



**Казанский (Приволжский) Федеральный
университет
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
Детский сад № 26 «Семицветик» комбинированного
вида ЕМР**

**Адаптивная программа физического
развития
для дошкольников с нарушением зрения
«СЕМЬ ЦВЕТОВ ЗДОРОВЬЯ»**

**Елабуга
2016г.**

Авторский коллектив: инструктор по физической культуре Киселева Т.А. , воспитатели Петрова Е.В., Березина Е.А., Филатова Т.В., учителя-дефектологи Спиридонова О.О., Лобановская М.Р., педагог-психолог Доброва С.М., воспитатель по обучению татарскому языку Идиятуллина Л.Ф., музыкальные руководители Быстрова Е.А., Елизарова Е.А. под руководством старшего воспитателя Крюковой Н.С.

Рецензент

КПН, доцент кафедры теоретических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности Казанского (Приволжского) Федерального университета
Мартынова В.А.

Физическое развитие дошкольников с нарушением зрения имеет ряд особенностей, поэтому обычные методики и технологии оказываются малоэффективными. В программе представлен обобщённый и систематизированный опыт работы по физическому развитию дошкольников с нарушением зрения. Реализация Программы позволит максимально нивелировать недостатки физического развития, обусловленные зрительной патологией и достичь целевых ориентиров, обозначенных ФГОС дошкольного образования в образовательной области «физическое развитие».

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Целевой раздел программы	
1.1.	Пояснительная записка.....	4 стр.
1.2.	Характеристика особенностей физического развития детей с нарушением зрения	
2.	Содержательный раздел.....	7 стр.
2.1.	Реализация направлений физического развития дошкольников с нарушением зрения	
2.1.1	Элементы баскетбола и футбола в физкультурной деятельности дошкольников с нарушением зрения	7 стр.
2.1.2.	Применение звуковой и дыхательной гимнастик в оздоровительных целях.....	12стр.
2.1.3.	Физкультминутки в образовательной деятельности детей с нарушением зрения....	14стр.
2.1.4.	Общеукрепляющая гимнастика и гимнастика пробуждения.....	26 стр.
2.1.5	Коррекция нарушений, вызванных зрительной патологией	
-	Развитие общей и мелкой моторики	37 стр.
-	Развитие ориентировки в пространстве	47 стр.
-	Развитие глазомера.....	58 стр.
2.1.6	Психогимнастика для детей с нарушением зрения.....	63 стр.
2.1.7.	Применение элементов йоги в оздоровительных целях».....	73 стр.
2.2.	Этнокультурная региональная составляющая в физическом развитии дошкольников	80 стр.
3.	Организационный раздел.....	98 стр.
3.1.	Организация двигательной активности в течение дня детей в разных возрастных группах.....	98 стр.
3.2.	Проведение педагогической диагностики освоения программы.....	101 стр.
3.3.	Перечень литературных источников	102 стр.
4.	Приложение	
	Музыкальное сопровождение реализации адаптивной программы	
	Методические рекомендации по использованию музыкального сопровождения	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Адаптивная образовательная программа по физическому развитию «Семь цветов здоровья» создана для дошкольников с нарушением зрения с учётом их зрительных возможностей и особенностей психофизического развития.

В основе программы общедидактические и тифлопедагогические принципы, обеспечивающие физическое развитие ребенка с нарушением зрения и успешную подготовку к обучению в школе, при этом важным условием их реализации является комплексный подход к организации коррекционно-развивающего процесса, обучения, воспитания.

Основными принципами организации коррекционно-педагогического и образовательного процессов в физическом развитии являются:

- учет общих, специфических и индивидуальных особенностей развития детей с нарушением зрения;
- комплексный (клинико-физиологический, психолого-педагогический) подход к диагностике и коррекционной помощи детям с нарушением зрения;
- дифференцированный подход к детям в зависимости от состояния их зрения и способов ориентации,
 - создание офтальмо-гигиенических условий с учетом интересов, способностей и потребностей ребенка;
 - обеспечение оптимальных условий для медико-психологической реабилитации детей с нарушением зрения

Такая модель позволяет решать проблемы профилактики и улучшения состояния зрения путем создания щадящих условий комплекса общеукрепляющих и специальных коррекционных мероприятий.

Важным коррекционным требованием распорядка жизни детей в ДООУ является система двигательной активности ребенка, предусматривающая преодоление гиподинамии у детей с нарушением зрения, обусловленная трудностями их зрительно-двигательной ориентировки, включающая специальные занятия по лечебной физкультуре, ритмике и ориентировке в пространстве, физкультурных минуток.

Одновременно с общеобразовательным процессом осуществляется специальная коррекционная работа, направленная на преодоление отклонений в психофизическом развитии детей с патологией зрения. Все занятия носят индивидуально-дифференцированный характер в зависимости от потребностей в них ребенка.

1.2. Характеристика особенностей физического развития детей с нарушением зрения

У детей с нарушением зрения имеются свои специфические особенности в развитии. Зрительная патология отрицательно влияет на овладение детьми движениями, ориентировкой в пространстве, сказывается на общем физическом развитии детей и состоянии здоровья. Трудности зрительно-двигательной ориентировки могут приводить к гиподинамии, что отрицательно влияет на развитие двигательной активности детей с нарушением зрения и общее функциональное состояние здоровья.

При косоглазии у детей значительно осложнена фиксация движущихся объектов и взаимодействие с ними, что вызывает в детях чувство неуверенности в себе. При этом их

ориентация в пространстве значительно отстает от нормально видящих детей как на уровне предметно-практической деятельности, так и на уровне овладения образами пространства.

Неполнота, неточность, фрагментарность, замедленность зрительно-пространственной ориентировки предопределяет и общую обедненность предметных представлений и снижение уровня чувственного опыта детей.

Значительный отрыв от нормально видящих, у детей с косоглазием и амблиопией наблюдается при овладении действиями с предметом, адаптации к окружающей действительности. Трудности возникают и в овладении основными движениями и действиями, когда необходим точный зрительный контроль, основанный на процессах фиксации, локализации, прослеживании конкретных действий, выделении таких их сторон, как сопряженное действие двух рук, руки и глаза, действие рук, то есть там, где необходимо наличие бинокулярного зрения.

Сниженный зрительный контроль не обеспечивает точности движений с предметами на основе сочетания зрительного и осязательного восприятия у детей с косоглазием и амблиопией. Двигательные акты, в которых качество зависит от бинокулярности зрения, детям трудно даются. Навыки метания в цель, прыжков, бега в рассыпную, сопряженного координированного действия рук и ног, формируются только в условиях коррекционно-компенсаторного обучения.

Значительные отклонения в развитии эмоционально-волевой сферы, проявляющиеся в самоизоляции, неучастии детей в различных видах деятельности, обусловлены не только зрительным дефектом, но и влиянием лечебного процесса.

Импульсивность и лишенная активности взаимодействие с окружающими людьми приводит к парализации их волевых усилий, пассивности и подавленности, к снижению интереса и желания вступить в контакт с окружающим миром

Слепые и слабовидящие дошкольники характеризуются меньшей подвижностью, нечеткостью координации движений, снижением темпа их выполнения, ловкости, ритмичности, точности. Дети испытывают трудности при ориентировке в пространстве, выполнении движений на равновесие. Осложнено формирование понятий об основных движениях, что снижает двигательную активность, сдерживает развитие естественных потребностей в движении. Слепые и слабовидящие дети чаще подвержены простудным заболеваниям. Для детей раннего возраста характерно отставание физического развития по отношению к возрастной норме. Особенно трудным для детей со зрительной патологией является овладение правильной вертикальной позой в положении стоя и ходьбой, что влечет за собой нарушение осанки, появление плоскостопия, делает невозможной выработку правильной координации движений

1.3. Цели и задачи реализации Программы

Программа, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» направлена на обеспечение равных возможностей для полноценного физического развития дошкольников с разными образовательными потребностями

Цель программы: создание условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей с нарушением зрения

Задачи программы:

- достижение соответствующего возрастным особенностям уровня развития основных движений, физических качеств (быстроты, точности, выносливости, равновесия), ориентировки в пространстве, координации движений и др.);
 - коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивающих и восстанавливающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку;
 - преодоление недостатков, возникающих на фоне зрительной патологии при овладении движениями (скованности, малоподвижности, неуверенности, боязни пространства и др.);
 - активизация и упражнение зрительных функций в процессе физического воспитания в тесной взаимосвязи с лечебно-воспитательной работой.
- обучение воспитанников жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам;
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;
 - воспитание бережного отношения к своему здоровью.

Программа разработана творческой группой педагогов МБДОУ Детский сад № 26 «Семицветик» комбинированного вида ЕМР РТ: инструктором по физкультуре Киселёвой Т.А., воспитателями Петровой Е.В., Филатовой Т.В., Березиной Е.В., учителем-дефектологом Спиридоновой О.О., старшим воспитателем Крюковой Н.С.

Содержание программы состоит из семи разделов, каждый из которых важен для физического развития дошкольников с нарушением зрения, поэтому авторы назвали свою программу «Семь цветов здоровья»

1 В разделе «Элементы баскетбола и футбола в физкультурной деятельности дошкольников» (автор Киселёва Т.А.) описана методика обучения овладению дошкольниками мячом. Оригинальный приём «одушевления» мяча помогает уже младшим дошкольникам успешно освоить технику бросания, ловли, ведения мяча.

2. Раздел «Применение звуковой и дыхательной гимнастик в оздоровительных целях» (автор Киселёва Т.А.) содержит комплекс игр и упражнений с применением звуковой и дыхательной гимнастики, с помощью которых у дошкольников с нарушением зрения происходит улучшение работы мышц дыхательной системы

3. Физкультминутки в образовательной деятельности детей с нарушением зрения (автор Петрова Е.В.)

Данный раздел программы раскрывает значимость проведения физкультминуток, не только как средство снижения статистического напряжения у детей, а так же как средство развития и коррекции зрительных функций и снятия зрительного переутомления. Рекомендуемые тематические физкультминутки помогут педагогам более эффективно использовать динамические паузы во время образовательной деятельности для полноценного развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста в различных возрастных категориях.

4. Общеукрепляющая гимнастика и гимнастика пробуждения (автор Киселёва Т.А.)

В разделе представлены авторские комплексы утренней гимнастики с кубиками, султанчиками, палками и без предметов, а также комплексы упражнений после сна

5 Коррекция нарушений, вызванных зрительной патологией

« Развитие общей и мелкой моторики» (авторы Филатова Т.В., Лобановская М.Р.).

Раздел направлен на решение задачи развития у детей мелкой и общей моторики и подготовки руки к письму, в нем подобран и систематизирован материал дидактических игр и упражнений по развитию мелкой моторики отдельно для старших и младших дошкольников.

«Развитие ориентировки в пространстве» (автор Спиридонова О.О.) является коррекционным разделом адаптивной программы и включает в себя полный комплекс подвижных игр и упражнений и отражает взгляд на проблему физического воспитания и развития пространственной ориентировки у детей дошкольного возраста с нарушениями зрения.

«Развитие глазомера» (автор Березина Е.А.). Раздел содержит описание целей, задач и содержания игр на развитие глазомера у дошкольников со зрительной патологией.

6 Психогимнастика для детей с нарушением зрения (автор Доброва С.М.). Содержание раздела представлено курсом специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка с нарушением зрения

7. «Применение элементов йоги в оздоровительных целях» (автор Киселёва Т.А.). В разделе описаны доступные для дошкольников асаны хатха-йоги, которые применяются с оздоровительной целью и для укрепления мышечного корсета, развития координации движений, гибкости, пластичности, подвижности суставов

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Реализация направлений физического развития дошкольников (в том числе) с нарушением зрения

2.1.1 Элементы баскетбола и футбола в физкультурной деятельности дошкольников

Инструктор по физической культуре Киселёва Т.

В физкультурной деятельности дошкольников применение элементов баскетбола и футбола способствует решению задач:

- развитие координации движений, мелкой моторики рук и ориентировки в пространстве.
- тренировка глазодвигательных мышц
- содействие развитию скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей

Элементы баскетбола

Различные упражнения с мячом для ребёнка-дошкольника - игра, которая, будучи ведущей деятельностью, является эффективным развивающим средством. Игры с бросанием, ловлей, метанием, прокатыванием мяча способствуют развитию глазомера, точности движения. Кроме того, при работе с мячом, у детей совершенствуется мелкая моторика рук. Тренируются глазодвигательные мышцы, за счёт чего улучшается состояние зрения.

В раннем детстве ребёнок повторяет действия взрослого, то есть взрослый выступает как объект подражания. Игра носит процессуальный характер, главное в ней – действия.

В младшем дошкольном возрасте, игры с правилами только начинают формироваться, развивается ориентировка в пространстве, поэтому необходимо детей знакомить с такими понятиями как «вперёд», «вверх», «в стороны», «назад», «на линию» и т.д., начинает развиваться воображение.

В среднем дошкольном возрасте в игровой деятельности появляются ролевые взаимодействия, совершенствуется ориентировка в пространстве, развивается воображение и формируются такие особенности, как оригинальность и произвольность, дети самостоятельно могут придумывать упражнения с мячом.

В старшем возрасте у дошкольников продолжает развиваться воображение, образное мышление и дети не только придумывают упражнения с мячом, но им под силу составить свой танец с мячом.

Перечень упражнений, применяемых в разных возрастных группах:

Первая младшая группа:

- 1.поглаживание мяча;
- 2.кручение между ладонками – «колобок»;
- 3.кручение двумя руками на полу - «мячик улыбается»;
- 4.хлопки по мячу – «зайки барабанят»;
- 5.броски мяча двумя руками с произвольной ловлей.

Вторая младшая группа:

- 1.кручение мяча на полу поочерёдно одной и другой рукой – «мячик улыбается»;
- 2.прокатывание вдаль, толкая двумя или одной рукой;
- 3.броски двумя руками вниз, ловля двумя руками;
- 4.броски двумя руками вверх, без ловли – «салюттики»;
5. броски двумя руками сверху вдаль;
- 6.самостоятельная произвольная игра с мячом.

Средняя группа:

- 1.броски двумя руками вверх и вниз и ловля двумя руками после броска;
- 2.броски мяча двумя руками сверху и снизу вдаль;
- 3.ведение мяча одной рукой на месте (5 раз, не теряя мяч);
- 4.передача мяча в парах снизу – в руки партнёру, сверху с отскоком об пол и ловля партнёром;
- 5.самостоятельная игра с мячом (один, в парах);
- 6.произвольные танцы с мячом.

Старшая группа:

- 1.ведение мяча одной рукой на месте (10 раз, не теряя мяч);
- 2.ведение мяча одной рукой в движении - по прямой, по кругу;
3. броски мяча вверх, хлопок в ладоши и ловля двумя руками;
- 4.передача мяча в парах снизу, от груди, сверху в руки партнёру;
- 5.броски в горизонтальную и вертикальную цели сверху, снизу;
- 6.броски вдаль снизу, от груди, сверху;
- 7.самостоятельная игра с мячом (один, в парах, в тройках);
- 8.составление танца с мячом из ранее выученных и придуманных упражнений.

Подготовительная к школе группа:

- 1.ведение мяча одной рукой на месте (20 раз не теряя мяч);
- 2.ведение мяча одной рукой в движении по кругу, зигзагами;
- 3.передача мяча в парах снизу, от груди, сверху;
- 4.броски мяча вдаль и в цель снизу, от груди, сверху;
- 5.броски мяча вверх, хлопок (по груди, ногам, плечам и т.д.) и ловля двумя руками;
- 6.ведение мяча под правой и левой ногами;
- 7.самостоятельная игра с мячом;
- 8.импровизированные танцы с мячом.

Методика обучения владению мячом

В младшем дошкольном возрасте одной из ведущих задач является развитие интереса к движениям. Инструктором и воспитателями применяется приём «одушевления предметов» и поэтому мяч – «говорящий», он весёлый, игривый, который приглашает детей поиграть и побегать. Придя в спортивный зал, дети получают мячи, с которыми должны поздороваться, погладить их, чтобы мячики их слушались. В старшем возрасте у дошкольников в начале

занятия идет отработка разных видов движений с мячом, а затем дается время для импровизированных игр с мячом. Дети играют одни, в парах или группах.

Учитывая, что у детей с нарушением зрения плохо развита координация движений, при их обучении, кроме традиционных методов: словесных, наглядных и практических, необходимо применять метод идеомоторной тренировки. В практическом методе обучения сложным двигательным действиям, например, ведение мяча на месте, необходимо пройти дополнительно 1 и 2 этапы, только потом начинать обучение.

1. Знакомство с предметом, их основными свойствами;
2. Практическое действие с предметом;
3. Показ и объяснение действия в целом;
4. Изучение элементов действий;
5. Соединение элементов действий;
6. Автоматизация системы действий в процессе выполнения действия в целом.

Например: Тема «Изучение ведения мяча на месте».

1. На первом этапе дети знакомятся с мячом и его свойствами (мяч среднего размера, резиновый; можно бросать руками, катать, водить ногами; мяч отскакивает от пола, стены с разной силой в зависимости какую ты приложишь, и т.д.).

2. Затем им предлагается произвести действия: покрутить, покидать, покатать и т.д.

3. Показывается и объясняется данное действие – ведение мяча на месте. Объяснение: все вы видели дома? Дом и крыша могут отдельно «бегать»? Нет. Так вот, рука – это крыша, а мяч – это дом.

4. Изучение элементов:

а) положение руки над мячом. Объяснение: «Крыша» - рука, должна быть широкой, значит пальчики друг от друга шире, и закрывать мяч, - кончики пальчиков должны смотреть вниз. Положить руку на мяч.

б) движение руки вниз – вверх до уровня груди. Объяснение: руки вперед, сгибаем в локтях, руки теперь перед грудью. Выпрямляем руки вниз, толкаем пальчиками воображаемый мяч, затем сгибаем руки, встречаем мяч. Движения выполняются без мяча (имитация).

5. Соединение элементов а) и б):

Берем мячи, кладем правую руку на мяч, левой держим снизу, начинаем толкать мяч вниз, при этом убираем левую руку снизу. Дети выполняют движение в целом.

6. Автоматизация ведения мяча на месте на протяжении ряда занятий.

Для того, чтобы данное действие формировалось правильно и дети быстро его освоили, применяется метод идеомоторной тренировки. В данном, выше рассмотренном случае, это происходит следующим образом:

При изучении элементов (4 этап) – дети проговаривают – «крыша» и проверяют правильность положения пальцев рук;

б) при имитации ведения мяча, дети проговаривают «толкаем – встречаем». При этом дети с помощью педагогов должны понять разницу в том, что когда они толкают что-то, то прикладывают силу. А если сила не прикладывается, то мяч в данном случае не отскакивает от пола, и значит, они просто гладят мяч. Можно каждого ребенка одной рукой погладить по плечу, а другой рукой нажать сильнее, чтобы дети поняли разницу в приложении силы.

На пятом этапе, когда дети непосредственно начинают водить мяч, проводится имитация с проговариванием, вначале без мяча, затем с мячом. При этом для формирования самоконтроля детям даются опорные точки контроля.

При выполнении ведения мяча на месте даются три опорных точки контроля:

- 1 опорная точка: положение руки над мячом;
- 2 опорная точка: рука согнута, и разгибая, толкаем мяч, прикладываем силу;
- 3 опорная точка: рука – «крыша» всегда должна быть над мячом «домом».

Опыт работы педагогов учреждения показал, что такая методика обучения сложным двигательным действиям является целесообразной. Сложные двигательные действия, такие

как, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, броски мяча в разные цели и другие сложные движения с мячом осваиваются детьми быстрее и эффективнее.

