**«Закаливание ребенка в домашних условиях»**

Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он

совсем не болел, то, во всяком случае,

поддерживать у него высокий уровень здоровья

вполне возможно.

Н. М. Амосов

Забота о здоровье человека всегда занимала во всем мире приоритетные позиции. Воспитание здорового ребенка является главной целью любого дошкольного учреждения. Потому что дошкольное детство -время интенсивного развития ребенка :приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Значит, перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача: воспитать физически, нравственно и духовно здорового человека.

Что же кроме чистого свежего воздуха, яркого солнца и воды может быть лучшим средством поддержания сил и здоровья в молодом организме, который только формируется.

В этом случае, закаливание один из наиболее подходящих вариантов для тех, кто хочет сохранить свое здоровье и здоровье детей. Закаливание поможет избежать заболеваний, повысить иммунитет.

Конечно, родители боятся начинать закаливать своих детей в домашних условиях.

В закаливании, как и в любом другом начинании, важен позитивный настрой. На первых порах нужно постараться эту процедуре преобразовать в интересную игру.

Закаливание солнцем – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребёнка. Успешно используется закаливание солнцем в борьбе с рахитом. Солнечный свет, проходя через орган зрения, возбуждает нервную систему. Нервная система, в свою очередь, регулирует состояние и тонус всех систем организма; регулирует биоритмы, активизирует обменные процессы. Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний.

Закаливание воздухом следует начинать с воздушных ванн, которые полезны как детям, так и взрослым, в том числе бабушкам и дедушкам. Закаливание воздухом повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур.

Ножные ванны– погружение ног до голеностопных суставов в таз с горячей водой. Ноги погружают на 3-10 секунд. Затем каждые 3 – 4 дня температуру воды следует снижать на 1 градус, доведя её в итоге до 20 –24 градусов С.

Контрастные ножные ванны являются хорошей профилактической закаливающей процедурой против ангин и катаров верхних дыхательных путей. Подобные процедуры рекомендуется выполнять по утрам, после сна.

Вам понадобятся 2 таза: один - с горячей водой (+38 гр. С), второй - с водой на 3 – 4 градуса холоднее. Сначала ребенок опускает ноги до голеностопных суставов на 2-3 секунды в горячую воду, потом сразу же в более прохладную на 5 секунд. Затем опять в первый таз, потом во второй, но уже на 10 секунд.

Обтирание - мероприятие подготавливающее организм человека к таким закаливающим процедурам, как обливание и холодный душ.

- Температура воды для первого обтирания должна быть 36-34 градуса С.

- Через каждые три процедуры температуру воды снижайте на два градуса С.

- Для детей и пожилых людей температура воды не должна быть ниже 20 градусов С.

- Здоровым взрослым рекомендуется снизить температуру до 12 С.

- Сначала обтирают руки и сразу же насухо вытирают их.

- Затем обтирают ноги, далее грудь, потом живот и спину.

- Обтирание лучше проводить после утренней гимнастики или после дневного сна.

- По мере снижения температуры воды продолжительность обтирания следует уменьшать с двух минут до полминуты.

Обливание водой - закаливающая процедура, которую следует начинать летом.

Лейку или ведро наполните водой температурой 36-34 градуса С. Далее в течение 2 минут последовательно, начиная с головы, обливайте все части тела.

Продолжительность закаливающего мероприятия и температура воды регулируется так же как и при обтирании.

Душ - закаливающая процедура, которая сочетает в себе температурное и механическое воздействие. Душ прекрасно тонизирует организм, поэтому его целесообразно делать утром, днем и вечером, а так же после физических упражнений.

Некоторые правила закаливания ребенка

- Закаливающие процедуры окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех.

- Станьте примером для подражания.

- Начинайте закаливание ребенка в домашних условиях только в том случае, если он полностью здоров.

- Продолжительность процедур увеличивайте постепенно.

- Не допускайте переохлаждения ребенка.

- Процедуры должны проводиться систематически.

Если мы будем придерживаться основных правил закаливания ребенка в домашних условиях, мы сможем защитить ребенка от частых простуд и хронических заболеваний и плохого настроения. Не зря же говорят: в здоровом теле здоровый дух.

Свое слово хочу закончить известной притчей.

