|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|      |   | **«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделай его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, пусть он находится в постоянном движении».**  **Ж. Ж Руссо** **Занимательно и полезно!** |
| **Пальчиковые игры рекомендуются всем детям с речевы-****ми нарушениями.** **Пельмени**В день веселый в воскресенье. Для друзей леплю пельмени.Я три горсточки муки Сыплю в миску из руки.Подолью воды немножко,Размешаю тесто ложкой.Все с яйцом я перетру,Тесто я руками мну.Разделяю на кусочки,И катаю колобочки,Мясорубку покручу,Фарш мясной я получу.Отделяю фарша горстку,На кружок кладу я горстку..Я края соединяю,Пальчиками их сжимаю.И пельмени в кипятокПрыгнут за дружком дружок.Я тарелки расставляю,На пельмени приглашаю! | **Расслабляющие упражнения (релаксация) - снятие эмоционального напряжения.****Упражнение «Снежная баба»**Представь, что ты снежная баба. Тебя вылепили дети, теперь они ушли, оставив тебя одну( одного). У тебя есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и ты стоишь на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и ты чувствуешь, что таешь. Сначала тает голова, потом одна рука, потом — другая. Постепенно, понемногу начинает таять и туловище. Ты превращаешься в лужицу, растекающуюся по земле.**Упражнение «Шалтай болтай»**Шалтай—болтай сидел на стене.Шалтай—болтай свалился во сне.Ребенок поворачивает туловище вправо—влево. Руки болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - расслабленный наклон вниз.  |   **Гимнастика для глаз –** ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. **«Ленивая восьмерка»**Упражнение улучшает все действия, требующие прослеживания глазами, снимает напряжение с глаз и плечевого пояса, включает связь «рука – глаз», т.е. глаз видит, что делает рука. Работают оба полушария головного мозга, вследствие чего происходит улучшение концентрации внимания. (Выполняется стоя или сидя.)Рука вытягивается вперед и чуть сгибается в локте. Пальцы сжимаются в кулак, большой выпрямляется. Прямо перед собой этой рукой в воздухе рисуется знак «бесконечность», который похож на цифру 8, лежащую на боку. Глазами мы следим за вытянутым большим пальцем. Делаем 4 «восьмерки» одной рукой. То же самое другой рукой.Дальше обе руки вытягиваются вперед, пальцы обеих рук перекрещиваются между собой, большие пальцы подняты. Снова 4 раза рисуем ленивую восьмерку и следим глазами за пальцами.   |