Элементы футбола

К.Х. Хеддерготт в книге «Новая футбольная школа» утверждает, что «...ребенку в его развитии нужны двигательные раздражители и двигательные импульсы, проявляющиеся в «неистовстве» свободной игры. ...Чем больше имеется возможностей побеситься на игровых и «диких» площадках, тем лучше для последующего биологического, и в том числе двигательного развития ребенка. ...Именно свободные игры формируют у детей основы ловкости, сноровки и двигательной приспособляемости, которые оказывают решающее влияние на дальнейшее развитие самых разнообразных двигательных навыков».

Одной из важнейших задач на занятиях физической культурой является развитие интереса к движению. И когда малыши приходят в спортивный зал, то необходимо создать обстановку, где детей «ждут», «соскучились» мячи. Точнее, сделать на время мяч одушевленным предметом: «Мячики ждут вас, хотят поиграть с вами. Мяч слушается, не убегает далеко от ног, катится рядом с вами. Улыбается мяч, радуется, что вы играете с ним и т. д.»

В старшем дошкольном возрасте дети самостоятельно играют в футбол. Дети сами определяют характер игры, и действия детей зависят от накопленного двигательного опыта. Дети просто играют, поэтому, как техника владения мячом никакой роли не играет. Каждый ребенок играет как может, считая себя членом команды и участвует в борьбе за общую цель.

И хотя в дошкольном возрасте техника владения мячом не столь важна, как считают многие футбольные тренеры, но знакомить с техникой владения мячом можно с трехлетнего возраста. Многолетний опыт работы с дошкольниками показывает, что детям это очень нравится, они стараются подражать детям постарше, мечтают стать футболистами. Со старшей группы дети начинают играть в футбол, делясь на команды, поэтому уже в этом возрасте есть необходимость в ознакомлении с элементарными правилами игры в футбол. С техническими приемами владения мячом можно знакомить детей с трех лет.

Перечень технических приемов:

1. Ведение мяча: а) носком; б) внутренней стороной стопы «щечкой»; в) наружной стороной стопы .

Мяч толкается ногой на расстоянии 0,5-1 м.

2. Удары мяча с места: а) носком; б) внутренней стороной стопы «щечкой»; в) наружной стороной стопы .

Мяч лежит на полу, ударяющая нога сзади опорной. Замах ударяющей ногой и ударить по низу мяча с силой носком, « щечкой» или наружной стороной стопы, чтобы мяч укатился далеко.

3. Удары мяча с разбега носком, «щечкой» или наружной стороной стопы выполняется с разбега.

4. Остановка мяча носком сверху, «щечкой», наружной стороной стопы. Катящийся навстречу мяч встретить и остановить ногой.

5. Передачи мяча друг другу носком, «щечкой», наружной стороной стопы. Стоя друг перед другом на расстоянии 3-4 метров для дошкольников, один из них ударяет по мячу, а второй останавливает и передает первому.

6. Игра с мячом подъемом стопы, коленом, головой. Подбрасывая мяч на уровне глаз при игре подъемом и коленом, и выше головы при игре головой, встретить мяч подъемом, коленом.

Организация игры в мини-футбол:

Разделить детей на две команды по 4-5 человек, из них выбрать по вратарю и капитану в каждой команде. Определить игроков передней линии- нападающих и задней линии – защитников. После приветствия команд, игра начинается с середины поля.

Элементарные правила игры:

1. Мяч руками не трогать и не останавливать;
2. Только вратарь имеет право ловить и бросать мяч руками;
3. Друг друга руками не задерживать, не ставить подножки;
4. В начале игры надо договориться, считать аут или играть будут без аутов (аут - выход мяча за пределы площадки);
5. Если дети играют, соблюдая правило- мяч в ауте- то мяч в игру вбрасывает игрок противоположной команды руками из-за головы.;
6. Если игрок остановил мяч рукой, игра останавливается. Мяч с места нарушения вводится в игру ударом ноги игроком противоположной команды.
7. После забитого гола, мяч вводится в игру с середины поля игроком команды, которым забит гол.

2.1.2. Применение звуковой и дыхательной гимнастик в оздоровительных целях

Инструктор по физической культуре Киселёва Т.

Учёными установлено, что звуковые вибрации оздоравливают организм человека. Звучом можно лечить, как словом. Вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия. Она помогает укреплению здоровья. Звуки поются особым образом, чтобы вызвать колебательный эффект во всём организме человека, в нервной системе, железах внутренней секреции, мозгу. Это пение гласных производится легко и спокойно, однако с полной энергией глубокого дыхания. Звук должен быть ровным и одной высоты в начале, в середине и в конце. Нельзя начинать мощно, а заканчивать слабым пискком.

Восточные врачеватели считают, что если заставлять орган колебаться, громко произнося звуки, и глубоко дышать при этом, можно избавиться от многих болезней. Звуки, которые благотворно действуют на определенные части и органы нашего организма:

И-И, А-А - голова

О-О - средняя часть груди, диафрагма

Э-Э - железы внутренней секреции, мозг

У-У - глотка, гортань

М-М - легкие, диафрагма

СУ-С - нижняя часть легких

З-З - горло

Ж-Ж - грудная клетка

Р-Р - почки

ХА-ХА - очищающий звук

Применение звуковой гимнастики решает **следующие задачи:**

1) укрепление мимических мышц лица,

2) развитие дыхательной мускулатуры.

Дети с пониженной остротой зрения часто не очень четко произносят звуки только потому, что они плохо видят, а значит, не знают правильного положения губных мышц и языка. При близком и правильном показе артикуляции звука у детей улучшается произношение, а также тренируются межреберные мышцы, и улучшается вентиляция легких.

Звуковая и дыхательная гимнастика может применяться во всех видах деятельности дошкольников и применяется с 1 младшей группы с целью оздоровления детей.

Планируемые результаты:

улучшение работы мимических мышц, мышц дыхательной системы.

Дыхательная система детей дошкольного возраста не совершенна: чем меньше ребенок, тем уже его дыхательные пути, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся даже под воздействием частиц пыли. Поэтому помещение, где находятся дети, должно быть хорошо проветренным.

Жизненная ёмкость легких детей тоже мала, а потребность в кислороде велика, поэтому дети часто и поверхностно дышат. Вот почему в комплексы физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику.

Игры и упражнения с применением звуковой и дыхательной гимнастики.

- 1. «Поезд»** - дети в колонне по одному, притопами или на носках, произносят «ЧУХ – ЧУХ», бегут – звук «У-У», в конце переход на ходьбу, остановка – звук «Ш-Ш».
- 2. «Самолёт»** - дети в колонне по одному или враспынную, руками, делают вращательные движения – звук «Ж-Ж», побежали – звук «У-У», в конце переход на ходьбу и присед. – звук «Ш-Ш».
- 3. «Вертолёт»** - ходьба с вращательными движениями рук в стороны или перед собой – звук «З-З», побежали – звук «Ж-Ж», приземлились, сели – звук «Ш-Ш».
- 4. «Лошадки»** - ходьба, поднимая колени, проговаривая стишок: «Тра-та-та, тра-та-та, вышли кони со двора», побежали – звук «Но-о-о» остановились – «Тр-р-р», притопы на месте – «Цок-цок».
- 5. «Жучки»** - дети ходят по кругу, машут руками, проговаривая: «Жук летает над лужком, он устал ходить пешком», побежали – звук «Ж-Ж-Ж», по сигналу остановились, легли на спину, трясут руками и ногами. Далее побежали – звук «Ж-Ж-Ж», по сигналу, остановились, легли на живот - поднять плечи, руки согнуты в локтях, машем руками. По сигналу – встать, повторить 2-4 раза.
- 6. «Бабочки»** - дети стоят на месте, моргают глазами, побежали под музыкальное сопровождение – звук «О-О-О» или «А-А-А» (удивляются сколько цветов). По сигналу «сели на цветок» - легли на живот, подняли плечи, руки согнуты в локтях, машем руками от 5 до 40 сек. По сигналу – встать.
- 7. «Собачки»** - стоя на четвереньках или сидя на пятках на месте – звук «р-р-р», затем дети ползут на четвереньках – «гав-гав», встать, встряхнуть всем телом (как собачки) и звук «р-р-р».
- 8. «Кошки»** - на месте, сидя на пятках – «мя-я-я-у», тянуть «я» или «а». поползли на четвереньках «мяу-мяу», остановились, стоя на четвереньках: а) голова вверх, спина вниз – «я-я-я» - кошка показала; б) голова вниз, спина вверх – «м-м-м» - кошка спряталась.
- 9. «Коровы»** - дети указательными пальцами сделали себе рожки, ходим, мычим «му-у-у» или «м-м-м»
- 10. «Козы»** - дети свободно ходят, бегают и прыгают, произнося «бе-е-е-е».
- 11. «Комары и лягушата»** - выбирается по считалке водящий – «лягушка», который сидит в стороне, остальные дети «комарики», бегают произносят звук «з-з-з». по сигналу «комары» прячутся, выходит на охоту «лягушка» - «ква-ква, съем комара», ищет, кто из детей шевельнется, того забирает с собой.
- 12. «Попугай»** - воспитатель или любой ребёнок показывает кого-то и произносит подражательный звук, остальные должны повторить.
- 13. «Вагончики»** - дети идут в колонне, топая ногами. Произносят «чух-чух-чух». На слово – выдох, пауза – вдох.
- 14. «Гуси»** - дети двигаются произвольно. На вдох – руки в стороны, на выдох – гуси шипят «ш-ш-ш».

15. «Дровосек» и. п. – ноги врозь, руки вверх – вдох, наклон вниз, - выдох, говорим «ух-х».
16. «Варим кашу» - и. п. – сидя на стуле, руки на груди. Вдох носом, грудная клетка расширяется, выдох – произносим «уф-ф-ф».
17. «Часики» - и. п. ноги врозь, руки в стороны – вдох, наклон вниз, руки вниз, выдох через рот, как - будто сдуваем пушинку.
18. «Часики боковые» - и. п. ноги врозь, руки внизу; наклон влево, левая рука вдоль ноги вниз, правая вверх, говорим «тик». наклон вправо, правая рука вдоль ноги вниз, левая вверх, говорим «так».
19. «Дудочка» - сидя на стульях, руки сжать в кулачки. Один кулачок прислонить к губам, дудим (выдох через кулачок). Затем прислонить другой кулачок, дудим (ду-у-у).
20. «АУ» - дети ходят произвольно (заблудились в лесу), прислоняя то одну ладошку, то другую ко рту, дети кричат «Ау-у-у».
21. «Мишка спит» - дети стоят, изображают спящего медведя. Ладонки под правую щечку, говорим «О-ох», под левую щечку, говорим «У-ух».
22. «Я люблю себя» - дети ходят произвольно, руки в стороны, вдох. Руки скрестно, обнять себя, выдох, говорим «Ха-а».
23. «Уточки» - и.п. ноги врозь, руки к плечам. Поднимая локти в стороны, вдох, затем наклон вперед, руки назад, шею вытянуть, смотреть вперед, говорим «Кря-я-я-я».
24. «Зайки» - дети стоят, ладонями хлопаем по груди (можно по ногам, коленям), произносим долго звуки «з-з-з», «и-и-и», «у-у-у», «э-э-э», «о-о-о».
25. «Ветерок» - дети стоят, показывая одну ладошку, говорят «Ветер дует – раз», дуем на ладошку. Затем поднимаем другую ладонь, говорим «Ветер дует – два», дуем на ладонь.
26. «Листики» - у детей в руках листочки. Поднимая один лист, дуем на него. Опускаем лист, отдышаем. Поднимаем другой лист, дуем. Затем листья летят (дети бегают или танцуют).
27. «Надуем шарик» - дети стоят в кругу. Когда делают вдох, круг расширяется, дети двигаются назад. Делаем выдох, дети двигаются вперед, делая маленький круг.
28. «Совушка» - дети двигаются произвольно. Воспитатель говорит «Ах, ты, совушка, сова. Что ты ночью не спишь, всю-то ноченьку кричишь?» Дети начинают выдыхать: «У-у-ух!».
28. «Ослик» - дети изображают осликов, двигаются и выдыхают «И-и-а-а, и-а, и-а».
29. «Мычалки» - сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м-м-м».
30. «Салют» - дети стоят произвольно. Руки вверх, говорим «Ба-а-ах!».
31. «Смешарики» - дети изображают смех «Ха-ха-ха», «хи-хи-хи», «хо-хо-хо», «хе-хе-хе».
32. «Ворона» - дети изображают ворон, кричат «Ка-а-а-р!»
33. «Пчелки» - дети бегают, машут руками, изображают пчелок, произносят звук «з-з-з-з».

2.1.3. Физкультминутки в образовательной деятельности детей с нарушением зрения

Воспитатель Петрова Е.В.

Образовательная деятельность в дошкольном учреждении требует напряженной работы головного мозга у каждого ребенка, и прежде всего его высшего отдела — коры головного мозга. Естественно, что нагрузка на нервные элементы не должна превышать их

функциональных возможностей, иначе неизбежны патологические изменения высшей нервной деятельности. Органы слуха и зрения, мышцы туловища и особенно спины, кисть работающей руки во время образовательной деятельности находятся в статическом состоянии и нуждаются в периодическом непродолжительном отдыхе. В связи с этим необходимо регулировать данные процессы, используя разнообразные кратковременные физические упражнения – физкультминутки, как интересную и эффективную форму активного отдыха во время проведения малоподвижных занятий с детьми дошкольного возраста.

Физкультминутка представляет собой небольшой комплекс физических упражнений, проводимый в период образовательной деятельности, направленный на восстановление работоспособности детей, не требующий сложной координации, предупреждающий утомление и нарушение осанки, повышающий активное внимание и работоспособность.

Комплекс - это упражнения, составленные из разных движений, направленные на активную работу различных мышечных групп, их расслабление; активизацию внимания, повышение возбудимости нервной системы, формирование и укрепление осанки, а также на дыхание. В комплексы, помимо, физических упражнений, могут входить элементы массажа, пальчиковые и дыхательные гимнастики, упражнения для глаз.

Тонус мышц передней части туловища имеет естественное преобладание над тонусом мышц задней поверхности, что является одной из основных причин нарушения осанки – сутулости, наклона головы вперед. Следовательно, проводя физминутки, необходимо уделять внимание укреплению мышц задней части тела. Поэтому в комплексы физминуток преобладающее место должны занимать упражнения, которые связаны с наклонами туловища назад с сильным напряжением мышц. С целью предупреждения бокового искривления позвоночника (сколиоза) так же необходимо укреплять мышцы боковой поверхности туловища. Для этого в физкультминутки должны быть включены наклоны вправо-влево с напряжением соответствующих мышц. При этом, выполняя упражнения, необходимо следить за тем, чтобы фазы напряжения мышц ритмично чередовались с фазами расслабления. Движения должны быть противоположными положению ног, головы, движению рук во время образовательной деятельности. Вынужденные во время работы сгибания в тазобедренном и коленном суставах, сгибания спины и сведения плеч, наклоны головы вперед должны меняться во время физминуток выпрямлением ног и туловища, разведением плеч, поднятием головы. Эти упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, активизировать дыхание, усиливать кровообращение, т.е. снимать застойные явления, вызываемые длительным сидением за столом. В процессе выполнения физических упражнений возбуждаются участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и затормаживаются те, которые работали.

Цель физкультминуток: Стимулировать познавательную активность, повышать умственную работоспособность, предупреждать утомление, обеспечивать кратковременный активный отдых детей, не выходя из учебной ситуации во время образовательной деятельности, способствовать развитию зрительного восприятия, восстановлению положительно-эмоционального состояния, снизить зрительное утомление.

Задачи:

- Обогащать двигательный опыт. Формировать моторную компетенцию. Расширять знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья.
- Повышать внимание, возобновлять восприятие детьми образовательного материала. Способствовать повышению двигательной активности. Развивать координацию движений, вестибулярный аппарат, выносливость, активность, уверенность в себе, интерес к физической культуре.

- Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, мышечных групп; развитию и коррекции зрительных функций и снятию зрительного утомления; улучшению кровообращения, определяющих правильную осанку и улучшения кровообращения в голове головного мозга.
- Воспитывать самостоятельность, активность, дисциплинированность, морально-волевые качества.

Планируемые результаты

- Сформированность моторной компетенции.
- Результативность переключения статистической деятельности.
- Эффективность снятия зрительного утомления.

Время проведения. Наиболее благоприятным временем для проведения физкультминутки следует считать переход между этапами работы в ходе образовательного процесса, когда нужно переключить внимание детей с одного вида деятельности на другой или во вторую половину, как только педагог заметит, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодриться. Продолжительность должна составлять 1-3 минуты.

Психика дошкольника, особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Ребёнок будет осознанно выполнять упражнения, когда ему будет интересно, а не тогда, когда «надо» и «полезно». Поэтому физкультминутки более увлекательны, когда сопровождаются текстом стихотворной формы. Такие физкультминутки способствуют не только двигательному, но и эмоциональному отдыху ребенка. При этом происходит автоматизация звуков, развиваются интонация и выразительность голоса. Главное - следить за тем, чтобы при произнесении определенных слов текста дети производили выдох и успевали сделать глубокий и спокойных вдох перед началом следующих, тогда после физкультминутки дыхание ребенка не собьётся, а останется ритмичным и спокойным. Упражнения должны быть подобраны с учетом содержания и задач образовательной деятельности, особенностей возраста и физической подготовленности детей. Для младшего дошкольного возраста в комплекс включают 2-3 упражнения, для детей старшего дошкольного возраста - 3-4.

Так, на занятии по формированию элементарных математических представлений с помощью физкультминутки можно решить такие задачи, как: закрепление счета, знаний о геометрических фигурах, умение ориентироваться в пространстве.

В ходе продуктивной образовательной деятельности педагог должен учитывать, что физкультминутка может прервать творческий замысел ребенка, поэтому если у детей не отмечается особой усталости, то её можно и не проводить. Иначе можно рассеять их внимание, отвлечь от задания и потом вернуть детей к работе будет сложно.

Рекомендации по проведению тематических физкультминуток

1. Знакомя детей с новой физкультминуткой необходимо совместно обсудить ее содержание, отработать необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это подготовит детей к правильному выполнению упражнений, способствует эмоциональному настрою.
2. Упражнения должны быть знакомы детям, понятны и просты.
3. Выполнять упражнения необходимо вместе с детьми, демонстрируя собственную увлеченность. Произносить текст физкультминутки необходимо интонационно выразительно.
4. Содержание физкультминутки надо варьировать в зависимости от характера и условий проведения конкретной образовательной деятельности.

**Комплекс тематических физкультурминуток
Младший дошкольный возраст**

Самолет.