В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, престарелая больная мать и его дочь – взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге дома стояли трое. «Как вас зовут?» – спросил хозяин. Ему ответили: «Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь. Пусти нас к себе в дом». Мужчина задумался: «Вы знаете, – сказал он, – у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме». Больная мать предложила впустить Здоровье, юная дочь захотела впустить Любовь, а жена настаивала на том, чтобы в дом вошло Богатство. Женщины очень долго спорили между собой. Когда мужчина открыл дверь, за порогом уже ни кого не было…

Желаю всем, чтобы в каждом доме было место и Здоровью, и Богатству, и Любви! Все в наших руках, стоит только захотеть...

**«Роль семьи в формировании здорового образа жизни»**

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Даже в раннем школьном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранней выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

Даже в раннем дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранней выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т.д. Режим в детском саду должен соответствовать домашнему режиму.

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;

- умение правильно строить режим дня и выполнять его;

- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, класс, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;

- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;

- умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;

- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;

- умение правильно строить режим дня и выполнять его;

- знание основных правил рационального питания с учетом возраста;

- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;

- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;

- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;

- знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;

- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;

- знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;

- уменьшение заболеваемости;

- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;

- снижение уровня тревожности и агрессивности.

Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и детском саду.

**Польза хатха - йоги для детей**

Хатха-йога - это система воспитания здорового тела и здоровой психики с помощью упражнений, релаксации, психотерапии, режима питания и очищения.

Безусловно, работая с детьми в условиях детского сада, невозможно использовать все элементы этой системы. Но часть ее вполне доступна и для этой возрастной категории. Так, практика работы с дошкольниками показывает, что они с удовольствием выполняют статические позы Хатха-йоги и упражнения на релаксацию.

Воздействие йоги на организм ребенка: Под воздействием йоги укрепляется здоровье, формируется красивая фигура, правильная осанка и энергичная походка, улучшается координация движений, вырабатывается сила воли, выдержка и уверенность в себе. Йога укрепляет организм позвоночник, мышцы и внутренние органы ребенка, балансирующее воздействует на эндокринную систему, способствуя нормальному развитию организма. Интересные упражнения, повторяющие позы животных, выполняемые в статике, развивают гибкость и концентрацию внимания (что особенно важно в дошкольном возрасте), способствуют установлению эмоционального равновесия. Динамические комплексы йоги для детей помогут им поддержать хорошую физическую форму, сформировать осанку и поднять настроение.

Необычность и образность этих поз (асан) вызывают у дошкольников стойкий интерес и желание выполнять их вновь и вновь. Хорошим стимулом для совершенства качества выполнения этих упражнений является их сложность. Ведь не каждый ребенок с первого занятия может выполнить предложенные ему позы Хатха-йоги и удержать их длительное время. Однако систематические занятия приводят к тому, что уже через пару месяцев большинство детей хорошо справляются с этими упражнениями и при этом не теряют желания заниматься, а, наоборот, стремятся достичь новых положительных результатов. Постоянное преодоление трудностей, расширение границ своих возможностей способствуют развитию в детях таких волевых качеств, как решительность, целеустремленность и уверенность в себе.

**СОН И ЕГО ОРГАНИЗАЦИЯ**

Сон - это одна из важнейших функций организма. Это не просто отдых организма, но и особое состояние, когда организм дает разрядку подсознанию в виде сновидений. Во время сна организм, освободившись от контроля и вмешательства сознания, получает возможность интегрировать все происходящее в нем, решить проблемы саморегуляции.

Известно, что в головном мозге есть центр сна. Это группа клеток мозга, которая регулирует циклы "сон" и "бодрствование".

Генетически у каждого этот цикл имеет индивидуальное выражение: у одних смена фазы происходит в 20-21 час, и тогда человек ("жаворонок") должен ложиться спать, в другом случае ("сова") - в 2-3 часа ночи. Если же человек - "жаворонок" продлевает свой день, то продуктивность его деятельности минимальна, а в поведении очевидны замедленность реакций, рассеянность, снижение активности мышления, эмоциональных реакций.

