)*

**Игра «Буратино».**

Буратино своим блинным любопытным но­сом рисует. Все упражнения сопровожда­ются движениями глаз.

**«Солнышко»** - мягкие движения носом по кругу.

**«Морковка»** - повороты головы вправо влево, носом «рисуем» морковку. **«Дерево»** - наклоны вперед - назад, носом «рисуем» дерево.

**Круг.**

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, по­том против часовой стрелки.

**Квадрат.**

Предложить детям представить себе квад­рат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний - в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно по­смотреть в углы воображаемо квадрата.

**Буратино.**

Предложить детям закрыть глаза и посмот­реть на кончик своего носа. Учитель мед­ленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глаза­ми следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от1 до 8, следят за уменьшением носика.

**Упражнение для глаз**

**П.**п. - сидя за партой.

1. Закрыть глаза. Отдых 10-15 сек. Открыть глаза. *Повторить 2-3 раза.*

*2.* Движения глазными яблоками.

- глаза вправо - вверх.

- глаза влево - вверх.

- глаза вправо - вниз, -глаза влево - вниз.

*Повторить 3-4 раза. Глаза закрыть. От­дых 10-15 сек.*

1. Самомассаж. *Потереть ладони. Закрыть глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 сек. Ладони на стол. Открыть глаза.*

**Дыхательная гимнастика**

(по Стрельниковой)

**Правила выполнения упражнений.**

1. Во время выполнения дыхательных упражнений необходимо дышать только через нос.

2. Вдох делается одновременно с движением.

3. Все вдохи-движения делаются в режиме строевого шага, т.е. 55 - 60 вдохов движе­ний в минуту.

4. Гимнастика выполняется под счет на восемь. ( Учащиеся считают только про себя: «и» - вдох, «цифра» - выдох)

5. Минимальное количество упражнений - три.

6. Применяется без возрастных ограничений с 3-4 лет, стоя, сидя и лежа.

7. Гимнастика носит как лечебный, так и профилактический характер.

**Комплексы упражнений.**

**1. «Ладошки»**

И.п. - встать прямо, руки согнуты в локтях, локти вниз, ладони от себя; Производятся короткие, ритмичные вдохи носом и одновременное сжимание ладоней в ку­лаки. Выдохи происходят самостоятельно без выталкивания с помощью мышц. Делается 4 вдоха с последующей пауза 3 -4 секунды. Норма 24 раза по 4 вдоха. (Может появиться лег­кое головокружение от большого количества свежего воздуха).

**2. «Погончики».**

И.п. - встать прямо, кисти рук сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. В момент вдоха резкий толчок кулаками вниз, после чего кисти рук возвращаются в и.п. с одновременным выдохом. Кисти рук выше пояса не поднимать. Выполнять 12 раз по 8 вдо­хов-движений, с перерывами между 8-ю - 3-4 секунды. Выполняется стоя, сидя, лежа.

**3.** «**Кошка»**

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. На вдохе делается полуприседание с одновременным поворотом туловища влево или вправо. Руки делают хватательные движения на уровне пояса. Спина прямая.

**4. «Насос»**

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола, руки вдоль туловища.

На вдохе делается легкий поклон, руки тянутся к полу, но не касаются его. На выдохе слегка выпрямляться, но не выходить в основную стойку. Спина круглая, голова опущена. Ограничения: травмы головы, позвоночника, повышенное давление.

**5. «Обними плечи»**

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч.

Бросить руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи с одновременным глубо­ким вдохом. Руки идут параллельно друг другу. При возвращении в и.п. - пассивный выдох Ограничения: врожденный порок сердца.

**6. «Большой маятник»**

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. Слегка прогнувшись в пояснице наклон назад, руки обнимают плечи и тоже вдох. Выдох происходит при смене позиций. Ограничения: травмы позвоночника, остеохондроз, смещение межпозвоночных дисков.