Пролетает самолет *(руки в стороны, повороты)*

С ним собрался я в полет! *(руки на поясе, широко открыть глаза)*

Правое крыло отвел. *(поворот вправо, с отведением руки, фиксация взгляда на руке)*

Левое крыло отвел. *(поворот влево, с отведением руки, фиксация взгляда на руке)*

Я мотор завожу, *(круговые движения руками перед грудью, отрывистое моргание)*

За приборами слежу! *(круговые движения руками перед грудью, широко открыть глаза)*

Поднимаюсь ввысь, лечу. *(потягивание на носочках, руки вверх,*

Возвращаться не хочу *(.глаза наблюдают движения рук)*

“Вышла мышка”

Вышла мышка как-то раз *(ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне)*

Поглядеть, который час *(повороты влево, вправо, пальцы “трубочкой” перед глазами)*

Раз, два, три, четыре *(хлопки над головой в ладони, фиксированное моргание)*

Мышки дернули за гири *(руки вверх и приседание с опусканием рук, глаза прослеживают движение рук)*

Вдруг раздался страшный звон *(хлопки перед собой, моргание)*

Убежали мышки вон *(присесть, закрыть глаза)*

Вот течет, течет река *(легкие повороты)*

Там крутые берега *(руки вверх, взгляд на руки)*

Правый берег, *(правая рука в сторону, посмотреть вправо)*

Левый берег *(левая рука в сторону, посмотреть влево)*

Широка моя река. *(наклон вперед, руки в стороны, глаза широко открыты)*

Буратино потянулся, *(руки вверх, взгляд на руки)*

Раз – нагнулся, два 2 – нагнулся, *(2 наклона вперед, взгляд прослеживает за руками)*

Руки в стороны развел, *(руки в стороны, глаза широко открыты)*

Видно ключик не нашел. *(частое моргание)*

Чтобы ключик нам достать *(показать указательный палец, взгляд фиксируется на нем)*

Надо на носочки встать. *(встать на носочки, рука вверх, глаза прослеживают за движением пальца)*

Ветер тихо клен качает, *(наклоны головы вверх – вниз, легкие повороты влево, вправо)*

Вправо, влево наклоняет *(легкие повороты влево, вправо, с фиксацией взгляда)*

Раз – наклон и два – наклон! *(2 наклона вперед, взгляд прослеживает за руками)*

За шумел листвою клен! *(руки в стороны, частое моргание)*

Раз, два, три, четыре— *(хлопки руками перед грудью, ритмичное моргание)*

Буду всех сильнее в мире, *(наклон вперед, широко открыть глаза)*

Буду в цирке выступать. *(повороты с фиксацией взгляда)*

Бегемота поднимать. *(наклон и выпрямиться)*

Раз, два, три, четыре, пять. *(ходьба с выставлением указательного пальца)*

Можно все пересчитать. *вперед, имитация счета, взгляд прослеживает движение пальца)*

Сколько в комнате углов? *(показать на углы с поворотами туловища и фиксацией взгляда)*

Сколько ног у воробьев? *(наклон вперед с фиксацией взгляда)*

Сколько пальцев на руках? *(раскрыть пальцы рук перед собой, широко открыть глаза)*

Сколько пальцев на ногах? *(наклон вперед с фиксацией взгляда)*

Сколько в садике скамеек? *(наклон вперед, руки развести в стороны широко открыть глаза)*

Сколько в пяточке копеек?(поднять плечи, руки в стороны, частое моргание глаз)

Зарядка

А сейчас все по порядку (ритмичные, частые моргания, ходьба на месте,
Дружно встанем на зарядку. затем останавливаются, руки на поясе)
Руки в стороны, моргнули, (отведение рук в стороны, поворот головы (влево -вправо)
Раз, два! резко моргнуть, широко открыть глаза)
Вверх подняли, помахали (руки вверх, глаза наблюдают движения рук)
Спрятали за спину, (руки за спину, легкий наклон, широко открыть глаза)
Оглянулись.(выпрямиться, повороты головы)
Через правое плечо, вправо,
Через левое плечо.(влево)
Дружно присели, пяточки задели.(присесть, глаза закрыть)
На носочки поднялись.(потягивание на носочках, руки вверх,
Опустили руки вниз. (глаза наблюдают движения рук)

“Гуси серые”

Гуси серые летели.(бег на месте или врассыпную, движения руками, как крыльями)
Да, летели. Да, летели.(продолжение бега)
И присели, посидели. (присесть, закрыв глаза)
Да и снова полетели. (снова бег)
А потом опять присели. (присесть, закрыв глаза)

«Мы топаем ногами»

Мы топаем ногами. Топ, топ, топ.(ходьба на месте)
Мы хлопаем руками. Хлоп, хлоп, хлоп.(хлопки в ладоши)
Качаем головой(повороты головы вправо, влево с фиксацией взгляда)
Мы руки поднимаем (руки вверх, взгляд вверх)
Мы руки опускаем (руки вниз, взгляд вниз)
Мы руки разведем (руки в стороны, наклон, глаза широко открыты)
И побежим кругом(бег, частое моргание)

Вот летит большая птица
Вот летит большая птица, (движения руками, имитирующие махи крыльями,
Плавно кружит над рекой. широко открыть глаза)
Наконец, она садится (глубокий присед,
На корягу над водой. закрыть глаза)

Ветер

Ветер дует нам в лицо, (махи руками перед лицом, частое моргание)
Закачалось деревцо. (руки вверх, покачивание, фиксация взгляда на руках)
Ветер тише, тише, тише. (тройной присед, широко открыть глаза)
Деревцо всё выше, выше. (встать, руки вверх, фиксация взгляда на руках)

Руки подняли и покачали - (руки вверх, покачивание,
Это деревья в лесу.(фиксация взгляда на руках)
Руки нагнули, кисти встряхнули - (небольшой наклон вперед, движение по тексту,
Ветер сбивает росу. (фиксация взгляда на руках)
В стороны руки, плавно помашем-(движение рук по тексту,
Это к нам птицы летят.(частое моргание)
Как они сядут, тоже покажем: (присесть,

Крылья сложили назад.(*закрывать глаза*)

Есть в лесу

Есть в лесу три полочки: (*хлопки в ладоши, ритмичное моргание*)

Ели — елки - елочки. (*Руки вверх, рука вправо, рука влево, фиксация взгляда на руках*)

Лежат на елях небеса, (*руки вверх, фиксация взгляда на руках*)

На елках - птичьих голоса, (*небольшой наклон, руки в стороны, широко открыть глаза*)

Внизу на елочках — роса.(*руки вниз, фиксация взгляда на руках*)

Вышел клоун

Вышел клоун на арену, (*ходьба на месте, ритмичное моргание*)

Поклонился всем со сцены, (*небольшой наклон, руки в стороны, широко открыть глаза*)

Вправо, влево (*повороты туловища с отведением соответствующей руки и фиксацией взгляда на руках*)

И вперед... (*небольшой наклон, руки в стороны, частое моргание*)

Поклонился всем как мог.(*широко открыть глаза*)

Цветок

Спал цветок и вдруг проснулся, (*присесть, глаза закрыть*)

Больше спать не захотел, (*туловище вправо, влево с фиксацией взгляда*)

Шевельнулся, потянулся, (*руки вверх, взгляд фиксирован на руке*)

Взвился вверх и полетел.(*махи руками, частое моргание*)

Как у наших у ребят

Как у наших у ребят(*ходьба на месте,*

Ножки весело стучат (*частое моргание*)

Топ-топ-топ, топ-топ-топ.

А устали ножки, (*небольшой наклон вперед, руки в стороны, плечи приподнять, широко открыть глаза*)

Хлопают ладошки:(*хлопки в ладоши,*

Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп.(*частое моргание*)

А потом в присядочку (*приседания*)

Пляшут дети рядышком.

Книзу – кверху, раз-два, раз-два

Вот так пляшет детвора.(*небольшой наклон вперед, руки в стороны, плечи приподнять, широко открыть глаза*)

А как пустятся бежать(*бег на месте*)

Никому их не догнать.

Улыбнись

Мы сначала будем хлопать,(*хлопки руками, частое моргание*)

А затем мы будем топать.(*ходьба на месте, широко открыты глаза*)

А сейчас мы повернемся(*поворот вокруг туловища*)

И все вместе улыбнемся.(*небольшой наклон вперед, руки в стороны, широко открыть глаза*)

По тропинке в лес пойдем

По тропинке в лес пойдем (*ходьба по группе, частое моргание*)

Лужу мимо обойдем (*небольшой наклон вперед, руки в стороны, плечи приподнять, широко открыть глаза*)

Перепрыгнем ручеек, (*перепрыгивают через «ручеек»*)

Посмотрели мы налево, *(рука влево, фиксация взгляд на руке)*
Посмотрели мы направо, *(рука вправо, фиксация взгляда на руках)*
Посмотрели вверх на солнышко *(руки вверх, взгляд фиксируется на руках)*
Ах, какая красота! *(небольшой наклон вперед, руки в стороны, плечи приподнять, широко открыть глаза)*

Птички летают

Птицы высоко летали, *(ходьба по группе, взмахи руками)*
Птицы крыльями махали *(руки вверх, взгляд фиксируется на руках)*
А теперь они спустились *(присесть, руки опустить,*
У них крылышки сложились. *(закрыть глаза)*

Как приятно в речке плавать!
Как приятно в речке плавать! *(хлопки в ладоши, ритмичное моргание)*
Берег слева, берег справа. *(повороты влево и вправо с отводом рук и фиксацией взгляда)*
Речка лентой впереди. *(руки вперед, взгляд фиксировать на руках)*
Сверху мостик — погляди. *(руки вверх, взгляд фиксировать на руках)*

Комплекс тематических физкультурминуток Старший дошкольный возраст

Вот стоит осенний лес

Вот стоит осенний лес *(отрывистое моргание, руки в стороны)*
В нем много сказок и чудес! *(круговые движения глазами)*
Слева – сосны, справа – дуб! *(повороты головы, с фиксацией взгляда влево – вправо)*
Дятел сверху, тук да тук! *(руки вверх – вниз, глаза прослеживают движения рук)*
Глазки ты закрой, открой, *(ритмичное моргание)*
И скорей беги домой! *(бег на месте)*
На горе мы видим дом. *(потягивание на носочках, руки вверх, глаза прослеживают движения рук)*
Много зелени кругом: *(опускание на полную стопу, руки в стороны, круговые движения глазами)*
Вот деревья, вот кусты, *(повороты головы влево – вправо, с фиксацией взгляда на руки)*
Вот – душистые цветы. *(наклон и руки вперед, глаза широко открыты).*

Овощи (при движении, глаза прослеживают движения рук)

Ослик ходит выбирает, *(ходьба на месте)*
Что сначала съесть не знает. *(руки в стороны, плечи приподняты)*
Наверху созрела слива, *(потягивание на носочках, руки вверх)*
А внизу растет крапива, *(наклон, руки вниз)*
Слева – свекла, справа – брюква, *(повороты в стороны,*
Слева – тыква, справа – клюква, *с выдвиганием соответствующей руки)*
Снизу – свежая трава, *(наклон, руки вниз)*
Сверху – сочная ботва. *(потягивание на носочках, руки вверх)*
Выбрать ничего не смог *(руки в стороны, плечи приподняты)*
И без сил на землю слег. *(легкий наклон вперед, руки расслаблены)*

Дождик (при движении, глаза прослеживают движения рук)

Капля первая упала – кап! *(поворот вправо, с выдвиганием руки)*
И вторая пробежала – кап! *(поворот влево, с выдвиганием руки)*
Мы на небо посмотрели, *(потягивание на носочках, руки вверх)*

Капельки «кап-кап» запели. (отрывистое опускание рук, вставание на полные стопы)
Намочились наши лица (моргание, подушечки пальцев постукивают лицо)
Мы их вытираем (глаза закрыты, ладошки протирают лицо)
Ножки – посмотрите – мокрыми стали. (ходьба на месте, взгляд на ноги)
Плечами дружно поведем (частые моргания, отрывистые движения плечами)
И все капельки стряхнем!
От дождя мы убежим, (бег на месте)
Под кусточкам посидим! (присесть, глаза закрыть)

Прогулка в зимнем лесу.

Мы пришли в зимний лес. (ходьба на месте)
Сколько здесь вокруг чудес! (плечи приподнять, широко раскрыть глаза)
Справа березка в шубке стоит, (повороты головы)
С лева елка на нас глядит .с фиксацией взгляда)
Снежинки в небе кружатся (движение «фонарики», взгляд фиксируется на руках)
На землю красиво ложатся. (отрывистое опускание рук, взгляд фиксируется на руках)
Вот и зайка проскакал, (прыжки)
От лисы он убежал. (остановиться, закрыть глаза)
А вот там волчище рыщет, (руки на поясе, наклоны в стороны,
Он себе добычу ищет! глаза широко открыты)
Все мы спрячемся сейчас, (закрыть глаза)
Не найдет тогда он нас! (повороты головы с фиксацией взгляда)
Лишь медведь в берлоге спит. («медвежьи» покачивания)
Так всю зиму и проспит.
Пролетают снегири, (отвести руку,
Как красивы они! с фиксацией взгляда на руке)
В лесу красота и покой. (руки в стороны, частое моргание)
А нам пора домой... (ходьба на месте)

Дружно встали
Дружно встали. (руки на поясе)
Раз! Два! Три! (на счет ритмичное моргание глаз)
Мы теперь богатыри! (руки в стороны, глаза широко открыть)
Мы ладонь к глазам приставим, (по тексту)
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо, (поворот вправо
Оглядимся величаво, с фиксацией взгляда)
И налево надо тоже (поворот влево
Поглядеть из-под ладошек. с фиксацией взгляда)
И направо, и еще (поворот вправо с фиксацией взгляда)
Через левое плечо. (поворот влево с фиксацией взгляда)

Вы достать хотите крышу
Потянитесь вверх повыше - (потягивания — руки вверх,
Вы достать хотите крышу. с фиксацией взгляда)
Раз, два, три, (руки на поясе, ритмичное моргание по счету)
Корпус влево поверни. (поворот вправо, с отведением руки,
И на руку посмотри. фиксация взгляда на руке) Корпус влево поверни. (поворот
влево, с отведением руки,
И на руку посмотри. фиксация взгляда на руке)
Поясницу разминай. (повороты туловища в стороны)

Руки в стороны потянем (потягивания - руки в стороны, глаза широко открыты)
И на место снова сядем. (ходьба на месте)

Новоселье у зимы

А сегодня у зимы – новоселье. (руки в стороны, глаза широко открыть)

Мы с тобой приглашены на веселье. (моргание глаз)

Дом построен из сугроба, (руки в стороны, наклон вперед,

А какой вышины? широко открыть глаза)

Вот такой вышины, (потягивание на носочках, руки вверх

Вот такой вышины! , глаза наблюдают движения рук)

Белый коврик у порога, (руки на поясе, наклон вперед,

А какой ширины? с фиксацией взгляда)

Вот такой ширины, (руки в стороны, повороты вправо - влево

Вот такой ширины! фиксация взгляда на каждую руку)

Погляди на потолки – ледяные, (потягивание на носочках, руки вверх

Высоки - превысоки, кружевные. с фиксацией взгляда на руки)

Мы по лестнице шагаем, (руки на поясе, ходьба на месте)

Выше ноги, топ, топ.

Двери комнат отворяем: (руки в стороны, широко открыть глаза)

Справа – хлоп, (повороты с хлопками вправо – влево

Слева – хлоп! с фиксацией взгляда на руках)

Мы войдём с поклоном низким: (наклонились, голова вперед, выпрямились,

«Здравствуй, зимушка – зима!» глаза широко открыты)

Ты хозяйке поклонись-ка: (наклонились, голова вперед, выпрямились,

«Здравствуй, зимушка – зима!» глаза широко открыты)

В руки вы снежки возьмите, (руки вперед, фиксация взгляда

И на них вы посмотрите. с широко открытыми глазами)

теперь их поднимите (руки вверх,

на них вы посмотрите. зафиксировать взгляд)

Вниз снежки вы опустите, (руки вниз,

И опять на них взгляните. зафиксировать взгляд)

Снежок вправо, (поворот, отвести руку влево, зафиксировать взгляд)

Снежок влево. (поворот, отвести руку вправо, зафиксировать взгляд)

“Нарисуйте” круг умело. («рисование» круга рукой перед собой с прослеживанием взгляда)

Снежок близко, вот вдали, (руки к груди, затем вперед

Ты внимательно смотри. глаза прослеживают движение рук)

Вот такой у нас снежок, (руки в стороны)

Улыбнись ему, дружок. (легкий наклон, голова вперед)

Быстро, быстро вы моргайте, (частое моргание)

А теперь в игру вступайте. (встать прямо, глаза широко открыты)

Ёжик

Ходил ёжик по полянке (ходьба на месте)

Он искал грибы опятьки. (руки на поясе, повороты с широко открытыми глазами)

Глазки щурил и моргал, (сильно прищуриться и поморгать)

Но грибов не увидал. (наклон вперед, развести руки в стороны, глаза широко открыть)

Вверх смотрел он, (руки на поясе, поднять голову, посмотреть вверх)

Вниз глядел, (опустить голову, посмотреть вниз)

Сам тихонечко пыхтел. «медвежьи покачивания»)

Смотрел влево, (руки в стороны, повороты вправо - влево

Смотрел вправо, глаза широко открыты)

А
Вверх,

Вдруг увидел гриб на славу! *(легкий наклон вперед, глаза прищурить)*
Оглянулся он ещё *(выпрямиться, руки спрятать за спину)*
Через левое плечо, *(повернуть голову влево, посмотреть назад)*
Через правое ещё. *(повернуть голову вправо, посмотреть назад)*
Ёж затопал по тропинке *(ходьба на месте, высоко поднимая ноги)*
И грибок унёс на спинке. *(руки в стороны, плечи слегка приподняты, глаза широко открыты)*

Наша сила

Долго мы в лесу гуляли, *(руки на поясе, ходьба на месте,*
Наши ноги не устали. *(частое моргание)*
Руки тоже не устали, *(руки в стороны на уровне плеч, глаза широко открыты, Хоть*
немного рисовали. *руки согнуть в локтевом суставе)*
Будем руки поднимать *(руки вверх с фиксацией взгляда)*
Силу крепкую качать. *(руки вниз и посмотреть на носочки)*
Сильна левая рука, *(левую руку в сторону, посмотреть влево)*
Сильна правая рука. *(правую руку в сторону, посмотреть вправо)*
Сильна левая нога, *(руки на поясе, левую ногу вперед, посмотреть*
Сильна правая нога *на носочек вытянутой ноги, аналогично с правой ногой)*
Кулаки крепко сжимаем, *(руки в стороны, частое моргание, движения по тексту)*
Руки мы в локтях сгибаем.
Раз, два, три, четыре
Глазки все открыли шире. *(руки в стороны, плечи слегка приподняты,*
Своей силе удивились! *глаза широко открыты)*

Кружева

Кружевницы ниткой кружева плетут, *(круговые движения рук впереди, глаза широко открыты)*
Там цветы и птицы дивные живут. *(повороты вправо – влево с отведением рук*
Их иголочка “рисует” тут и там, *и фиксацией взгляда)*
Нитка тянется за нею по пятам. *(плавное движение левой руки перед собой, глаза*
прослеживают движение руки)
Но и мы умеем, кружева вязать, *(круговые движения рук впереди)*
Будем кисточкой узоры рисовать. *(плавное движение правой руки перед собой, глаза*
прослеживают движение руки)
Нарисуем мы узоры наверху, *(руки вверх, посмотреть вверх)*
Завитушками листочки есть внизу. *(опустить голову, посмотреть вниз)*
Слева можем мы бутоны положить, *(левая рука в сторону, посмотреть влево)*
Справа инеем пушистым всё покрыть. *(правая рука в сторону, посмотреть вправо)*
Мы волшебные получим кружева, *(руки вперед, частое моргание)*
Будут радовать они нас, детвора. *(руки в стороны, глаза широко открыты)*

Жук

В группу к нам жук влетел *(бег на месте или врассыпную,*
Зажужжал и запел: Ж-ж-ж-ж *движения руками, как крыльями)*
Вот он вправо полетел *(в сторону отводится правая рука,*
Каждый вправо посмотрел. *глаза прослеживают движение руки)*
Вот он влево полетел *(в сторону отводится левая рука,*
Каждый влево посмотрел. *глаза прослеживают движение руки)*
Жук на нос хочет сесть *(правой и левой рукой попеременно указывается направление*
Не дадим ему присесть. *движения к носу со стороны)*
Жук наш приземлился. *(присесть, глаза закрыть)*

