**Организация двигательно-оздоровительных моментов**

**на занятиях дошкольников в группе**

# Упражнения и занятия на развитие мелких мышц руки

Развитие мелких мышц руки во многом определяет успешность освоения изобразительных, музыкально-исполнительских, конструктивных и трудовых умений, овладения родным языком, развития первоначальных навыков письма и т. п.

Предлагается ряд простейших упражнений, заданий и игр, которые требуют от ребенка минимальной фантазии и осмысленности при построении соответствующих движений.

**Мытьё рук (средняя группа)**

Имитация мытья рук под струёй воды с разным напором. Напор нормальный. Движения рук ⎯ широкие, неспешные, плавные. Но, вдруг напор уменьшается. Движения становятся более сосредоточенными и немного напряжёнными,⎯ воду приходится специально растирать по поверхности рук, следя, чтобы был промыт каждый участок этой поверхности. И вот уже струйка вообще отошла…

**Плавание в воздухе кистями и пальцами рук (средняя группа)**

Можно предложить детям рисовать целые картины. Очень хорошо выполнять такое задание под музыкальное сопровождение.

# Дирижирование

Произвольные ритмические движения рук под музыкальное сопровождение.

# Упражнение «Радужные брызги»

Встряхивание расслабленных кистей в различном ритме, имитирующие разбрызгивание капель воды.

При этом дети пытаются «обрызгать» друг друга. Далее им предлагается представить, как капли разлетаются в разные стороны, переливаясь на солнце всеми цветами радуги. Задаются вопросы: «Куда летят брызги?», «Какого они цвета?»

# Лепим умелую и уверенную руку

Детям предлагается быть в роли скульптора, который разминает глину, добиваясь пластичности материала (руки). Затем, работая с каждым пальцем (разминая, разглаживая его), он придаёт ему особый характер. Большой палец должен быть сильным, добрым, выступающим основой и опорой для всех остальных (это папа). Указательный палец ⎯ строгий, следящий за порядком, контролирующий (это мама). Средний палец ⎯ главный помощник родителей ⎯ старший брат. Безымянный палец ⎯ кроткая, немногословная, но очень трудолюбивая сестричка. Мизинец ⎯ маленький помощник всех остальных членов семьи, хотя иногда довольно непослушный (это ⎯ младший братик). Только такая крепкая семья может решать сложные задачи, уверенно преодолевать возникающие при этом трудности.

Данное упражнение рекомендуется применять на занятиях по ИЗО, конструированию, при обучении детей на музыкальных инструментах, а также в процессе овладения навыками письма, т. к. это упражнение способствует развитию уверенности в себе в ходе решения новых задач, активизации биологически активных точек кожи, расположенных на руке.

Старшая и подготовительная группы

**«Встреча друзей»**

Поочерёдно прикасаться пальцами одной руки к пальцам другой, делая ими вращательные движения.

**«Угадай, что нарисовано»**

Это задание можно использовать в перерывах между занятиями. Оно нацелено на развитие воображения, тактильной чувствительности, осмыслённости движений. Можно «рисовать» пальцем различные геометрические фигуры на спине другого ребёнка. Изображать различные предметы головой, ногой в воздухе, рукой или шагами на поверхности пола.

**«Ласковушка»**

Можно играть в перерывах между занятиями, при подъёме после дневного сна. Дети делятся на две подгруппы: 1-я ⎯ «дети», 2-я ⎯ «взрослые». «Дети» садятся на стульчики, «взрослые» встают за их спинами. И «взрослые» ласкают «ребёнка» (поглаживают плечи, голову, руки). Через 2⎯3 секунды «взрослые» меняют своих подопечных. Через 2⎯3 такие смены «дети» определяют:

а) какой «взрослый» самый ласковый и нежный;

б) с чьими руками можно сравнить руки «взрослого» ⎯ с руками мамы, папы, бабушки. Затем «дети» и «взрослые» меняются местами.