Встав в 5-6 утра, до 13 часов "жаворонок" очень деятелен. У человека-"совы", наоборот, к вечеру наблюдается творческий подъем, появляются идеи, хорошие мысли, никто не мешает. Зато утром вялость, медлительность, нет ни духовного, ни эмоционального подъема. И только к 11-13 часам он просыпается окончательно. Большинство людей лучше отдыхают, если засыпают около 22-23 часов. Можно приспособиться к режиму. Но если не позволять организму отдыхать так, как ему положено от природы, то это ведет к отрицательным проявлениям и может послужить причиной расстройства сна или других нарушений здоровья.

Длительность сна с возрастом постепенно сокращается: с 15-20 часов в первые 6 месяцев, 14-16 во второе полугодие 1-го года, 12-14 часов к 2 годам до 10 часов в сутки (с индивидуальными колебаниями в дошкольном возрасте). Сон оценивается по трем параметрам: засыпание (медленное, быстрое, спокойное, неспокойное); характер сна (глубокий, неглубокий, спокойный, неспокойный с дополнительными воздействиями); длительность сна (укороченный, длительный, соответствует возрасту).

Нарушения сна у детей могут быть следствием переедания перед сном или недостаточного насыщения, кишечной колики, болей в животе, связанных с состоянием желчного пузыря (дискинезия, камни), заболевания желудка (гастрит, язвенная болезнь), Helicobacter pylori -инфекция (у детей школьного возраста с рецидивирующими болями в животе выявляется у 40-70%), психогенных причин (страх расставания с матерью, стресс при первичном поступлении в дошкольное учреждение с последующей адаптацией, тяжелые впечатления от телевизионных передач, частые шумные скандалы в семье со взаимными оскорблениями взрослых членов семьи, недоброжелательное отношение к ребенку или коллективу детей со стороны персонала дошкольного учреждения. Сон тревожный, укороченный, если помещение душное, непроветренное.

Перед сном рекомендуется занимать детей спокойными играми, провести теплую гигиеническую процедуру, общую или местную (исходя из условий), сменить одежду, затенить окна. Правильнее укладывать спать вначале тех детей, которые делают это спокойно и, таким образом, являются примером для более капризных и возбудимых детей.

На 3 году жизни увеличивается работоспособность нервной системы, поэтому активное бодрствование удлиняется до шести с половиной часов, а суточное количество часов сна уменьшается до 12-13 часов. Дневной сон детей начала третьего года жизни и физически ослабленных детей более старшего возраста удлиняется до 3-3,5 часов.

Для обеспечения спокойного сна следует выполнять несколько правил.

1. Укладывать спать ребенка в одно и то же время, что формирует рефлекс засыпания.

2. За полтора часа до сна никакой волнующей информации, не повышать голос.

3. Ужинать детям следует не позднее, чем за час до сна.

4. Важной является прогулка перед сном, которая улучшит кислородный баланс организма, необходимый для качества сна. Пройти в спокойном темпе 30 минут - это полезная для организма привычка, или спокойно поиграть.

5. Полезны перед сном оздоровительные процедуры - теплый душ, общая теплая ванна или теплая ножная ванна (37-38 °С, 8-10 минут).

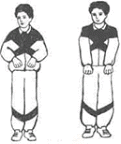
6. Постель не должна быть слишком мягкой, перегревающей. Ось лежащей головы должна быть продолжением оси тела, чтобы голова не сгибалась в области шеи.

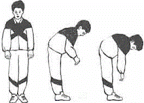
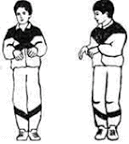
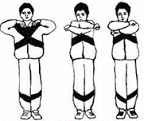
Выполнение этих правил обеспечивает быстрое засыпание и спокойный сон. Гиперсомния наблюдается редко (при травмах, эпилепсии, мигрени), иногда она служит признаком хронической гипоксии у детей с избыточным весом. Ночные страхи и кошмары могут наблюдаться при неврозах, но бывают и проявлениями эпилепсии. Сноговорение и скрежет зубами во сне (бруксизм) часто наблюдаются у совершенно здоровых детей.

Глубина сна на его протяжении меняется. В нормативном состоянии человек просыпается один или несколько раз, тогда он может слышать шум, укрываться, поворачиваться, раскрываться. Есть период сна, когда человек не воспринимает сигналов ни извне, ни изнутри организма - ночной паралич (при переходе от сна к бодрствованию). В такой цикличности разных фаз сна заложено его целебное значение. Сон - это движение физиологических процессов, а не застывшее состояние.