Зажужжал и закрутился *(вращательные движения рук, встать)*
Ж-ж –ж –ж. Жук. Вот правая ладошка.
Посиди немножко. *(правая рука в сторону, посмотреть вправо)*
Жук. Вот левая ладошка посиди немножко. *(левая рука в сторону, посмотреть влево)*
Жук наверх полетел и на потолок присел *(поднять руки вверх, фиксированный взгляд)*
На носочки мы привстали *(подняться на носочки, руки вытянуть,*
Но жука мы не достали *глаза широко открыть)*
Хлопаем дружно: хлоп – хлоп – хлоп *(хлопки перед грудью, фиксированное моргание)*
Чтобы улететь не смог. Ж – ж – ж – ж. *(наклон вперед, руки в стороны, глаза широко открыты)*

Цветы

(присесть, имитируя нераскрывшийся бутон, закрыть глаза)
Раз-два-три, выросли цветы! *(медленно встать, поднять руки вверх,*
К солнцу потянулись. *раскрыть ладони с растопыренными пальцами, имитируя цветы,*
взгляд прослеживает движения рук)
Высоко! Стало им приятно и тепло! *(встать на носочки, взгляд вверх)*
Ветерок пролетал стебелёчки качал *(покачивания, частое моргание)*
Влево качнулись, низко пригнулись *(наклон влево с фиксацией взгляда)*
Вправо качнулись, низко пригнулись *(наклон вправо с фиксацией взгляда)*
Ветерок, убегай! *(плавные движения рук перед собой)*
Ты цветочки не сломай! *(движение указательным пальцем, ритмичное моргание)*
Пусть они цветут, растут! *(движение руками имитируя цветы)*
Детям радость несут! *(наклон вперед, руки в стороны, глаза широко открыты)*

Прогулка в лесу

Дети по лесу гуляли, *(ходьба по комнате)*
За природой наблюдали! *(повороты вправо-влево с фиксацией взгляда)*
Вверх на солнце посмотрели *(руки вверх, с фиксацией взгляда на руках)*
И их лучики согрели. *(поглаживание руками лица, с закрыванием глаз)*
Бабочки летали крылышками махали. *(движения руками, как крыльями)*
Дружно хлопнем: раз, два, три, четыре, пять! *(хлопки, с ритмичным закрыванием глаз)*
Надо нам букет собрать! *(руки в стороны, глаза широко открыты)*
Раз – присели. Два – присели. *(приседания)*
В руках ландыши запели. *(закрывать глаза,*
Вправо звон: динь-дон. *легкое движение головы вправо-влево)*
Влево звон: динь-дон.
На нос села пчела. *(показать пальцем траекторию движения пчелы, с фиксацией взгляда)*
Посмотрите, друзья, вот бегут муравьи. *(наклон вперед, широко открыть глаза)*
Давайте мы их посчитаем: *(показать пальцем вниз,*
Раз, два, три, четыре, пять! *ритмичное моргание)*
Разбежались все опять! *(развести руки, широко открыть глаза)*
Мы листочки приподняли, *(имитировать движение)*
В ладошки ягодки собрали. *с фиксацией взгляда)*
Раз, два, три, четыре, пять! *(имитировать движение, ритмичное моргание)*
Ох, ягодки вкусны! *(качание головой, глаза закрыть)*
Хорошо мы погуляли и немножечко устали! *(руки в стороны, глаза широко открыты)*

«Весна» М. Пеньковская

Всё проснулось ото сна, значит, *(потягивание,*
К нам пришла весна. *глаза широко открыть)*

Солнце греет всё теплей, *(выбрасывание пальцев рук из кулачка с одновременным*
На прогулку все скорей! *разведением рук вверх, взгляд на руки)*
Справа - первые цветочки *(правая рука в сторону)*
Появились на лужочке. *с фиксацией направления взгляда)*
Слева - быстрый ручеёк *(левая рука отводится в сторону)*
С бугорка к реке потёк. *с фиксацией направления взгляда)*
Мы кораблик смастерили, *(соединить ладони перед грудью)*
В ручеёк пустить решили. *(удаление сложенных ладоней вперёд от себя, с фиксацией*
взгляда)
Уплывай, кораблик мой, прямо к речке голубой! *(машем ладонями, прощаясь с корабликом,*
глаза широко открыты)
Вот как весело играть и в весенний день гулять! *(легкие подпрыгивания на месте)*
Дышит свежестью земля, подышу «весной» и я! *(закрывать глаза, глубокий вдох)*

«Ручки мы поднимем»

Ручки мы поднимем выше, *(дети выполняют движения в соответствии с текстом)*
Спрячем их за головой.
Наклонимся вправо, влево, Топнем левою ногой.
Правой ножкой топнем тоже
И попрыгаем чуть-чуть.
А затем присядем низко –
Нужно нам передохнуть.

«Лучик солнца»

Лучик солнца озорной,
Поиграй-ка, ты со мной *(моргают глазами).*
Ну-ка, лучик, повернись.
На глаза мне покажись *(делают круговые движения глазами).*
Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду *(отводят взгляд влево)*
Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду!

«Кошка»

Вот окошко распахнулось *(разводят руки в стороны)*
Кошка вышла на карниз *(имитируют мягкую, грациозную походку кошки).*
Посмотрела вниз *(смотрят вверх)*
Посмотрела вниз *(Смотрят вниз)*
Вот на лево посмотрела *(Смотрят влево)*
Проводила взглядом мух *(взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому)*
Глаза вправо отвела,
Посмотрела на кота *(смотрят вправо)*
И потом взглянула прямо *(смотрят прямо)*
И закрыла их руками *(закрывают глаза руками)*

«Заяц»

Вверх морковку поднимем,
На нее ты посмотри *(смотрят вверх).*
Вниз морковку опусти *(смотрят вниз)*
Только глазками смотри:
Вверх-вниз, вправо-влево *(глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево)*

Ай да зайныка умелый!
Глазками моргает (*моргают глазками*).
Глазки закрывает (*глазки закрывают*)
Зайчики морковки взяли,
С ними весело плясали.

«Мы ладонь к глазам приставим»

Мы ладонь к глазам приставим (*приставит ладонь ребром ко лбу*)
Ноги крепкие расставим (*ноги на ширине плеч*)
Поворачиваясь вправо, (*поворот корпуса вправо*)
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже (*повороти корпуса влево*)
Поглядеть из под ладошек.
И – направо! И еще (*поворот корпуса вправо*)
Через левое плечо!
Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка.

«По дорожке, по дорожке»

По дорожке, по дорожке
Скачем мы на правой ножке. (*прыжки на правой ноге*)
И по этой же дорожке
Скачем мы на левой ножке. (*прыжки на левой ноге*)

По тропинке побежим, (*бег на месте*)
До лужайки добежим.
На лужайке, на лужайке
Мы попрыгаем, как зайки. (*прыжки на месте*)
Стоп. (*Присели*)
Отдохнём
И домой пешком пойдём. (*ходьба на месте*)

2.1.4.Общеукрепляющая гимнастика и гимнастика пробуждения

Инструктор по физической культуре Киселёва Т.А.

Недостаточность двигательных функций у детей с нарушением зрения проявляется во всех компонентах моторики: в общей, в мелких движениях кистей и пальцев рук, в мимической и речевой моторике.

Утренняя гимнастика и гимнастика после сна должна помочь детям расширить двигательный опыт, укрепить мышечный корсет, улучшить работу глазодвигательных мышц.

Цель утренней гимнастики и гимнастики после сна:

- поднятие мышечного тонуса и укрепление здоровья детей;
- профилактика нарушения осанки и нарушения зрения.

Задачи:

- расширение двигательного опыта детей;
- укрепление мышечного корсета;
- улучшение работы глазодвигательных мышц.

Комплексы утренней гимнастики

Комплексы утренней гимнастики включают различные виды ходьбы, бега, несложные игровые задания, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на тренировку глазодвигательных мышц.

Дозировка одного упражнения - от 8 до 10 раз;

Количество прыжков - от 20 до 40

Повторение игровых заданий - от 2 до 4 раз;

Время ходьбы и бега - от 30сек. до 2 мин.00сек.

Самостоятельные танцы - от 30сек. до 1 мин.30сек.

Расшифровка сокращений:

и.п. - исходное положение;

о.с. – основная стойка (ноги вместе, руки вниз).

Комплекс утренней гимнастики с кубиками

1. и .п.- о. с.

1- руки вперед - вверх, носок правой ноги назад,

2– и. п.

3– руки вперед-вверх, носок левой ноги назад,

4– и. п.

2. и. п.- о. с.

1- присесть, руки в стороны,

2 – встать, стукнуть кубиками перед собой

3. и. п.- ноги врозь, руки в стороны.

1- наклон вперед, достать кубиками носки ног,

2 - выпрямиться, руки в стороны.

4. и. п.- ноги врозь, руки внизу.

1 – руки вверх, наклон вправо,

2- вернуться в и. п.

3– руки вверх, наклон влево,

2- вернуться в и. п.

5. и. п. – основная стойка

прыжки ноги вместе - врозь, руки в стороны - вниз от 20 до 40 раз

6. Бег на месте 20 секунд, бег по кругу 30 секунд.

Комплекс утренней гимнастики с ленточками «Птички»

1. и.п.-о.с.

руки вверх – вниз,

посмотреть вверх – вниз;

руки в стороны - вниз

2. и.п.- ноги на ширине плеч

повороты вправо-влево

поворачивая голову

3.и.п.- о.с.

присед, руки в стороны,
встать, руки через стороны, вверх

4.и.п.- ноги шире плеч, руки в стороны
наклоны вправо-влево

5. прыжки на двух, на месте, 10-20 раз,
прыжки ноги врозь - вместе 10-20 раз

6.Бег на носочках, руки в стороны - вниз 30сек. - 1 мин.

7.Танец птичек.

Дети танцуют под веселую музыку 1мин. -1мин.30сек.

Комплекс утренней гимнастики с султанчиками «Гуси, гуси»

1. и .п.-о. с.,

руки вперёд, носок правой ноги вперед
вернуться в и. п.

руки вперед, носок левой ноги вперед

2.и.п.- ноги шире плеч,

руки в стороны, наклон вправо,
вернуться в и. п.

руки в стороны, наклон влево

3.и.п.- ноги шире плеч.

наклон вперед – руки назад, «гуси» шипят «ш-ш-ш»
вернуться в и. п. поморгать

4.«Гуси» попрыгали,
хлопая по ногам

прыжки на месте
или с продвижением.

5.и.п. - ноги шире плеч,

повороты вправо – влево поворачивая голову

6.«гуси» полетели

бег по кругу, остановились, поворот кругом,
бег в другую сторону

Комплекс утренней гимнастики с платочками «Красивые бабочки»

1. и. п .-о. с.,

руки в стороны, правая нога на носок в сторону,
вернуться в и. п.

руки в стороны, левая нога на носок в сторону,
вернуться в и. п.

2. и.п.-о. с.,
полуприсед, руки в стороны
ноги выпрямить, руки вниз - скрестно,

3.и.п.- ноги шире плеч,
наклон вправо, руки вверх вернуться в и.п.
наклон влево, руки вверх вернуться в и.п.

4.и.п. - основная стойка,
присед, руки вперед,
встать, руки вверх, хлопнуть над головой

5.«Бабочки» попрыгали, прыжки на месте
хлопая по ногам или с продвижением.

6.полетели «бабочки» - дети бегают, руки в стороны - вниз;
«бабочки» ложатся на пол, на живот, руки в стороны, лежат 5-10 сек., повторить 2-3 раза

Комплекс утренней гимнастики с палочками «Внимательные водители»

1. и. п. - о. с.
1- руки вверх, правая нога назад,
2- вернуться в и. п.
3- руки вверх, левая нога назад,
4- вернуться в и. п.

2. и. п. - ноги на ширине плеч,
1- наклон вниз, достать правый носок,
2- выпрямиться, руки вверх,
наклон вниз, достать левый носок

3. и. п. - основная стойка
1- присед, руки вперед,
2- встать, руки вверх, наклон вправо,
3- присед, руки вперед,
4- встать, руки вверх, наклон влево

4.«водители» походили на носках, затем бегут по кругу, по сигналу – остановка, поворот кругом, бег в другую сторону. Повторить 2 раза.

5. и.п. – основная стойка, руки с палочкой около груди
прыжки ноги вместе - врозь, палочку вперед - вниз

6. и. п. – основная стойка, руки с палочкой около груди
1 - поворот вправо, палочку вперед,
2- вернуться в и.п.
3- поворот влево, палочку вперед,
4- вернуться в и.п.

Комплекс утренней гимнастики без предметов «Веселые зверята»

1. «лисички» походили на носках;
на носках, закручивая пятки; побегали

«лисички»

2. и.п.-о.с., одна рука вперед, другая назад
смена положения рук с полуприседами

«зайцы»

3. и.п.-о.с., руки за головой
разогнуть правую руку в сторону,
сгибая правую руку за голову, разогнуть левую в сторону

«зайцы»

4. и.п.-о.с.,
прыжки на одной ноге(4-5 прыжков), затем на другой
ноге(4-5 прыжков)

«мишки»

5.и.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе
наклон вправо, руки в стороны, вернуться в и. п.
наклон влево, руки в стороны, вернуться в и.п.

«белки»

6.и.п. – основная стойка
руки в стороны, поднять одну ногу, постоять,
вернуться в и.п., затем поднять другую ногу

Комплекс утренней гимнастики без предметов «Хитрые лисички»

1. «лисички» походили на носках;
-на носках, закручивая пятки;
- на пятках, закручивая носки;
-побегали

«лисички растут»

2. и.п.-о.с.
руки через стороны - вверх, встать на носки,
затем вернуться в и.п.

«лисички приседают»

3. и.п.-о.с.,
руки в стороны, присед
встать, рук вверх, хлопок над головой

«лисички наклоняются»

4.и.п.- ноги на ширине плеч, руки к плечам
Наклон вправо, руки выпрямить вверх,
Вернуться в и.п.
Наклон влево, руки выпрямить вверх,
Вернуться в и.п.

«лисички прыгают»

5. и.п.-о.с.,
Прыжки на двух на месте, с продвижением,
Вместе - врозь, врозь- - скрестно.

«лисички, замерли!»

6. «лисички» бегают, по сигналу (хлопок или свисток) должны остановиться,
замереть, сделать фигуру
Повторить 3-4 раза.

Комплекс утренней гимнастики без предметов «Мишки – спортсмены»

1. «мишки - ходоки» ходят, переваливаясь с одной ноги на другую, затем на носках,
закручивая пятки; на пятках, закручивая носки

«мишки - силачи»

2. и.п.-ноги на ширине плеч, руки согнуты, около плеч
выпрямить руки в стороны,
затем согнуть к плечам

«мишки - боксеры»

3. и.п.- боксерская стойка (одна нога вперед), руки около груди, сжаты в кулаки
Поочередное выпрямление рук вперед

«мишки - гимнасты»

4.и.п.- ноги шире плеч, руки на пояс
наклоны вправо – влево,
наклон вперед, руки в стороны, выпрямиться

«мишки - прыгуны»

5. и.п.-о.с.,
5 прыжков на месте, 5 прыжков с продвижением
Повторить 3-4 раза

« мишки - игроки»

6. «мишки» бегают, по сигналу (хлопок или свисток) ложатся на пол, на спину; согнуть ноги,
схватить руками под коленками, сгруппироваться, держать позу 10-15 сек.
Повторить 2-3 раза.

Комплекс утренней гимнастики без предметов «Веселые зайцы»

1. «зайцы» походили на носках; побегали на носках
«зайцы уши показали»

2. и.п.- о.с.

руки поднять над головой, сделать «уши», правую ногу вперед, вернуться в и.п.
руки поднять над головой, сделать «уши», левую ногу вперед, вернуться в и.п.

«зайцы приседают»

3. и.п.-о.с.,

присед, руки на колени,
встать, поднять правую ногу, хлопнуть под коленом,
присед, руки на колени
встать, поднять левую ногу, хлопнуть под коленом.

«зайцы смотрят, где лиса?»

4.и.п.- ноги ширине плеч, руки в стороны,
наклон вправо, руки к глазам (сделать бинокль),
вернуться в и.п.
наклон влево, руки к глазам (сделать бинокль),
вернуться в и.п.

«зайцы прыгают»

5. и.п.-о.с.,

прыжки на двух на месте, руки на поясе -10 прыжков,
прыжки с продвижением, руки около груди- 10 прыжков
повторить 2-3 раза

«зайцы веселятся»

6. «зайцы» танцуют под веселую музыку

Комплексы упражнений после сна

1. Вот проснулись, потянулись, С боку на бок повернулись, Потягушки, потягушки- Где игрушки, погремушки? Сели, бабочками стали, Глазками, как крылышками, Поморгали. Увидали паука – испугались, А когда он убежал – рассмеялись.	лёжа, потягиваются повернулись с боку на бок широко открывают глаза удивляются моргают глазами легко 10-12 раз зажмуривают глаза Открывают глаза, улыбаются.
---	--

2. а) «Жук».

И.п. – лёжа на спине, потрясти
руками и ногами. глаза закрыты.

б) «Киска».

И.п. – лёжа на спине, руки произвольно.

Подтянуть ноги к животу,

Повернуться на бок, руки под щеку –

Киска спит,

глаза закрыты

Вернуться в и.п. –

Киска просыпается. глаза открыты.

в) «Неваляшка».

И.п. – сидя, ноги по-турецки,
руки произвольно.

Лёгкое покачивание вперёд – назад, делаем большие глаза.

г) «Бабочка».

И.п. – лёжа на животе, руки согнуты
к плечам. Приподнять плечи и голову,
задержаться на 10-15 сек.,
вернуться в и.п.

поморгать глазами.

д) «Кобра».

И.п. – лёжа на животе, руки согнуты,
у плеч. Выпрямить руки, прогнуть спину,
голову назад, ноги вместе.
вернуться в и.п.

Издают звук «ш-ш-ш-ш-ш».

е) «Вертолёт».

И.п. – сидя, ноги вытянуты, руки в стороны.
Повороты в стороны. затем на левую стену.

Глазами посмотреть на правую,

3. «Буратино».

Буратино потянулся,
Раз – нагнулся, два – нагнулся,
Руки в стороны развёл,
Ключик, видно, не нашёл. посмотреть на пр.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно нам «лягушкой» стать.

потянуться, глаза вверх,
наклоны вперёд, достать носки
руки в стороны
и лев. руки
дети делают упражнение
«лягушка».

4. «Зарядка».

Все мы делаем зарядку
1,2,3,4,5!
Солнце глянуло в кроватку,
Надо солнышко достать. посмотреть вверх.
Руки вытянуть пошире
1,2,3,4,5!

сидя, руки в стороны
Хлопки над головой
руки вверх

Наклониться – 3,4 и носочки нам
Достать
Нарисуем мы лопатку -
Вот и сделали зарядку.

руки в стороны
Повороты, глаза скользят по
предметам
наклоны вперёд
ноги не сгибать
с закрытыми глазами
«рисуем» носом.

5. «Бабочки»

Бабочки проснулись
Солнцу улыбнулись
С боку на бок повернулись,
Ножками подрыгали,
Перевернулись,
Крылышки подняли,
А теперь все встали!

поморгать глазами
улыбнуться
перекаты сбоку на бок,
потрясти ногами,
повернуться на живот
поднять плечи, подержать,
сделать повороты, стоя.