**Физкультминутки**

На занятиях в дошкольных учреждениях традиционно применяются так называемые физкультминутки. Задачи физкультминутки ⎯ способствовать снятию психического (интеллектуального и эмоционального) перенапряжения, легкому переключению с одного вида деятельности на другой, повышению общей работоспособности и т. д.

**Элементы психогимнастики на занятиях**

Предлагаемые психогимнастические упражнения и игры призваны решать целый комплекс задач. Среди них следует выделить следующие:

⎯ развитие воображения;

⎯ снятие интеллектуальной и эмоциональной напряжённости;

⎯ гармонизация отношений с другими людьми (детьми и взрослыми);

⎯ выработка ценностного отношения к своему внутреннему миру, собственным возможностям, уверенность в себе.

**«Преодоление трудностей»**

Это игровое упражнение следует использовать в тех случаях, когда дети испытывают существенные затруднения при выполнении, прежде всего новых действий.

1 вариант

Предположим, ребёнок затрудняется в рисовании каких-либо фигур (или испытывает страх перед выполнением нового или сложного задания).

«Не получается? Ничего страшного,⎯ говорит ему педагог.⎯ Ты пока немножко отдохни, а рука пусть поработает вместо тебя. Ты только наблюдай за ней. Давай дадим ей имя. А сколько ей лет? Посмотри, какая она маленькая, а какая умелая и ловкая! Она может и тебя научить рисовать эти фигурки…»

2 вариант

Сфера применения ⎯ старшая и подготовительная группы

В случае затруднения воспитатель говорит ребёнку: «Пусть рисует сама рука ⎯ как умеет. Ты ни за что не отвечаешь и можешь отдохнуть». Если дошкольник продолжает испытывать затруднение, педагог вновь обращается к нему: «А теперь на минутку закрой глаза и представь, что ты превратился в художника. Пусть твоей рукой рисует художник». После выполнения заданий все рисунки рассматриваются педагогом совместно с ребёнком.

Педагог задаёт ему вопросы: «Что ты чувствовал во время работы?», «Каким было твоё настроение?», «Когда у тебя появилась уверенность в своих силах?», «Какая работа получилась самой удачной?», «Как ты думаешь, почему?»

**«Кто знает больше добрых слов?»**

Данное задание может быть предложено детям на занятиях по развитию речи (начиная со средней группы). На фоне обогащения словарного запаса в игре формируется доброжелательное отношение сверстников друг к другу.

Выбирается ребёнок, пользующийся авторитетом в группе. Другим детям предлагается перечислить все его положительные качества (милый, добрый, нежный, очаровательный, замечательный). В ходе игры выбирается и ребёнок, не пользующийся авторитетом у детей. Воспитатель предлагает им помечтать, каким хорошим вырастет этот малыш. Под влиянием положительных эмоций, возникающих при оценке качеств первого ребёнка, дети позитивно оценивают будущее второго. В результате у второго ребенка возникает стремление соответствовать этим оценкам.

**Задания на развитие мимики и артикуляции**

**«Спать хочется»**

В положении сидя на стуле дети зевают, глаза постепенно закрываются (веки тяжёлые), брови приподняты, голова медленно падает на грудь, туловище расслабляется.

**«Вкусное варенье»**

Движения языком по верхней губе. Губы и нижняя челюсть неподвижны.

**«Почистим зубы»**

Движения языком по внутренней стороне верхних зубов. Рот открыт, нижняя челюсть и губы (в улыбке) неподвижны.

**«Дудочка играет»**

Имитация играющей дудочки ⎯ губы вытянуты вперёд. Задание целесообразно выполнять под музыкальное сопровождение.

**«Слоники»**

Губы вытянуты вперёд ⎯ имитация всасывания воды хоботом при вдохе. То же ⎯ имитация разбрызгивания воды при выдохе (воздух пропускается через сжатые зубы).