Для нормализации сна необходимо устранить раздражители, организовать прогулки и закаливающие процедуры перед сном. Этого, как правило, бывает достаточно. В редких случаях приходится использовать успокаивающие настои, запахи седативных эфирных масел.

Правильно составленный режим может обеспечить здоровье, правильное развитие организма и высшей нервной деятельности детей, их хорошее самочувствие и активное поведение.

**Дыхательная гимнастика Стрельниковой (упражнения)**

1. **«Ладошки»**. И.П. встаньте прямо, согните руки в локтях и «покажите ладони зрителю». Делайте шумные, короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки.   
     
   Помните! Вдох носом – активный, выдох через рот - абсолютно пассивный, неслышный.  
     
   Упражнение «Ладошки» можно делать стоя, сидя и лежа.  
     
   **2. «Погончики»**. И.П. встаньте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу, на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу. Затем кисти рук возвращаются в и.п. Выше пояса кисти не поднимать.  
     
   Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя и лежа.  
     
   **3. «Насос»**(«Накачивание шины"). И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом (во второй половине поклона). Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться, и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.  
     
   Помните! «Накачивать шину» надо в темпо ритме строевого шага.  
     
   Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя.  
     
   Ограничения: при травмах головы и позвоночника; при многолетних радикулитах и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, почках и мочевом пузыре - низко не кланяйтесь. Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха (пассивно) через рот, но не открывайте его широко.  
     
   Упражнение «Насос» очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.  
     
   **4. «Кошка»**. И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног не должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох. Выдохи происходят между вдохами сами, непроизвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.  
     
   Упражнение «Кошка» можно делать сидя и лежа (в тяжелом состоянии).  
     
   **5. «Обними плечи»**(вдох на сжатии грудной клетки). И.П. встаньте прямо, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу, а не [крест](http://fizrazvitie.ru/2011/11/krest.html)-накрест, ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая). Широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад – «вдох с потолка».  
     
   Упражнение «Обними плечи» можно делать стоя, сидя и лежа.  
     
   Ограничения: сердечникам с ишемической болезнью сердца (ИБС), врожденными пороками, перенесенным инфарктом - в первую неделю тренировок не делать упражнение "Обними плечи". Начинать его нужно со второй недели вместе с другими упражнениями гимнастики Стрельниковой. В тяжелом состоянии надо делать не по 8 вдохов-движений, а по 4 или даже по 2, затем отдых 3-5 секунд и снова 2 или 4 вдоха-движения.  
     
   Женщинам, начиная с шестого месяца беременности в упражнении «Обними плечи» голову назад не откидывать, выполнять упражнение только руками, стоя ровно и смотря прямо перед собой.  
     
   Упражнение 6**6. «Большой маятник»**(«Насос» + «Обними плечи»). И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки, слегка прогнувшись в пояснице наклон назад - руки обнимают плечи - и тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох "с пола" - вдох "с потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох.  
     
   Упражнение «Большой маятник» можно делать также сидя.  
     
   Ограничения: при остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвонковых дисков, упражнение «Большой маятник» делайте, ограничивая движения: слегка кланяясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад.  
     
   Только хорошо освоив первые шесть упражнений, можно переходить к остальным.

**«Гимнастика для глаз» в стихах**

Раз –налево, два – направо,

Три –наверх, четыре - вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

\* \* \*

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу.

\* \* \*

Глазки вправо, глазки влево,

И по кругу проведем.

Быстро – быстро поморгаем

И немножечко потрем.

Посмотри на кончик носа

И в «межбровье» посмотри.

Круг, квадрат и треугольник

По три раза повтори.

Глазки закрываем,

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

А сейчас расслабились

На места отправились.

Автобус.

Мы в автобусе сидим,

Во все стороны глядим.

Глядим назад, глядим вперед,

А автобус не везет.

Внизу речка – глубоко,

Вверху птички – высоко.

Щётки по стеклу шуршат

Все капельки смести хотят.

Колёса закружились

Вперёд мы покатились.

Сова.

В лесу темно.

Все спят давно.