6. «Жучки»

Жучки просыпаются,
Глазками моргают,

трясти руками и ногами,
поморгать,

Голову поднимают, Повернутся на живот, И помашут крыльями.	руками потянуться вперёд, поднять плечи лечь на живот, поднять плечи, помахать руками.
7. «Лисички» Лисички проснулись, Потянули лапки вверх, Подняли одну ножку – опустили Подняли другую ножку – опустили Сели, лапки к ножкам потянули, Выпрямились, потянулись вверх, Лапки сделали назад, Поднимаем животы.	поморгать, потянуться, поднять ногу – опустить, наклоны вперёд, руки вверх, руки назад, Поднять-опустить живот 6-8 раз.
8. «Колобки» Катятся колобки вправо-влево Катятся колобки вперёд-назад, Сели колобки на лодочку, «гребём» на лодочке Устали-поморгали!	перекаты сбоку на бок, перекаты вперёд-назад, сесть, наклоны вперёд-назад, поморгать глазами
9.а) «Кобра» и.п. - лёжа на животе, руки около плеч. Выпрямить руки, согнуть	сделать большие глаза, поморгать
б) «Кошка» и.п. – стоя на четвереньках, поднять носки – помахать «хвостиком»	ноги вправо-влево
в) «Уточки» и.п. – сидя на пятках, руки на поясе	движения глаз вверх-вниз
г) «Бабочки» и.п. – стоя на полу, ноги врозь, руки свободны.	повороты в стороны
д) «Обезьянки» и.п. – стоя на полу, руки свободны.	поморгать глазами, затем сделать большие глаза.
10.Комплекс. 1.«Кобра», руки выпрямить, шипеть, руки согнуть, лечь. закрыть глаза. 2.«Бабочка», поднять плечи, держать, опустить плечи. посмотреть на нос. 3. Лёжа на спине, руки за головой, поднять ноги, опустить. 4. «Жучки». Согнуть руки и ноги, потрясти. 5. Сесть по-турецки, письмо носом..	выдох, поморгать глазами, посмотреть вдаль 6-10 раз, ноги прямые 10-20 сек. буквы, цифры, фигуры по заданию воспитателя
11. Комплекс. 1. «Качалка». Лёжа на спине в группировке.	Перекаты на спине 10-12 раз.

2. «Лук».
Лёжа на спине, упираясь на ноги и голову – прогнуться, поднять живот, опустить живот, расслабиться. Поморгать.
3. «Колобки».
Перекаты с боку на бок. 4-6 раз.
4. «Лягушка».
Лёжа на животе, руки выпрямить ноги согнуть, затем лечь. расслабиться. широко открыть глаза
5. «Кузнечик».
Лёжа на животе, согнуть одну ногу, другую положить на стопу согнутой ноги, руки около плеч, опустить ноги .закрыть глаза. поморгать глазами
- Затем сгибается другая нога.
6. «Самолёты».
Встать, повороты в стороны. 16-20 раз.

12. Комплекс.

1. Лёжа на спине, руки за головой.
Поднять грудь, прогнуться – Опустить. Поморгать глазами.
2. Лёжа на спине, руки за головой, поочерёдное поднятие ног. Смотреть на носки ног.
3. Из положения лёжа – сесть, руки вперед, затем лечь. Поморгать глазами.
4. Лёжа на животе, сначала поднять плечи, руки около плеч,- опустить; широко открыть глаза
затем поднять прямые ноги,- опустить. Поморгать.
5. Стоя на четвереньках, поднять правую ногу, голова вверх, спина вниз – опустить ногу и голову, спину поднять. Закрыть глаза.
Затем левую ногу вверх, голова вверх, спина вниз – опустить ногу и голову, а спину поднять.
6. Стоя, ноги врозь.
Медвежьи покачивания. Нога назад прямая .
10-16 раз.

12 комплекс

- Лёжа на спине
1. потянуться, руки вверх глаза вверх
опустить руки вдоль туловища. глаза вниз 6-8 раз
2. поочерёдное поднятие ног, опустить ногу посмотреть на носок поморгать по 4 раза
3. потянуться руками вперёд, поднять плечи посмотреть на носки, опустить плечи закрыть глаза 6-8 раз
4. перекаты с бока на бок

13 комплекс

Лежа на спине.

1. упираясь головой и пятками, прогнуться, поднять живот, опустить живот.

поморгать 8-10 раз

2. руки за головой, одновременное поднятие ног, отпустить ноги

посмотреть на носки, поморгать 8-10 раз

3. упор сидя сзади.

Письмо носом от 1 до 10

Лежа на животе.

4. «кобра», руки около плеч, поднять плечи /шипеть/ опустить плечи

посмотреть вдаль
посмотреть вниз 6-8 раз

5. «лягушка», руки около плеч, поднять плечи, согнуть ноги, затем лечь .закрывать глаза

широко открыть глаза,
3-4 раза

6. «кошка», стоя на четвереньках, поднять голову, опустить спину, опустить голову, поднять спину,

посмотреть вверх 4раза
посмотреть вниз.

7. Стоя, медвежьих покачивания.

8-10раз

14 комплекс

лежа на спине.

1. руки за головой, локти в стороны. повернуть голову вправо/влево/ повернуться в и.п.

посмотреть на локоть,
поморгать 8-10 раз

2. руки за головой, поднять голову и плечи лечь

посмотреть на носки,
закрывать глаза 8-10 раз

3. руки вдоль туловища, поднять одновременно ноги, опустить.

Поднять брови, опустить 8-10 раз

Лёжа на животе.

4. руки около плеч, поднять плечи, руки в стороны, опустить плечи, руки в и.п.

поморгать 8-10 раз

5. руки под подбородком, поднять пр./лев./ ногу опустить ногу

посмотреть вдаль,
посмотреть перед собой 8-10 раз

6. встать, руки в замок перед грудью, повороты в стороны.

смотреть на пр., лев. локоть 8-10 раз

15 комплекс

Лёжа на спине.

1. руки вперёд, потянуться, сесть

посмотреть в даль,

лечь	поморгать	6-8 раз
2. перекаты с боку на бок	6-8 раз	
3. упор сидя сзади.		
Одновременно поднять ноги /под углом 45 гр./		
Опустить		6-8 раз
4. сидя, потянуться к носкам, наклон,	посмотреть на носки	
выпрямить руки вверх	посмотреть вверх	8-10 раз
5. стоя на четвереньках		
мах пр./лев./ ногой назад,	посмотреть вверх,	
вернуться в и.п.	посмотреть вниз	8-10 раз
6. сидя на пятках, руки за головой,		
руки вверх, потянуться.		
Руки за голову	закрыть глаза	6-8 раз
7. встать большие повороты	10-20 раз	

16 комплекс.

1. лежа на спине,		
перекаты с боку на бок.	6-8 раз	
2. лёжа на животе.		
Руки около плеч /упр. «кобра»/		
Выпрямить руки, выдох, шипеть	поморгать глазами	
Согнуть руки, лечь. закрыть глаза	6-8 раз	
3. лежа на животе, руки под подбородком,		
поднять плечи, держать 10-20 сек	2-4 раза	
опустить плечи, лечь	зажмурить глаза – открыть 2 раза	
4. лёжа на спине, руки за головой,		
поднять обе ноги,	посмотреть на носки	
опустить ноги	посмотреть на носки	6-8 раз.
5. лёжа на спине		
упражнение «жучки»		
потрясти согнутыми руками и ногами	2раза по20 сек	
6. сесть по-турецки,		
письмо носом	от 1 до 10	

17 комплекс.

1. «качалка»		
Лёжа на спине, в группировке,		
Перекаты на спине вперед – назад 5-10 сек		
Расслабиться, лечь,	мысленное воспоминание	2-4 раза
2. «лук»		
лёжа на спине, упираясь на пятки и		
голову, поднять живот		
опустить живот	поморгать глазами	6-8 раз
3. «неваляшка»	6-8 раз	
перекаты с боку на бок		
4. «лягушка»		
лежа на животе.		
Выпрямить руки, ноги согнуть назад,	широко открыть глаза	
Достать ногами голову,		
Лечь, выпрямить ноги. закрыть глаза	4-8 раз	
5. «кузнечик»		

лѐжа на животе, согнуть одну ногу, другую положить на стопу согнутой ноги, руки около плеч посмотреть вдаль лечь и расслабиться, потом поднять другую ногу.	2-4 раза
6. встать большие повороты	15-20 раз

2.1.5 Коррекция нарушений, вызванных зрительной патологией

Развитие общей и мелкой моторики у младших дошкольников

*Воспитатель Филатова Т.В.,
учитель-дефектолог Лобановская М.Р.*

Крупная моторика - движения руками, ногами и всем телом.

Мелкая моторика - это двигательная деятельность, которая обусловлена скоординированной работой мелких мышц руки и глаза.. На всех этапах жизни дошкольников движения рук играют важнейшую роль. Степень развития мелкой моторики у детей с нарушением зрения определяет самые важные для его будущего качества: речевые способности, внимание, координацию в пространстве, сосредоточенность воображение. Центры головного мозга, отвечающие за эти способности, непосредственно связаны с пальцами и их нервными окончаниями. Поэтому упражнения и занятия, в которых участвуют маленькие пальчики дошкольника, особенно важны для умственного и психического развития детей имеющие дефекты зрительного восприятия.

Развивать общую и тонкую моторику следует параллельно, предлагая ребёнку упражнения, соответствующие его возрасту и возможностям. Развивая моторику рук, нужно не забывать о том, что у ребенка две руки. Упражнения надо дублировать: выполнять и правой рукой и левой. Развивая правую руку, мы стимулируем развитие левого полушария мозга. И наоборот, развивая левую руку, мы стимулируем развитие правого полушария.

Чем выше двигательная активность ребёнка, тем лучше развивается его речь. Взаимосвязь общей и речевой моторики изучена и подтверждена исследованиями многих крупнейших ученых, таких как И. П. Павлов, А. А. Леонтьев. Когда ребёнок овладевает двигательными умениями и навыками, развивается координация движений. Формирование движений происходит при участии речи. Теорией и практикой дошкольного образования установлено также, что систематическое использование разнообразных форм работы, направленных как на развитие общих движений кистей, так и на развитие тонких движений пальцев рук помогает детям в дошкольном возрасте быстрее освоить правильную речь.

В старшем дошкольном возрасте работа по развитию мелкой моторики и координации движений руки должна стать важной частью подготовки к школе, в частности, к письму. Важным условием полноценного овладения навыком письма является готовность руки, как непосредственного орудия графической деятельности, к выполнению точных и сложных движений.

Работу по развитию мелкой моторики у детей желательно проводить систематически, уделяя ей по 3-5 минут ежедневно. С этой целью могут быть использованы разнообразные игры и упражнения. Они могут быть включены в занятия педагогов, в часы, отведенные для игр, и во время прогулок. Если ребенок затрудняется в самостоятельном выполнении движения, упражнения рекомендуется включать в индивидуальные занятия.

Каждое упражнение на развитие общей и мелкой моторики для детей с нарушением зрения—это не только продуктивный речевой тренинг, успешно развивающий речевую

деятельность детей в условиях высокого эмоционального комфорта ,но и эффективный тренажер для зрительных мышц так как дети наблюдают за движением пальчиков.

Цель: развитие мелкой и общей моторики рук у детей старшего дошкольного возраста в играх, упражнениях и разных видах продуктивной деятельности.

Задачи:

- обогащать двигательный опыт детей
- способствовать формированию координации движений
- развивать осязательное восприятие (тактильную, кожную чувствительность пальцев рук);
- развивать сенсорное восприятие, зрительно-двигательную координацию;
- развивать умение правильно держать карандаш, ручку, фломастер; учиться владеть ими, используя самомассаж, игры и упражнения.

Формы работы:

групповая (14 человек), подгрупповая (6-7 человек) и индивидуальная.

Планируемый результат:

Данные упражнения и игры помогут развитию мелкой и общей моторики, способствуют формированию у детей с нарушением зрения ловкости, гибкости, подвижности кистей рук, умения управлять своими движениями, концентрировать внимание, а также позволят расширить кругозор дошкольников.

Упражнения на развитие мелкой моторики пальцев рук для младших дошкольников

1. Разрывание бумаги, путем «отщипывания» от листа, разглаживание скомканных бумажных комочков из цветной бумаги.

2.«Бусы для мамы», предлагается несколько вариантов:

- нарисовать плавную линию (ниточка для бус), а ребенок обмакивая поочередно пальчики в гуашь разных цветов, рисует бусины;

- на тоненькую проволочку нанизываются бусы разные по размеру, цвету, величине и т.д.

3. «Кто больше соберет фасоли?»– собрать фасоль в бутылочку с широким и узким горлышком, закрутив при этом пробку на бутылочках.

4. Катание карандашей, шариков, сухих ягод, орехов по столу или между ладонями

5. «Чудесный мешочек» – путем вынимания предметов из мешочка определить на ощупь овощи и фрукты, мягкий и твердый и т.д.

6. «Шнуровки»– продевать шнурок в отверстие по подражанию, образцу.

7. «Застегни одежду»– застегивать пуговицы, липучки, молнии.

8. «Веселые лягушки»: на картинке нарисованы лягушки и цветы. Нужно ребенку показать, как помочь лягушке перепрыгнуть с цветка на цветок: «прыгает» всеми пятью пальчиками правой руки по цветкам одновременно с произношением стихотворения:

Прыг-скок, прыг-скок,

Я с цветка на цветок,

Я – веселая лягушка,

Ваша милая подружка.

9.Выкладывание дорожки в огороде, саду из счетных палочек, проговаривая слова по тексту:

Трудно пальчик мне вести

Прямо по дорожке,

Так и хочется ему

Спрятаться в ладошке.

Я ему грожу, грожу,

Я его стыжу, стыжу,

Пальчик постыдился,
Взял и научился.

10. Пальчиковая игра – «Замок» - выполнение движений пальцами рук по тексту, проговаривая при этом слова:

На двери висит замок
(ритмичные быстрые соединения пальцев двух рук в замок)
Кто открыть его бы мог?
Потянули,
(пальцы сцеплены в замок, руки тянутся в разные стороны)
Покрутили,
(движение сцепленными пальцами от себя, к себе)
Постучали,
(пальцы сцеплены, основания ладоней стучат друг о друга)
И открыли!
(пальцы расцепляются, ладони в стороны)

Упражнения на развитие мелкой моторики пальцев рук для старших дошкольников
Упражнения на развитие координации движений пальцев рук:

«Гнездо» — пальцы обеих рук слегка согнуть и приложить одни к другим, большие пальцы убрать внутрь ладоней.

«Буквы» — изобразить руками буквы О, Л, М, П, Т и др.

«Соревнования по бегу» — средний и указательный пальцы правой, затем левой, далее обеих рук изображают ноги бегунов (на столе).

«Пальчики здороваются» — на счет 1, 2, 3, 4, 5 соединяются кончики пальцев обеих рук — большой с большим и т. д.

«Кулак — ладонь» — поочередное выполнение движений каждой рукой, затем обеими руками вместе. Выполнение обеими руками может быть одновременное или разновременное (одна кисть руки сжата, другая выпрямлена, и наоборот).

«Сжимание и разжимание кистей рук» — поочередное выполнение движений обеими руками одновременно, затем обеими руками, но разновременно (одна кисть руки сжата, другая выпрямлена, и наоборот).

«Зайчик» — и.п.: рука опирается на локоть; выпрямляются и разводятся в стороны указательный и средний пальцы, остальные пальцы зажаты в кулак.

«Паук» - (пальцы согнуты, медленно перебираются по столу).

«Бабочка» - (ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе).

Упражнения с различным материалом:

- составление контуров предметов из палочек сначала более крупных размеров, а затем более мелких (стол, дом, треугольник, машина);
- составление цепочки из 6—10 и более канцелярских скрепок разного цвета с соблюдением очередности цветов;
- нанизывание на шнурок пуговиц, крупных бусин, а на нитку с иглой — мелких бусин, бисера;
- сортировка бобов, фасоли, гороха, а также перебор крупы (пшено, гречка, рис);
- застегивание и расстегивание пуговиц, молний, кнопок, крючков;
- завинчивание и отвинчивание шайбы, крышек у пузырьков, баночек;
- доставание бусин ложкой из стакана;
- складывание мелких деталей (пуговицы, бусины) в узкий цилиндр;
- продевание нитки в иглу;

- кáпание из пипетки в узкое горлышко бутылочки;
- комканье платка (носовой платок взять за уголок одной рукой и вобрать в ладонь пальцами только одной руки);
- прикрепление бельевых прищепок к горизонтально натянутой веревке;
- перебирание четок или бус одновременно двумя руками навстречу и обратно;
- нахождение спрятанных предметов в «сухом бассейне», наполненном горохом и фасолью, в пластиковых ведрах или тазаках;
- конструирование;
- завязывание и развязывание лент, шнурков, узелков на верёвке;
- плетение косичек из ниток, венков из цветов;
- игры с нитками (наматывание клубков, выкладывание узоров, вышивание, плетение);
- зашнуровывать и расшнуровывать обувь;
- игры на развитие тактильной чувствительности («Чудесный мешочек», «Узнай предмет по контуру», «Угадай на ощупь», «Найди пару» и т.д.);
- составление фигур из счетных палочек (гриб, зонтик, корабль, мороженое...);
- вырезание из бумаги какой-либо фигуры правой и левой рукой;
- лепка из глины и пластилина.
- рисование или раскрашивание картинок.
- изготовление поделок из бумаги.
- изготовление поделок из природного материала: шишек, желудей, соломы и других доступных материалов;
- нетрадиционные техники рисования: кистью, пальцем, зубной щеткой, свечкой и т. д.;
- рисование по трафаретам;
- штриховка.

Упражнения для расслабления рук

- самомассаж с шишками,
- самомассаж с шариками,
- массаж пальчиков массажером,
с применением массажера “Су-Джок” (прямолинейные движения колючего шарика, круговые, спиралевидные, зигзагообразные движения, слабое покалывание всех пальцев).

Имитационные движения для кистей рук:

- мытье рук перед едой,
- стряхивание воды с кисти,
- полоскание белья,
- надевание перчаток,
- поглаживание кошки,
- пальчики танцуют.

Упражнения с карандашом (развитие графических навыков)

- штриховка,
- работа с трафаретами, рамками Монтессори,
- контур предмета (обведи рисунок, соедини по точкам);
- дорисовка (по принципу симметрии);
- волшебные узоры,
- лабиринты,
- ориентировка в пространстве листа,
- графические диктанты,
- копирование (по точкам, на кальку),
- дорисуй картинку,
- повтори рисунок,

- «Пропеллер» (вращать между пальцами карандаш),
- «Ползущий карандаш» (удерживая карандаш между пальцами, ослабить зажим настолько, чтобы карандаш медленно сполз вниз),
- «Маятник» (С минимальным мышечным усилием покачивать карандаш (палочку), слегка придерживая ее двумя пальцами).

Пальчиковая гимнастика в стихах

1. Котята

Ладони складываем, пальцы прижимаем друг к другу. Локти опираются о стол.

У кошечки нашей есть десять котят, (Покачиваем руками, не разъединяя их)

Сейчас все котята по парам стоят:

Два толстых, два ловких, два длинных, два хитрых,

Два маленьких самых и самых красивых.

Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга (от большого к мизинцу).

2. Домик

Под грибом - шалашик-домик, (соедините ладони шалашиком)

Там живет веселый гномик. (постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)

Мы тихонько постучим,

В колокольчик позвоним. ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены;

средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается)

Двери нам откроет гномик,

Станет звать в шалашик-домик.

В домике дощатый пол, (ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)

А на нем - дубовый стол. (левая рука сжата в кулак,

сверху на кулак опускается ладонь правой руки)

Рядом - стул с высокой спинкой. (направить левую ладонь вертикально вверх,

к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе)

На столе - тарелка с вилкой. (ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх,

изображая тарелку, правая рука изображает вилку:

ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены

и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)

И блины горой стоят -

Угощение для ребят.

3. Гроза

Капли первые упали, (слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)

Пауков перепугали. (внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки)

Дождик застучал сильней, (постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

Птички скрылись среди ветвей. (скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе).

Дождь полил как из ведра, (сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

Разбежалась детвора. (указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).

В небе молния сверкает, (нарисуйте пальцем в воздухе молнию)

Гром все небо разрывает. (барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)

А потом из тучи солнце (поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)

Вновь посмотрит нам в оконце!

4. Перчатка

Весёлая мышка

Перчатку нашла, *Раскрываем ладошку, пальцы растопырены (перчатка). Поворачиваем руки то ладонью, то тыльной стороной вверх.*

Гнездо в ней устроив, *Складываем ладоши "ковшом"*

Мышат позвала. *Сгибаем - разгибаем пальцы ("зовущий" жест)*

Им корочку хлеба дала покусать, *Кончиком большого пальца поочерёдно стучим по кончикам остальных пальчиков.*

Погладила (отшлёпала) всех *Большим пальцем гладим ("шлёпаем") остальные (скользящим движением от мизинца к указательному).*

и отправила спать. *Ладони прижимаем друг к другу, кладем под щеку (спим).*

5. Маленькая мышка

Маленькая мышка

По городу бежит, *Бежим пальцами обеих рук по столу или коленям.*

Глядит ко всем в окошки, *Сложив пальцы рук круглым окошечком, заглядываем в него.*

И пальчиком грозит: *Грозим пальчиком*

"А кто не лёг в кроватку? *Руки прижаты ладонями друг к другу. Лежат на тыльной стороне одной из рук на столе (коленях).*

А кто не хочет спать? *Переворачиваем руки на другой "бок".*

Такого непослушного

Я буду щекотать!" *Щекочем пальчиками то одну, то другую ладошку.*

6. Цветок

У каждого из вас кисти рук превратились в цветок. Лепестки закрыты, плотно сомкнуты.

Утром рано он закрыт (*кисти рук находятся в исходном положении*).

Но к полудню ближе (*ладони отходят друг от друга, подушечки больших пальцев прижаты к концам указательных, кисти рук напоминают полураскрытый бутон*).

Раскрывает лепестки, красоту их вижу (*кисти рук у запястья соединены, а пальцы плавно расходятся в разные стороны, напоминая раскрывшийся цветок*).

К вечеру цветок опять закрывает венчик (*пальцы сомкнуть — нераскрывшийся цветок*).

И теперь он будет спать (*кисти рук в исходном положении*).

До утра, как птенчик (*кисти рук положить под щеку — имитация сна*).

Упражнения на развитие общей моторики и координации движений для младших дошкольников

1. «Ножками потопаем»

Ножками потопаем, (*топают*)

Ручками похлопаем. (*хлопают*)

Наши пальчики, (*делают движения указательными*

Словно зайчики. *пальчиками вверх и вниз*)

Наши ручки – птички:

Воробьи, синички. (*делают расходящиеся "фонарики"*)

К Матреше полетели, (*делают летящие движения руками, приближаясь к игрушке*)

У Матреси сели. (*присаживаются, руки кладут на колени*)

Зернышек поели, (*"клюют" по коленочкам*)

Песенку запели.

2. «Две подружки» - выполнять движения соответственно тексту:

На болоте две подружки,
Две зеленые лягушки
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались,
Ножками топали,
Ручками хлопали,
Вправо, влево наклонялись
И обратно возвращались.

3. «Прогулка» - выполнять движения соответственно тексту:

Раз-два-три, раз-два-три -
По дорожке мы пошли, (*шаг марша*)
Мы скачем по дорожке,
Сменяя часто ножки, (*подскоки*)
Поскакали, поскакали,
А потом, как аист, встали.
Вот мы кочки увидели,
Через них мы прыгать стали. (*прыжки с продвижением вперед*)
Впереди течет ручей,
Подходите поскорей! (*ходьба на носках*)
Руки в стороны расставим,
Переходить его мы станем,
А потом мы побежали.

4. «Выросли цветы»- выполнять движения соответственно тексту:

Раз, два, три – выросли цветы
(*медленно встать из положения сидя*)
К солнцу потянулись высоко, высоко!
(*поднять руки вверх и потянуться*)
Цветам тепло и хорошо!
(*обмахивать лицо руками*).

5. «Мы скачем по дорожке»- выполнять движения соответственно тексту:

Мы скачем по дорожке,
Сменяя часто ножки, (*подскоки*)
Поскакали, поскакали,
А потом, как аист, встали,
Подойдите, посмотрите,
То уже не аист – птица,
То лягушечка – квакушка
(*присесть, обхватить руками колени*)
Ква-ква-ква кричат подружки.
Скок-скок-скок
Поскакал я, сколько смог.
А затем вприсядку,
Чтоб не мерзли лапки.

6.«Дом большой, дом маленький» - выполнять движения соответственно тексту:

У медведя дом большой, Ой, ой, ой!

(разводят руки через стороны - вверх)

А у зайца – маленький, Ай, ай, ай! *(жалобно; приседают, делают выдох, опускают голову, охватывают колено руками)*

Мишка наш пошел домой, *(идут в развалку)*

Ой, ой, ой!

Да и крошка – зайныка,

Ай, ай, ай! *(прыгают на двух ногах)*

Упражнения на развитие общей моторики и координации движений для старших дошкольников

Упражнения с элементами основных движений:

ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, прыжки, метание.

Ребенку предлагается выполнить в игровой форме следующие упражнения:

-бросить мяч вверх и поймать двумя руками, одной рукой;

-ударить мяч о стену и поймать его двумя руками, одной рукой;

-подбрасывать вверх воздушный шар, стараясь как можно дольше удержать его в воздухе;

-пройти по начерченной на полу линии;

-попрыгать попеременно на одной ноге, на другой;

-попрыгать на двух ногах, продвигаясь вперед;

-повернуться туловищем направо и налево;

-подлезть под натянутой веревочкой;

-«бег» на коленках (четвереньках);

-игры типа «Тир»: попадание в цель различными предметами (мячом, стрелами, кольцами).

Упражнения, направленные на регуляцию мышечного тонуса

Общий принцип этих упражнений - сильное напряжение мышц с последующим их расслаблением.

1. «Лодочка» Ребенок ложится на спину, вытягивая руки над головой. По команде одновременно поднимает прямые ноги, руки и голову. Поза держится максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лежа на животе.

2. «Снеговик» Исходное положение - стоя. Детям предлагается представить, что они - только что слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Ведущий может попробовать "снеговика" на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. Потом снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала "тает" голова, затем плечи, руки, спина, ноги. Затем предлагается вариант "растаять", начиная с ног.

3. «Дерево» Ребенок сидит на корточках, голова спрятана в колени, колени обхватываются руками. Это семечко, которое, постепенно прорастая, превращается в дерево. Дети очень медленно поднимаются на ноги, выпрямляют туловище, вытягивают руки вверх. Тело напряжено, "дерево тянется к солнышку". От сильного порыва ветра "дерево" должно сломаться. Ребенок резко сгибается в талии, расслабляя верхнюю часть туловища, руки и голову, в то время как нижняя часть туловища должна остаться напряженной и неподвижной.

4. «Кощей бессмертный». Исходное положение - сидя на полу на коленях и на пятках (после освоения упражнения сидя можно переходить к и.п. стоя). Руки разведены в стороны. Руки сгибаются в локтях и свободно висают, в то время как плечи и локти находятся на одной прямой параллельно полу. Если ребенку сложно выполнять это упражнение, на первом этапе можно помочь ему зафиксировать нужное положение с помощью

гимнастической палки. Далее ведущий в произвольном порядке подталкивает расслабленную часть одной и другой руки, добиваясь их свободного раскачивания.

5. «Кулачки». Ребенок сгибает руки в локтях и начинает сжимать и разжимать кисти рук, постепенно увеличивая темп. Выполняется до максимальной усталости кистей. После этого руки расслабляются и встряхиваются.

6. «Яйцо». Для этого упражнения нужна достаточно большая прочная простыня, которая расстилается на полу. Ребенок садится на корточки, голову прячет в колени и обхватывает колени руками. Ведущий собирает простыню так, чтобы ребенок оказался в "яйце" и крепко держит края простыни над головой "цыпленка", начиная при этом раскачивать "яйцо" из стороны в сторону. Раскачивание продолжается 3-5 минут до полного расслабления. Затем "цыпленок" должен

7. «Бревнышко» Из положения лежа на спине (ноги вместе, руки вытянуты над головой) перекачиваться по несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

8. «Колобок» Лежа на спине, подтянуть колени к груди, обхватить их руками, голову подтянуть к коленям. В таком положении перекатиться несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

9. «Письмо в воздухе» И. п. - лежа на спине, руки вытянуты вперед перед грудью. Одновременно (в одну сторону) руки в воздухе "прописывают" буквы, цифры, а также целые слова. Этот же прием применяется при коррекции письма - при пропуске букв, их заменах, "зеркальном" написании и других ошибках. При этом вначале педагог может вместе с ребенком выполнять необходимые упражнения, взяв его ладони в свои.

10. Ползание на животе Сначала «по-пластунски». Затем только на руках, ноги расслаблены. Затем только при помощи ног, руки за спиной (на последних этапах руки за головой, локти в сторону).

11. Ползание на животе при помощи рук. При этом нога от колена поднимается вертикально вверх (одновременно с ведущей рукой, затем с противоположной).

12. Ползание на спине без помощи рук и ног ("Червячок").

13. Ползание на четвереньках. Ползание вперед, назад, вправо и влево с одновременным продвижением одноименных руки и ноги, затем противоположных руки и ноги. При этом руки сначала располагаются параллельно друг другу; затем перекрещиваются, то есть при движении с каждым шагом правая рука заходит за левую, затем левая заходит за правую и т. д.

14. «Паучок» Ребенок садится на пол, руки ставит немного позади себя, ноги сгибает в коленях и приподнимается над полом, опираясь на ладони и стопы. Шагает одновременно правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и левой ногой (упражнение выполняется по четырем направлениям - вперед, назад, вправо, влево). То же, только шагает одновременно разноименная рука и нога. После освоения добавляются движения головы, глаз и языка в различных сочетаниях.

15. «Слоник». Ребенок становится на четыре конечности так, чтобы вес был распределен поровну между руками и ногами. Одновременные шаги правой стороной, затем левой. На следующем этапе ноги идут параллельно, а руки наперекрест. Затем руки параллельно, ноги наперекрест.

16. «Гусята» Отрабатывается "гусиный" шаг с прямой спиной по четырем направлениям (вперед, назад, вправо, влево). То же с плоским предметом на голове. После отработки включаются разнонаправленные движения головы, языка, глаз.

17. «Повтори движение» (вариант игры Б. П. Никитина "Обезьянки"). Ведущий (взрослый) делает какие-то движения: приседает, поднимает руки вверх, хлопает в ладоши - а дети должны повторить их вслед за ним. Темп движений можно то замедлять, то ускорять. Чтобы подключить также и тренировку внимания, можно ввести "запрещаемые движения" (какое-то движение повторять нельзя).

«Развитие ориентировки в пространстве»

Учитель-дефектолог Спиридонова О.О.

Несформированность пространственной ориентировки является одной из причин, определяющих низкий уровень социальной адаптации ребенка с нарушением зрения, снижение его мобильности и контакта с окружающим миром.

Анализируя результаты мониторингов по разделу ориентировка в пространстве, можно сделать вывод, что для дошкольников с нарушениями зрения характерны недостатки развития движений и малая двигательная активность; у них по сравнению с нормально видящими сверстниками значительно хуже развиты пространственные представления, возможности практической микро- и макроориентировки, словесные обозначения пространственных отношений. Нарушение глазодвигательных функций вызывают ошибки выделения детьми формы, величины, пространственного расположения предметов и их частей.

Ориентировка в пространстве на ограниченной сенсорной основе требует специального обучения детей активному использованию нарушенного зрения и всех сохранных анализаторов (слуха, обоняния и т. д.). Только в этом случае возможно создание у детей целостного, обобщенного образа освоения пространства.

Физическое воспитание в этом смысле имеет одно из первостепенных значений. Занятия физкультурой связано со зрительным поиском не только по направлениям, но и на разном расстоянии в глубину, с движением в пространстве, сменой положения тела, расчетом времени характеристик движений, оно позволяет развивать и совершенствовать ориентировку в макроплоскости и в макропространстве. Примером ориентировки в макропространстве могут служить общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, спортивные и подвижные игры, езда на велосипеде, катание на лыжах и санках. У детей с нарушением зрения существует такое понятие как зрительно - двигательная - пространственная ориентировка (ЗДПО, это ориентировка, в которой функция зрения играет существенную роль в координации движений. В развитии зрительно - двигательной - пространственной ориентировки первостепенная роль отводится физическому воспитанию. Для лучшего понимания условий, обеспечивающих ЗДПО, надо приставить такие виды спорта, как футбол, волейбол, баскетбол. В этих играх дети находятся в постоянном разнообразном движении, им приходится ориентироваться в пространстве площадке относительно игроков, движущегося мяча, ворот, линий отметки в ограниченное время. Из

выше представленного можно сделать вывод, что физическое воспитание детей с нарушением зрения решает задачи общепедагогической и коррекционной работы.

Планируемый результат.

Проведение занятий по разработанной программе развития пространственной ориентации в процессе физического воспитания детей с нарушениями зрения дошкольного возраста позволит:

- расширить диапазон двигательных умений,
- увеличить объем двигательных действий,
- обеспечить более самостоятельное передвижение и ориентацию в пространстве,
- способствовать адаптации ребенка с нарушениями зрения в социальной среде.

Организация коррекционно-педагогической работы

При обучении ориентировке в пространстве детей с нарушением зрения большое значение имеет так называемая точка отсчета. Ведущей точкой отсчета для ребенка является собственное тело. Все предметы в пространстве дети воспринимают, прежде всего, по отношению к самим себе. Поэтому овладение знаниями о теле человека, его частях является чрезвычайно важной задачей в процессе обучения ориентированию и мобильности.

Другой точкой отсчета при ориентировании являются предметы пространственной среды. В помещениях такими исходными ориентирами могут быть стол, двери, окна. На улице – здание детского сада, клумба, дерево и т.д. Исходными ориентирами могут быть повороты на маршруте следования. Важно также, чтобы ребенок умел осуществлять переход от одной точки отсчета к другой.

Наиболее успешно освоение детьми ориентировки в окружающем пространстве происходит на специальных занятиях. В оргоммент занятий включаются релаксационные упражнения, психогимнастика, также предусматриваются задания на коррекцию психофизических функций, физминутки с упражнениями для глаз и, конечно, дидактические игры и упражнения: в них дети учатся выделять и анализировать различные пространственные признаки и отношения, получать информацию об окружающем пространстве с привлечением всей сенсорной сферы.

Цель работы – развитие ориентировки в пространстве слабовидящих детей, формирование у них представлений о пространстве.

Младший дошкольный возраст (дети II младшей группы и средней группы)

Задачи:

- Формирование представлений о собственном теле, ориентировка на собственном теле;
- формирование представлений об условном (схематичном) изображении предметов;
- развитие ориентировки в микро- и макро-пространстве «от себя», выделяя различные ориентиры (световые, цветовые, звуковые, тактильные), двигательные ощущения;
- тренировка общей и мелкой моторики, координации движения;
- обучение детей способам зрительно-осязательного обследования предметов;
- формирование умение детей находить и располагать предметы, используя педагогам в словесной инструкции, пространственные предлоги и наречия.

Старший дошкольный возраст (старшая и подготовительная группа)

Задачи:

- Обобщение знаний о пространственном расположении частей своего тела, ориентировке в окружающем пространстве «от себя» (старшая группа), от другого человека (подготовительная);

- формирование навыков полисенсорного восприятия предметов, умения анализировать информацию, полученную с помощью зрения и сохранных анализаторов, объединять их в единый образ и применять в практической ориентировке;
- обучение моделированию предметно-пространственных построений, помещений детского сада, открытого пространства, чтению их схем (старшая группа), самостоятельному составлению схем (подготовительная);
- формирование у детей прочной связи слов, обозначающих пространственные признаки предметов, с их чувственным восприятием.

Взаимодействие участников коррекционно-педагогического процесса

Работа по развитию ориентировки в пространстве ведется тифлопедагогом совместно с другими специалистами:

- воспитатель – закрепляет и совершенствует те способы и приемы познания окружающего мира, умения ориентироваться в нем, которые сформированы у детей на занятиях тифлопедагога, учит пользоваться этими способами и приемами в самостоятельной деятельности (игровой, учебной, бытовой);
- логопед – формирует у детей прочные связи слов, обозначающих пространственные признаки предметов, с их чувственным восприятием;
- инструктор по физкультуре – закрепляет умение ориентироваться в пространстве, дополняя зрительное восприятие пространства двигательными ощущениями;
- музыкальный руководитель – упражняет детей в узнавании местоположения людей, предметов по звуковой характеристике, развивает слуховое восприятие.

Картотека игр для развития пространственной ориентировки у детей младшего дошкольного возраста

Подвижные игры

«Мы сейчас пойдем налево...»

Программная задача: Знакомить с пространственными отношениями, выраженными словами право, лево, вперед, назад.

Ход игры: Мы сейчас пойдем налево (дети цепочкой идут налево), а потом пойдем направо (затем идут направо), дружно за руки возьмемся все в кружочек соберемся (дети встают в круг). Шаг назад, два вперед и на месте поворот. Ты, ловишка (имя ребенка), не зевай нас скорее догоняй!

«Тут и там»

Программная задача: Знакомить с пространственными отношениями, выраженными словами: тут, там, далеко, близко

Материалы: Обручи

Ход игры: 1-й вариант. Разложите на полу обручи. Объясните детям правила игры: Обручи – домики. Если я скажу: «Тут», - скорее забегайте в домик. А если скажу: «Там», - выбегайте из домика и бегайте вокруг него. Слушайте внимательно.

2-й вариант. Встаньте в центр комнаты и произносите команды: «Далеко», «Близко», в соответствии с которыми дети будут подбегать к вам, то разбегаться в разные стороны.

«Прячьтесь в домик!»

Программная задача:

Познакомить детей с пространственными отношениями выраженными словами: внутри, снаружи.

Материалы: Игрушечный домик.

Ход игры: По вашей команде: «Внутри», «Наружу» - дети прячутся в игрушечный домик или вылезают из него.

«Найди свое место»

Программные задачи: Учить детей ориентироваться в пространстве, правильно выполнять основные движения при беге, сохранять перекрестную координацию движения рук и ног. Развивать активность, творчество в процессе двигательной деятельности.

«Бегите ко мне», «Бегите к флажку»

Программные задачи: Развивать у детей способность ориентироваться в пространстве, учить действовать по команде воспитателя. Формировать умение правильно выполнять основные движения при беге.

«Найди свой цвет»

Программные задачи: Учить детей правильно выполнять основные движения при беге, осуществлять игровые действия, соблюдать ориентиры в окружающей обстановке, закреплять знания основных цветов.

«Воробушки и автомобиль», «Самолеты», «Пилоты»

Программные задачи: Упражнять детей в умении действовать по сигналу. В беге, учить двигаться в заданном направлении, не теряя ориентировку в пространстве. Повышать функциональные возможности детского организма, способствовать укреплению здоровья.

«Трамвай»

Программные задачи: Закреплять умение детей действовать в соответствии с правилами игры, двигаться в определенном направлении.

«Солнечные зайчики»

Программные задачи: Содействовать созданию радостной атмосферы, хорошего настроения, профилактике нервно-психического напряжения. Повышать двигательную активность детей. Закреплять понятия: справа, слева, сверху, снизу.

«Мяч в круге»

Программные задачи: Развивать основные виды движений, учить выполнять метание в горизонтальную цель двумя руками снизу. Развивать крупную моторику рук, координацию движений. Познакомить с пространственными отношениями выраженными словами: внутри, снаружи.