Только совушка-сова,

большая голова,

На суку сидит,

во все стороны глядит.

Вправо, влево, вверх и вниз,

Звери, птицы, эх, держись!

осмотрела все кругом –

за добычею бегои!

Часы

Тик-так, тик-так

Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,

Налево раз, направо раз,

Мы тоже можем так,

Тик-так, тик-так.

\* \* \*

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из под ладошек.

И – направо! И еще

Через левое плечо!

Хомка - хомка хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка рано встаёт

Глазки свои хомка трет.

Поморгает – раз, два, три

Вдох и выдох. Посмотри

Далеко ручей бежит,

На носу комар пищит.

Смотрит хомка выше, ниже,

Вправо, влево, дальше, ближе…

Осмотрел он все кругом

Праг! и в норочку бегом!

«Жук»

Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперёд. Указательный палец правой руки — это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

К журавлю жук подлетел,

Зажужжал и запел «Ж-ж-ж. »

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился,

Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж. »

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Дети вытягивают поочерёдно вперёд правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

Жук наверх полетел

И на потолок присел.

На носочки мы привстали,

Но жука мы не достали.

Хлопнем дружно—

Хлоп-хлоп-хлоп,

Чтобы улететь он смог.

«Ж-ж-ж. »

"Дождик"

Капля первая упала - кап! (сверху пальцем показывают траекторию ее движения)

И вторая пробежала - кап!

Мы на небо посмотрели, (то же самое)

Капельки кап - кап запели,

Намочились лица.

Мы их вытирали. (вытирают лицо руками)

Туфли - посмотрите - (показывают вниз и смотрят)

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем (движения плечами)

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим.

Под кусточком посидим. (приседают)

"Самолет"

Пролетает самолет, (смотрят вверх и водят пальцем за воображаемым самолетом)

С ним собрался я в полет,

Правое крыло отвел, (отводят руки по переменно и

Посмотрел. прослеживают взглядом)

Левое крыло отвел,

Поглядел.

"Отдыхалочка"

Мы играли, рисовали (выполняется действия, о которых идет речь)

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть - чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

"Ночь"

Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

(повторить 3 - 4 раза)

"Прогулка в лесу"

Мы отправились гулять. Шагают на месте

Грибы - ягоды искать

Как прекрасен этот лес.

Полон разных он чудес.

Светит солнце в вышине, смотрят вверх

Вот грибок растет на пне, смотрят вниз

Дрозд на дереве сидит, смотрят вверх

Ежик под кустом шуршит. смотрят вниз

Слева ель растет - старушка, смотрят вправо

Справа сосенки - подружки. смотрят влево

Где вы, ягоды, ау! повторяют движения глаз

Все равно я вас найду! влево - вправо, вверх - вниз.

"Тишина"

Мы устали все чуть - чуть.

Предлагаю отдохнуть.

Отдыхайте наши уши

Тишину мы будем слушать.

И глаза мы закрываем,

И они пусть отдыхают.

В тишине представить море,

Свежий ветер на просторе.

За волной плывет волна,

А в округе тишина.

Наши глазки так устали,

Мы писали, рисовали,

Встанем дружно по порядку,

Сделаем для глаз зарядку.

Ночь. Темно на улице.

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

А теперь всем вместе нужно

Поморгать глазами дружно.

Вправо - влево посмотрите,

Вниз и вверх все поглядите.

Отдохнули? Хорошо.

Повторяем все еще.

“Цветы”

Наши алые цветы распускают лепестки (смотрим вверх) Ветерок чуть дышит, лепестки колышет, (моргать быстро) Наши алые цветы закрывают лепестки, (закрывать глаза) Тихо засыпают, головой качают (смотреть по сторонам) .

«Ах, как долго мы писали»

Ах, как долго мы писали -Поморгать глазами.

Глазки у ребят устали.

Посмотрите все в окно - Посмотреть влево – вправо.

Ах, как солнце высоко - Посмотреть вверх.

Мы глаза сейчас закроем - Закрыть глаза ладошками.

В классе радугу построим - Посмотреть по дуге вверх -

Вверх по радуге пойдем - Вправо и вверх – влево.

Вправо, влево повернём – Поворачиваем вправо, влево

А потом скатимся вниз - Посмотреть вниз.