«Птички в гнездышках»

Программные задачи: Развивать у детей способность ориентироваться в пространстве, различая правую, левую стороны, близкие и дальние ориентиры. Учить действовать в соответствии с правилами игры, развивать быстроту реакции, способность к само регуляции.

«Кто бросит дальше?»

Программные задачи: Учить детей выполнять метание на дальность, отрабатывать выполнение замаха и броска. Повышать подвижность суставов, развивать координацию движений. Знакомить с пространственными отношениями, выраженными словами: тут, там, далеко, близко.

«Водитель и автомобиль», «Цветные автомобили»

Программные задачи: Формировать представление детей о дороге, тротуаре их месторасположении, знакомить с правилами безопасного поведения на улице, ориентировочным реакциям. Формировать умение принимать на себя различные роли.

«Найди, что спрятано», «Найди флажок»

Программные задачи: Формировать умение ориентироваться в пространстве, действовать по инструкции. Развивать в речи предлоги: «под», «на», «в», «за», «около», «рядом», «между».

Игры малой подвижности

«Вверх вниз»

Программная задача: Знакомить с пространственными отношениями, выраженными словами: сверху, снизу, вверху, внизу

Материалы. Различные предметы и игрушки.

Ход игры: По вашей команде: «Вверх», «Вниз» - дети располагают игрушки соответственно высоко или низко.

«Части тела»

Программные задачи: Упражнять детей в умении ориентироваться на собственном теле, при словесном обозначении активно использовать соответствующие пространственные термины.

Ход игры: Один из игроков дотрагивается до какой-либо части тела своего соседа, например, до левой руки. Тот говорит: «Это моя левая рука». Начавший игру соглашается или опровергает ответ соседа. Игра продолжается по кругу.

«Откуда звук?»

Программные задачи: Развивать способность ориентироваться в пространстве, локализовать звук.

Ход игры: Предложите ребенку закрыть глаза и внимательно прислушаться к звукам. Спросите: «Громкий или тихий этот звук? Он исходит из передней или задней части комнаты? Из комнаты или с коридора? На что похож этот звук? Предложите ребенку дойти до звука».

Картотека игр для развития пространственной ориентировки у детей старшего дошкольного возраста

Игры на формирование ориентировки «на себе»

«Скульптор»

Программные задачи: Учить детей учитывать относительность пространственных отношений в соответствии с положением самого себя и точки отсчета при ориентировке, без чьей – либо помощи определять пространственные направления в этих ситуациях.

Оборудование: макет игрушки Буратино.

Содержание: ребятам предлагается макет игрушки Буратино. Буратино будет показывать движения, а ребята стараются четко все за ним повторить.

«Контролер»

Программные задачи: закреплять навыки ориентировки в пространстве в процессе соотнесения детьми парно противоположных направлений собственного тела с направлениями стоящего напротив человека.

Оборудование: билеты красного и зеленого цвета, обручи

Содержание: ребенок (контролер) располагается перед другими участниками игры – пассажирами, у которых есть билеты красного и зеленого цвета. Сзади «контролера» с

правой и левой стороны кладутся обручи, обозначающие автобусы. «Пассажиры» с красными билетами направляются «контролером» в левый автобус, а с зелеными - в правый.

Игры на ориентировку в замкнутом и открытом пространстве

«Прятки»

Программные задачи: развитие внимания, быстроты реакции, умения ориентироваться в открытом пространстве.

Оборудование: игрушки

Содержание: Все играющие делятся на две команды, которые возглавляют капитаны. По жребию определяют, кто будет прятаться, а кто — разыскивать. Для игры устанавливают место (дерево, стену, дверь и т. п.) — «город», куда должны прибежать игроки. Тех, кто должен прятаться, уводит капитан команды, указывает им места для укрытия, а сам возвращается к команде, которая должна разыскивать спрятавшихся. Капитан ходит, все время выкрикивая: «Мы находимся... (называет местонахождение)!». Это помогает его команде ориентироваться: оставаться в укрытии или бежать завоевывать «город». Если те, кто ищет, заметят хотя бы одного из спрятавшихся, они громко называют его имя и место укрытия, а сами группой бегут в «город». Команда, прибежавшая в «город» раньше другой, получает очко. Команда, которая прячется, может подбежать и завоевать «город» еще до выявления местонахождения соперников или после того, как их увидели.

Игра «Определи по следу»

Содержание: На песке (снегу) в разных направлениях отпечатаны (нарисованы, обведены) отпечатки рук и ног.

Нужно определить, от какой руки, ноги (левой или правой) этот отпечаток.

«Бег к реке»

Программные задачи: развитие быстроты, умения ориентироваться в открытом пространстве, укрепление мышц тела.

Оборудование: мел, камни.

Содержание: Чертим линию, которая обозначает берег и прямоугольник, обозначающий реку. В «реку» кладутся камни. Вдоль «берега» выстраиваются игроки. По сигналу водящего игроки бегут к «реке», достают «со дна» камень и, бегом возвращаясь назад, отдают камень водящему. Игра носит соревновательный характер.

«Всадник»

Программные задачи: развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве, согласованности в движениях.

Содержание: Играющие распределяются по парам: один — «конь», другой — «наездник». Игрок- «конь» вытягивает руки назад-вниз, игрок- «наездник» берет его за руки. По команде в таком положении пары должны добежать до финиша. Победитель пары затем соревнуется с победителем другой пары.

Игры на ориентировку в пространстве с точкой отсчета «от себя» и «от предметов»

«Вратарь»

Программные задачи: закрепление навыков ориентировки ребенка относительно себя, развитие быстроты реакции, точности движения.

Оборудование: мяч

Содержание: Взрослый бросает мяч ребенку, одновременно предупреждая ребенка, куда должен лететь мяч. Ребенок должен сделать вратарское движение в заданном направлении.

Ребенок: Вратарем зовусь не зря: Мяч всегда поймаю я.

Воспитатель: Раз, два, три — Справа (слева, прямо) мяч, смотри!

Игры на ориентировку в пространстве с помощью сохранных анализаторов

«Автогонки»

Программные задачи: учить детей при помощи слуха определять направления движущихся предметов, обозначать в речи эти направления соответствующими пространственными терминами.

Оборудование: 2 машинки разного цвета, размера, способа управления (обычная и инерционная), темная повязка для глаз.

Содержание: ребенку предлагается 2 машинки. Ребенок рассматривая их отмечает цвет, размер, звук издаваемый в процессе движения. Затем детям закрываются глаза и предлагают при помощи сохранный анализатора (слуха) определить и сказать в каком направлении от тебя сейчас поехала машинка, какого она цвета и размера.

«Игра с таймером»

Программные задачи: Учить ориентировки в пространстве.

Ход игры: Ребенок ищет спрятанный таймер по комнате, локализирую его звучание.

«Жмурки с колокольчиком»

Программные задачи: учить детей при помощи слуха определять направления движущихся предметов.

Оборудование: темная повязка для глаз, колокольчик.

Содержание: среди детей выбирается водящий. Водящему ребенку надевают темную повязку. У остальных детей есть колокольчик, который они могут передавать друг другу. Ребенок с колокольчиком в процессе передвижения звонит им. Водящий идет на звук, пытаясь задеть того, у кого колокольчик.

Игры на ориентировку в пространстве в процессе передвижения

«Найди игрушки»

Программные задачи: учить детей передвигаться в пространстве, сохраняя и меняя направление в соответствии с указаниями педагога, с учетом ориентира, употреблять в речи пространственную терминологию.

Оборудование: разные игрушки

Содержание: Детям сообщается, что все игрушки спрятались. Чтобы их найти нужно внимательно слушать «подсказки» (инструкции) и следовать им. После обнаружения игрушки, ребенок рассказывает в каком направлении он шел, в какую сторону поворачивал, где нашел игрушку.

«Разведчик»

Программные задачи: закреплять умение детей ориентироваться в пространстве детского сада в процессе передвижения, учить составлять маршрут своего пути, развивать память.

Оборудование: лист бумаги, карандаш

Содержание: Ребенку дается инструкция: «Ты – разведчик. Тебе нужно дойти до секретного объекта (кабинета медсестры, логопеда, психолога, кухни), запомнить свой путь и все что ты увидишь по пути, и вернуться обратно в штаб (группу)». Возвращаясь в группу, ребенок рассказывает где он шел (поднимался или спускался по лестнице, шел по коридору), какие объекты встречались на его пути, что находилось справа от него, слева от него. В последующем ребенок с моей помощью рисует маршрут своего пути.

«Скок-перескок»

Программные задачи: развитие внимательности, умения ориентироваться, укрепление мускулатуры ног.

Оборудование: мел

Содержание: На игровой площадке чертят круг диаметром 15— 25 м, внутри него — маленькие кружки диаметром 30— 35 см для каждого участника игры. В центре большого круга стоит водящий. Водящий говорит: «Перескок!». После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая тоже на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим.

«Наоборот» (назвать противоположное понятие)

Содержание: Взрослый выполняет различные движения с мячом и говорит: «Над головой» Ребенок, выполняя движение наоборот, говорит: «Под ногами». К двери – от двери. В ящик – из ящика. Перед машиной – ... Далеко – ... Высоко – ... Вверху – ... Справа – ... и т.д.

Игры на ориентировку с помощью схем и планов маршрута, планов пространства

«Адресное бюро»

Программные задачи: учить ориентироваться по карте местности, располагать на плане объекты в соответствии с расположением реальных объектов.

Оборудование: карта местности, флажки.

Содержание: дети движутся согласно карте-схеме, ориентируясь на реальные объекты.

«Где Маша?»

закреплять умение соотносить реальное пространство с планом.

Оборудование: план

Содержание: Педагог рассказывает детям: Кукла Маша потерялась. Вот карта ее пути. Давайте найдем Машу и поможем ей вернуться домой.

«Найди спрятанную игрушку по схеме»

Программные задачи: Закреплять умение соотносить схемы с реальным пространством, отмечать на схеме места расположения предметов в реальном пространстве и словесно обозначать его.

Содержание: Ребёнку предлагают найти в комнате заданную игрушку, а затем отметить на схеме и ответить на вопрос, где эта игрушка была найдена.

«Где спрятан клад?»

Программные задачи: Развивать пространственные ориентировочные реакции.

Оборудование. Можно использовать всевозможные «преграды»: стулья, пуфики, кубики и т.д. Карта с планом пути. Сюрприз.

Содержание: На участке, в комнате взрослый расставляет препятствия: «реки», «горы», «овраги» и т.д. Инструкция: - Вот перед нами карта, на ней крестиком обозначен клад и есть описание, как его найти. На нашем пути будут встречаться всевозможные препятствия, которые нужно будет преодолевать. И если точно следовать схеме и правильно выполнять задания, обязательно найдём клад. Какой – узнаем, когда его найдём».

Примерное описание «карты»: встаньте в указанное на карте место – старт. Сделайте три шага вперёд и сверните вправо, обойдите «гору» с левой стороны. Повернитесь направо и «переплытите» реку. Идите вперед четыре шага. Затем повернитесь налево и сделайте один шаг. Вперёд сделайте два шага ... и т.п. Игра заканчивается после того, как найден ребенком клад-сюрприз.

Игры и игровые упражнения для детей с тяжелыми нарушениями зрения

«Пойдём на прогулку»

Цель. Совершенствовать умение ходить в парах (дети с нормальным зрением и его нарушением).

Методика организации. Педагог объясняет, что идти надо дружно, не останавливаясь, чтобы не столкнуться с другими парами. Предлагает детям самим выбрать пару. Во время ходьбы ориентирует детей в пространстве (на площадке, в зале, во дворе), следит за их осанкой.

Методика проведения. Дети в парах передвигаются по площадке в различных направлениях (по кругу, с поворотом в обратную сторону), у каждой пары – погремушка (колокольчик). Педагог дает словесную инструкцию.

Варианты:

1. Ребенок с нарушением зрения держит руку на плече товарища с нормальным зрением.
2. Ребенок с нарушением зрения идет рядом с ребенком с нормальным зрением, который озвученной игрушкой задает темп движения.
3. Игроки стоят на расстоянии 10-15 м друг против друга, у ребенка с нормальным зрением в руке погремушка. Подавая сигналы, он ориентирует своего товарища с нарушением зрения, куда надо идти.

Методические указания. Педагог корректирует действия каждой пары, оценивает выполнение задания, подбадривает игроков, предлагая ребенку с нарушением зрения смело двигаться на сигнал.

«Солнышко»

Цель. Совершенствовать умение ходить по кругу, акцентируя внимание на движениях.

Методика организации. Дети образуют круг («Солнышко вышло!»), взявшись за руки.

Методика проведения. Дети идут по кругу, взявшись за руки, и эмоционально произносят: Смотрит солнышко в окошко,

Топ-топ-топ-топ! (Топают ногами.)

Мы захлопаем в ладошки (отпускают руки):

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп! (Хлопают в ладоши.)

Методические указания. Педагог следит за тем, чтобы все дети одновременно топали ногами, одновременно останавливались и хлопали в ладоши, следили за постановкой ног, осанкой, соблюдали дистанцию. По сигналу педагога дети могут двигаться в обратном направлении.

«Паровоз»

Цель. Совершенствовать умение ходить друг за другом в колонне по двое.

Методика организации. Педагог выбирает машиниста (ребёнок с нормальным зрением) и помощника (с нарушением зрения). Помощник берет машиниста за руку, другие дети становятся за ними, держась обеими руками за пояс впереди стоящего.

Методика проведения. По сигналу педагога «Поезд тронулся!» дети со словами «Чу-чу-чу-чу!» «Едут» вперёд, акцентируя постановку ног, до станции, например: «Луг», «Лес», «Озеро». На каждой станции дети выходят из поезда, выполняют (импровизируют) различные действия: на лугу собирают цветы, ловят бабочек; в лесу собирают грибы, ягоды, бегают, ходят парами; на озере ловят рыбу, набирают воду, чтобы заправить паровой котёл и т.д. После каждой станции вновь садятся в поезд и продолжают движение.

Методические указания. Педагог следит за тем, чтобы вагоны не расцеплялись, чтобы пассажиры не покидали поезд до остановки, дает установку на различные импровизированные движения, поощряет творчество детей в них.

«Снайперская ходьба»

Цель. Развивать умение воспринимать различные по размеру пространства.

Методика организации. В центре площадки рисуют мишень из пяти concentрических кругов: радиус внутреннего (центрального) круга – 30 см, радиус каждого последующего круга увеличивается на 50 см. От центрального круга по убывающей наносят цифры (5, 4, 3, 2, 1), указывающие очки. Перед мишенью на расстоянии 2 м проводится стартовая линия.

Методика проведения. Играющие по сигналу педагога стартуют и стараются, набрав как можно больше очков, продвигаться в глубь мишени к цифре 5.

Методические указания. Дети с нарушением зрения предварительно проходят расстояние от стартовой линии до центра с нормально видящими партнерами, чтобы почувствовать пространство, а затем проделывают это самостоятельно. Педагог поощряет и корректирует действия детей с нарушением зрения.

Вариант для слепых. Круги выкладываются из веревок, чтобы дети могли их осязать.

«Найди игрушку»

Цель. Совершенствовать умение ходить с ориентированием в пространстве на звуковой сигнал.

Методика организации. Педагог выстраивает детей в шеренгу, определяет расстояние между ними (3–5 м), затем знакомит детей со звуковым сигналом (неваляшки различного размера и различной тональности звучания находятся у детей, не стоящих в шеренге играющих).

Методика проведения. По очереди вызываются один или двое играющих (в зависимости от количества звучащих игрушек), которые должны их найти.

Методические указания. Педагог следит за тем, чтобы игрушка звучала до тех пор, пока её не найдет играющий, поощряет быстрые действия и умелое ориентирование на звук, правильную уверенную ходьбу.

Варианты. «Найди колокольчик», «Узнай по голосу», «Где звенит?» и др.

Физкультурные минутки с ориентировкой на своём теле для детей младшего дошкольного возраста

Изучаем части тела

Раз, два, три, четыре, пять – тело будем изучать (дети шагают на месте)

Вот спина, а вот живот (показывают обеими руками свою спину, затем живот)

Ножки (топают ногами)

Ручки (протягивают вперед руки и вращают кистями)

Глазки (указательными пальцами обеих рук показывают на глаза)

Ротик (указательным пальцем правой руки на рот)

Носик (указательным пальцем правой руки на нос)

Ушки (указательными пальцами обеих рук показывают на уши)

Голова (кладут руки на голову)

Покачать успел едва (качают головой из стороны в сторону)

Шея крутит головой (обхватили шею ладонями)

Ох, устала, ой-ой-ой!

Лоб (пальцами обеих рук гладят лоб от середины к вискам)

И брови (указательными пальцами проводят по бровям от середины к вискам)

Вот реснички (указательными пальцами показывают ресницы)

Запорхали словно птички (дети моргают глазами)

Розовые щечки (ладонями гладят щеки в направлении от носа к ушам)

Подбородок кочкой (заканчивают начатое движение на подбородке)

Волосы густые (пальцами обеих рук, как гребнем расчёсывают волосы)

Как травы луговые
Плечи (дотрагиваются правой кистью до правого плеча, левой – до левого)
Локти (не убирая руки с плеч, выставляют вперед локти)
И колени (слегка наклоняются и хлопают по коленям)
У меня, Сережи, Лены (выпрямляются и разводят руки в стороны, жестом показывая на других детей)

«Все захлопали в ладоши»

Все захлопали в ладоши,
Дружно, веселее.
Застучали наши ножки
Громче и быстрее.
По коленочкам ударим:
Тише, тише, тише...
Руки, руки поднимаем:
Выше, выше, выше...
Завертелись наши руки,
Снова опустились.
Покружились, покружились
И остановились.

«Бабочки»

Вот к нам бабочки летят
Поиграть они хотят
К нам на носики присели
Близко глазки поглядели
Испугались и легко
Улетели далеко
Мы за бабочкой следим
Близко-далеко глядим
Далеко и близко
Высоко и низко
Снова вверх и снова вниз
Глазки опускаем
Мы за бабочкой следим (смотрим вверх, следим за бабочкой)
Так мы с ней играем (смотрим вниз)
Посмотри, летит на право
И на лево, посмотри
Раз-два (отводим руку на право, прослеживая глазами)
Раз-два (отводим руку на лево, прослеживая глазами)
Три (бабочку прячем, глазки закрываем)
Вот же бабочка, смотри (глаза широко открываем, как будто удивились)

«Мы становимся все выше»

Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши.
На два счета поднялись,
Три, четыре – руки вниз.

Тик-так, тик-так

Тик-так, тик-так, ходят часики вот так,

Шаг налево, шаг направо, шаг вперед и шаг назад.

Развитие глазомера

Воспитатель Березина Е.А.

Глазомер - способность определять на глаз расстояние, размеры чего-либо, не пользуясь измерительными приборами. Работая с детьми с нарушением зрения в специализированном учреждении необходимо уделять особое внимание развитию глазомера. Чтобы сделать глазомер достаточно точным и получить уверенность в его правильности, нужно специально упражняться. Такие упражнения очень интересны, заниматься можно в паре, можно целой группой. Игры и упражнения на развитие глазомера следует проводить во всех режимных моментах образовательной, воспитательной и коррекционной работы.

Цель: повысить уровень развития глазомерных действий у детей с нарушениями зрения.

Задачи:

- обогащать двигательный опыт глазомерных мышц, формировать знания о функциональных возможностях глаз, здоровом образе жизни, расширять моторную компетенцию.
- развивать способность концентрировать внимание, познавательный интерес, глазомер, пространственные представления, зрительное восприятие у детей с нарушениями зрения.
- -воспитывать стремление добиваться хорошего результата в процессе игр и упражнений на глазомер, бережное отношение к своему зрению.
- стимулировать зрительно- познавательную активность, совершенствовать способы зрительного восприятия, формировать умение осуществлять контроль над своей деятельностью.