Жмурься сильно, но держись. Зажмурить глаза, открыть и

поморгать ими.

Автор метода Э. С. Аветисов

Долго тянется урок –

Много мы читали.

Не поможет тут звонок,

Раз глаза устали.

Глазкам нужно отдыхать,

Знай об этом каждый.

Упражнений ровно пять,

Все запомнить важно.

Упражнение один –

На край парты книги сдвинь.

Сидя, откинься на спину парты, сделай глубокий вдох, затем наклонись вперед на крышку парты, сделай выдох.

Упражнение такое

Повтори пять раз за мною.

Упражнение два –

Тренируй свом глаза.

Откинувшись на спинку парты, прикрой веки, крепко зажмурить глаза, открой глаза.

Занимаемся все сразу,

Повтори четыре раза,

Упражнение три.

Делай с нами, не спеши.

Сидя, положи руки на пояс, поверни голову направо, посмотри на локоть правой руки, поверни голову налево, посмотри на локоть левой руки, вернись в И. П.

Повторите пять раз,

Расслабляя мышцы глаз.

Упражнение четыре

Потратить нужно много силы.

Сидя, смотри перед собой, посмотри на классную доску 2 – 3 сек. Вытяни палец левой руки по средней линии лица на расстояние 5 – 20 см от глаз. Переведи взгляд на конец пальца и посмотри на него 3 – 5 сек., после чего руки опусти.

Повторить 5 – 6 раз,

Все получится у вас.

Упражнение пять

Нужно четко выполнять.

Сидя, вытяни руки вперед, посмотри на кончики пальцев. Подними руки вверх –вдох, следи глазами за руками, не поднимая головы, руки опусти (выдох) .

“Весёлая неделька” гимнастика для глаз

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение) .

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение) .

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)

- Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

В правую руку свой мячик возьми, (Взор следует за мячом)

Над головою его подними

И перед грудью его подержи.

К левой ступне не спеша положи.

За спину спрячь и затылка коснись.

Руку смени и другим улыбнись. (В какой руке у нас сейчас мяч)

Правого плечика мячик коснётся.

И ненадолго за спину вернётся.

С голени правой да к левой ступне,

Да на живот – не запутаться б мне.

Веселая неделька, корригирующая гимнастика

в стихах.

В понедельник, как проснутся

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

(Посмотреть вверх, вниз влево; голова остается непо-движной, упражнение снимает глазное напряжение.)

Во вторник часики-глаза

Отводят взгляд туда-сюда,

Ходят влево, ходят вправо,

Не устанут никогда.

(Посмотреть вправо, влево; голова остается неподвижной, упражнение снимает глазное напряжение.)

В среду в жмурки мы играем.

Плотно глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять!

Время глазки открывать.

Жмуримся и открываем -

Так игру мы продолжаем.

(Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глаза; упражнение снимает глазное напряжение.)

А в четверг мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль.

Что вблизи и что вдали -

Глазки рассмотреть должны.

(Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см от глаз, перевести взор на кон-чик пальца и смотреть на него, опустить руку; уп-ражнение укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию.)

В пятницу мы не зевали,

Глаза по кругу побежали.

Остановка! Им опять

В другую сторону бежать.

(Смотреть вверх, вправо, вниз, влево и вверх и в об - " ратном порядке: влево, вниз, вправо и снова вверх;упражнение совершенствует сложные движения глаз.)

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

(Посмотреть в верхний правый угол окна, затем в нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый; упражнение совершенствует сложные движения глаз.)

В воскресенье будем спать,

А потом пойдем гулять,

Свежим воздухом дышать.

(Закрыть веки, массировать их круговыми движе-ниями пальцев: верхнее веко - от носа к наружному краю глаз; нижнее веко - от наружного края к носу; затем наоборот; упражнение расслабляет мышцы и \* улучшает кровообращение.)

Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

Дружно встали. Раз! Два! Три!

Мы теперь богатыри!

(руки в стороны)

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

(поворот вправо)

Оглядимся величаво,

(поворот влево)

Поглядеть из под ладошек.

И направо, и еще

(поворот вправо)

Через левое плечо

(поворот влево)

Буквой “Л” расставим ноги

Точно руки в боки

Наклонились влево, вправо.

Получается на славу!