При переходе к задачам на развитие глазомера, следует иметь в виду, что они являются довольно сложными для детей с нарушением зрения. Глазомер развивается в конструктивной деятельности, когда ребенок подбирает нужные, недостающие для постройки детали, в лепке, когда делит комок глины, чтобы его хватило для всех частей предмета, в аппликации, рисовании и, конечно, в играх.

Для упражнения детского глазомера и глазодвигательных функций, развития периферического зрения и координационных способностей детей используются игры типа скатывания шара с горки по желобу, «дартс», игры с кеглями, и др.

Развить глазомер можно при выполнении любых упражнений: при ходьбе - дети должны уметь правильно ставить ногу, соблюдать направление; в прыжках, при построениях в колонну по одному нужно на глаз измерить расстояние до впереди стоящего ребёнка; в метании на дальность и особенно в цель — расстояние до цели и т. д. Важно при выполнении упражнений учить детей измерять расстояние на глаз.

При сравнении предметов по величине также происходит развитие глазомера. Для совершенствования глазомера необходимо учить детей решать все более сложные глазомерные задачи. Простой глазомерной задачей, доступной для детей трех лет, является выбор. На глаз большего (или меньшего) предмета из двух, затем выбор предмета по образцу (когда из двух предметов нужно выбрать на глаз тот, который равен третьему). Еще сложнее произвести глазомерное «сложение» - подобрать на глаз два предмета, которые по своей суммарной величине равны третьему. Наконец, на протяжении дошкольного возраста дети могут научиться соизмерять на глаз не только величины отдельных предметов, но и отношения между ними, т. е. овладеть зрительной оценкой пропорций.

Вывод: Для того чтобы развить глазомер у детей, необходимо с ними упорно тренироваться. При этом существует несколько упражнений и игр, которые направлены на развитие глазомера. Глазомер и координация хорошо развиваются в играх с мячом,

кольцебросом, при метании стрел в мишень, в упражнениях со скакалкой, в такие игры дети будут играть с удовольствием.

«Охотники и утки»

Цель: развитие глазомера, ловкости.

Ход игры: На игровой площадке чертится круг диаметром 5—8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа).

Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» — за кругом. «Охотники» получают мяч.

По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступать черту круга.

Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

Вариант игры: из числа играющих выбираются 3—4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу. Играющие разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы.

По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места.

Выбитые «утки» выходят из игры. Выигрывает «охотник» выбивший наибольшее число «уток».

«Лови – бросай!»

Цель: развитие ловкости, глазомера. По характеру повторяет игру «Лови мяч».

Ход игры: На игровой площадке дети образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга стоит воспитатель, который по очереди бросает мяч детям, а потом ловит его от них, произнося при этом рифмовку: «Лови, бросай, упасть не давай!..»

Воспитатель произносит текст не спеша, чтобы за это время ребенок успел поймать и бросить обратно мяч.

Игру начинают с небольшого расстояния (радиус круга 1 м), а потом постепенно это расстояние увеличивается до 2—2,5 м.

Воспитатель отмечает детей, ни разу не уронивших мяч.

«Прихлопни комара»

Цель: обучение основным видам движения (прыжкам), развитие координации движения и ловкости, тренировка глазомера.

На игровой площадке дети образуют круг диаметром 4—5 м, стоят на расстоянии вытянутой руки друг от друга. В центре круга стоит воспитатель. У него в руке прут, длина которого должна быть равна радиусу круга. К концу прута на веревочке длиной до 0,5 м привязана яркая ленточка или платочек («комар»). Воспитатель держит прут так, чтобы «комар» находился на 5—10 см выше вытянутых рук ребенка, и, плавно водя прутом по кругу, заставляет «комара» летать. Задача детей состоит в том, чтобы, подпрыгивая на месте, суметь двумя ладонями «прихлопнуть комара».

Ход игры: дети должны совершать прыжки на двух ногах или отталкиваясь одной ногой, что зависит от условий игры. Ребенок не должен покидать свое место в кругу в погоне за комаром. Если ребенку удалось прихлопнуть «комара», то движение «комара» прекращается, пока ребенок его не отпустит. Воспитатель отмечает наиболее ловких, сумевших «прихлопнуть комара».

«Набрось кольцо»

Цель: тренировать детей в набрасывании колец на определенную цель.

Материал: кольцо диаметром 15 см с широким ободком, к которому привязан шнурок; второй конец шнура привязан к палочке длиной около 30 см.

Ход игры: Играющие по очереди подбрасывают кольцо и стараются набросить его на палочку. Один ребенок подряд делает три попытки и считает удачные. Затем передает палочку и кольцо другому играющему. Побеждает тот, кто большее количество раз смог набросить кольцо.

«Охота на зайцев»

Цель: тренировать детей в попадании мячом (зимой - снежком) в определенную цель.

Материал: небольшие мячи (зимой снежки), предметы небольшой высоты для перешагивания или перепрыгивания: скамейки, натянутые шнуры, стульчики.

Ход игры: Среди играющих выбирается охотник, остальные - «зайцы», которые прячутся в разных местах. На расстоянии 3-4 м от них обозначается «дом» охотника (круг). Зайцы перепрыгивают через «кусты» (предметы, где они прятались) и передвигаются, скачут по всей площадке. По сигналу взрослого охотник начинает «стрелять» в зайцев - бросать в них мячами (или зимой на улице снежками). Те, в кого он попадает, считаются пойманными и отходят к «домику» охотника. Через 2-3 повторения игры выбирается новый охотник, и игра начинается снова. Бросать мячи (или снежки) разрешается только в ноги «зайцев». Тот, кто нарушает это правило, из игры исключается.

«Собираем грибочки».

Цель: развивать глазомер детей при выборе по образцу предметов определённой величины.

Материал: Грибочки трёх величин – большие, средние, маленькие); три ведерка - большое, среднее, маленькое, по 8-10 грибочков каждой величины)

Ход игры: воспитатель показывает детям грибочки, корзины, и говорит, что маленькие грибочки надо собирать в маленькую корзиночку, средние - в среднюю корзинку, а большие - в большую корзинку. Одновременно вызывает троих детей, каждому даёт по грибочку - образцу и предлагает им «собрать» по одному такому же грибочку. Если грибочки "собраны" правильно, педагог просит положить их в соответствующие корзинки. Затем задание выполняет новая группа детей.

«Найди снеговика елочку».

Цель: развитие глазомера детей.

Материал: 3 Снеговика, 3 елочки (для более старшего возраста можно взять 5-6 снеговиков и 5-6 елочек), вырезанные из картона.

Ход игры: Воспитатель предлагает поиграть в игру "Найди снеговика елочку". Воспитатель выставляет снеговиков на доске в ряд по порядку (по убывающей величине). Далее дети действуют самостоятельно, подбирая елочку к каждому снеговика, различающиеся по высоте на 1 см.

«Лопнувшие колеса»

Цель: развитие глазомера детей.

Материал: 5 картонных кругов, различающиеся последовательно в диаметре на 0,5 см, разрезанных пополам.

Ход игры: воспитатель предлагает детям починить колеса, подбирая части. Половинки колес раскладываются на столе в случайном порядке, у детей - вторые половины колес. Воспитатель вначале объясняет, как "чинить" колеса, затем дети подбирают половинки так, чтобы получилось целое ровное колесо.

«Береги предмет»

Цель: приучать детей действовать по сигналу; развивать ловкость, выдержку, глазомер.

Материал: кубики, или любой другой предмет

Ход игры: дети становятся в круг. У ног каждого ребенка лежит кубик. Воспитатель находится в кругу и старается взять кубик то у одного, то у другого ребенка. Играющий, к которому приближается водящий, приседает и закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Вначале водящий не забирает кубики у детей, а только делает вид. Затем при повторении он может взять кубик у игрока, не успевшего закрыть его руками. Этот ребенок временно не участвует в игре.

Впоследствии роль водящего может быть предложена наиболее активным детям.

«Собери ягоды в корзину»

Цель: учить детей развивать глазомер при выборе по образцу предметов определенной формы.

Материал: 5 корзиночек с нарисованной на ней цифрой, разрезные карточки с изображением ягод с различным количеством (1-5)

Ход игры: Участникам игры раздаются корзинки с изображением цифры от 1-5. И детям предлагается найти карточки с количеством ягод, соответствующей цифре на корзинке.

«Кривые дорожки».

Цель: развитие глазомера, упражнение в счете, совершенствование навыков ходьбы.

Материал: палочки, мел для рисования.

Ход игры:

1 вариант: Все нарисованные дорожки должны быть разными по форме и длине (до 10 шагов).

2 вариант: Дорожка может быть отгадана при двух условиях:
а) количество шагов соответствует названному (равномерность шага не требуется, поэтому шаги можно «подогнать» к названному количеству);
б) пройти надо точно по начерченной линии.

Несколько детей рисуют «кривые дорожки» (зигзагом, змейкой и т. п.), остальные наблюдают за ними, подсказывают. Готовые дорожки «отгадываются».

«Меткий стрелок»

Цель: закрепление навыков метания; развитие глазомера, ловкости. **Материал:** мелкие предметы для метания.

Ход игры:

1. При выполнении броска не заступать за черту.

2. Засчитывается попадание в любую лунку независимо от последовательности ее расположения.

На прямой линии выкопать пять лунок через 10—15 см друг от друга. На расстоянии 1 м от первой лунки отмечается исходная черта для броска. Игрок, имея в руках пять предметов для метания (камешки, шишки, желуди, каштаны и пр.), бросает их по одному в каждую лунку, начиная с ближней. Победителем считается тот, кто точнее выполнит задание.

«Кегли»

Цель: Развивать глазомер, координацию, ловкость, безопасность, согласованность действий между партнёрами. Развивать умение рассчитать направление броска.

Материал: кегли, мяч

Ход игры: катят шары с расстояния 1, 5 м – 3 м. Выигрывает тот, кто меньшим количеством бросков шаров выбьет больше кеглей.

«Бадминтон»

Цель: развивать глазомер, отрабатывать точность и меткость приёма и отбивания волана, умение свободно перемещаться по площадке.

Материал: ракетки, волан.

Ход игры: Один ребёнок подбивает волан ракеткой, стараясь ударить как можно большее число раз, не роняя. Остальные считают. Победителем становится тот, кто большее число раз подбил волан.

«Футбол с кеглями»

Цель: развивать глазомер, координацию, своеобразное «чувство мяча», укреплять мышцы ног, умение точно подавать пас, бить в ворота.

Материал: футбольные мячи по количеству игроков, 4 кегли для обозначения штанг ворот.

Ход игры: передавать мяч друг другу, отбивая его ногой, стоя на месте (расстояние 3 – 4м) .

Упражнение «Глазомер»

Во время прогулки руководитель останавливает группу на короткое время, указывает на дерево, дом или другой объект и предлагает угадать, сколько до него шагов. Для проверки ответов выбирают одного (самого рослого) из ребят, он направляется к дереву и считает шаги.

2.1.6 Психогимнастика для детей с нарушением зрения (педагог-психолог Доброва С.М.)

Одной из самых серьёзных проблем, с которой мы сталкиваемся в детском саду, является нарушение коммуникативных навыков и недостаточное развитие эмоциональной сферы детей.

Состояние психических процессов детей с нарушением зрения зависит от микросоциальной среды, от стимулирования общей и речевой активности ребёнка и от ряда других факторов.

Эмоциональная и личностная незрелость дошкольников с нарушением зрения проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах. Выраженные трудности социальной адаптации способствуют развитию таких эмоциональных особенностей, как робость, застенчивость, повышенная впечатлительность, неумение отстаивать свои интересы, обидчивость, замкнутость.

Именно поэтому своей целью я поставила изучение и коррекцию эмоционально-волевой сферы детей с нарушением зрения, её развитие и снятие барьеров в общении.

Психогимнастика в детском саду.

Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, замкнутым, с невротами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни, детям с нарушениями зрения.

Не менее важно использовать психогимнастику в профилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

Структура комплекса психогимнастики

Курс психогимнастики состоит из 20 занятий, на которых дети должны усвоить примерно восемь понятий, связанных с переживаниями основных эмоций, и десять представлений, оценивающих личностные качества человека.

Занятия проводятся два раза в неделю, длится от 15 до 25 минут.

Занятия строятся по определенной схеме и состоят из четырех фаз.

I фаза. Мимические и пантомимические этюды.

II фаза. Этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций..

III фаза. Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или группу в целом..

IV фаза. Психомышечная тренировка.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения, черт характера.

Задачи

- создание возможностей для самовыражения,
- формирование умений и навыков практического владения выразительными движениями – средствами человеческого общения (мимикой, жестом, пантомимикой),
- выработка у детей положительных черт характера, способствующих лучшему взаимопониманию при общении,
- обучение приемам саморасслабления,
- снятие психомышечного напряжения.

Параметры результативности

1. Коммуникативные способности и качества.
2. Умения распознавать эмоции других и владеть своими чувствами.
3. Позитивное отношение к другим людям, умение сопереживать.
4. Умения выражать свои потребности и чувства с помощью вербальных и невербальных средств.

5

Умения взаимодействовать и сотрудничать.

Ожидаемый результат:

- Развитие рефлексии способов поведения.
- Развитие способностей творческого самовыражения.
- Развитие способности к сотрудничеству, основ коммуникативной культуры.
- Снятие эмоционального напряжения.
- Закрепление эмоциональной регуляции поведения.

Младший дошкольный возраст Игры и упражнения для детей 3-4 лет Игры на развитие памяти

1. Запомни свою позу

Цель игры: развитие моторной памяти

Дети становятся в круг или размещаются произвольно. Каждый ребенок должен выбрать определенную позу и запомнить ее. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются. А как музыка закончится - возвращаются на свои места и становятся в те же позы

2. Совушка.

Цель игры: развитие самоконтроля

Дети выбирают ведущего и сову, которая садится в гнездо и под музыку спит. Малыши начинают произвольно бегать и прыгать. Ведущий говорит: «Ночь!» Сова открывает глаза и начинает «летать». Все игроки сразу должны замереть. Кто шевельнется или засмеется - становится совой. И игра продолжается.

Упражнения на расслабление мышц ног

1. Лошадки.

Замелькали наши ножки,
Мы поскачем по дорожке,
Но внимательнее будьте.

2. Слон

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе «Ух!»

Этюды на выражение основных эмоций

1.Новая кукла

Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой. В зале звучит музыка П. Чайковского «Новая кукла».

2.Маме улыбаемся

Ведущий поет песенку «Маме улыбаемся»

Ой, лады, лады, лады,
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся —
 вот так!

Маме улыбаемся —
 вот так!

Дети слушают песню и повторяют движения, которые им показывает ведущий.

1-я строчка — хлопают в ладоши.

2-я строчка — разводят руки в стороны ладонями вверх.

3-я строчка — гладят по кругу свои щеки.

4-я строчка — опускают руки и улыбаются.

Средний дошкольный возраст. Игры и упражнения для детей 4-5 лет Игры на развитие внимания

1.Будь внимателен!

Цель игры. Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Дети шагают под «Марш» С. Прокофьева. Затем на слово «Зайчики», произнесенное ведущим, дети должны начать прыгать, на слово «лошадки» — как бы ударять «копытом» об пол, «птицы» - бегать, раскинув руки в стороны, «аист» — стоять на одной ноге
Канон для малышей
Цель игры. Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы .Играющие стоят по кругу. Дети по очереди делают следующие движения: один приседает и встает, другой хлопает в ладоши, третий приседает и встает и т. д.

2. Волшебный круг

Цель игры: Выполнять внимательно движения по сигналу.

Ход: Играющие стоят по кругу. По сигналу колокольчика дети по очереди делают следующие движения: один приседает и встаёт, другой хлопает в ладоши, третий - приседает и встаёт и т. д.

Игры на развитие памяти

1.Запомни свое место

Цель игры. Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы

Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый должен запомнить свое место. Под музыку И. Дунаевского «Галоп» все разбегаются, а с окончанием музыки должны вернуться на свои места. Запомни свою позу

Игры на преодоление двигательного автоматизма

2. Флажок

Играющие ходят по залу под музыку. Когда ведущий поднимет флажок вверх, все дети должны остановиться, хотя музыка продолжает звучать.

3. Иголка и нитка

Дети становятся друг за другом. Первый ребенок—иголка. Он бежит, меняя направление. Остальные бегут за ним, стараясь не отставать.

Этюды на тренировку отдельных групп мышц

1. Сосулька

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

руки над головой

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

уронить расслабленные руки и присесть.

(В. Селиверстов)

2. Шалтай-болтай

Шалтай-болтай

Сидел на стене.

Шалтай-болтай

Свалился во сне.

резко наклонить корпус тела вниз.

(Перевод С. Маршака)

3. Петрушка

Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой.

Выразительные движения. Ноги согнуть в коленях, корпус тела слегка наклонить вперед, руки вдоль тела, голову опустить вниз.

4. Кукушонок кланяется

Кукушка кукушонку

купила капюшон.

Кукушкин кукушонок

В капюшоне он смешон.

Во время этюда ребенок наклоняется вперед - вниз без всякого напряжения, затем выпрямляется

Этюд сопровождается детской песенкой «Кукушка кукушонку». Во время этюда ребенок наклоняется вперед - вниз без всякого напряжения, затем выпрямляется.

Упражнения на расслабление всего организма

1. Снежная баба.

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

2. Король Боровик не в духе (Этюд на выражение гнева)

Ведущий читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе;

Короля покусали мухи. (В. Приходько)

Этюды на отображение отрицательных черт характера

1. Жадный пес

Ведущий читает стихотворение Василия Квитка:

Жадный пес

Дров принес,

Воды наносил,

Тесто замесил,

Пирогов напек,

Спрятал в уголок

И съел сам —

Гам-гам-гам! Затем один ребенок имитирует действия, о которых говорится в стихотворении

Старший дошкольный возраст Игры и упражнения для детей 5 — 6 лет Игры на развитие внимания

1. Что слышно?

Цель игры. Развивать умение быстро сосредоточиваться.

(для детей 5 — 6 лет), Ведущий предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит за дверью. Затем он просит рассказать, что они слышали.

2. Слушай хлопки!

Цель игры. Развивать умение быстро сосредоточиваться

Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети должны остановиться и принять позу аиста (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Игры на развитие памяти

1. Вот так позы!

Цель игры. Развивать наблюдательность. Играющие принимают различные позы.

Водящий, посмотрев на них, должен запомнить и воспроизвести их, когда все дети вернутся в исходное положение.

2. Запомни порядок!

Цель игры. Развивать наблюдательность. .

4 — 5 играющих выстраиваются друг за другом в произвольном порядке. Водящий, посмотрев на детей, должен отвернуться и сказать, кто за кем стоит. Затем водящим становится другой.

Игры на преодоление двигательного автоматизма

1. Противоположные движения.

Дети становятся в две шеренги друг против друга. Под музыку на начало каждого такта вторая шеренга выполняет движения, противоположные первой. Если первая шеренга приседает, то вторая подпрыгивает и т.д.

2. Запрещенное движение.

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку на начало каждого такта они выполняют руками движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое повторять запрещается. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

Подвижные игры

1. Хвост дракона

Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок — это голова дракона, последний — кончик хвоста. Пока звучит музыка Д. Нурыева «Восточный танец», первый играющий пытается схватить последнего - дракон ловит свой хвост. Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то на место головы дракона встает другой ребенок.

3. Скучно, скучно так сидеть

Играющие сидят на маленьких стульях. У противоположной стены стоят стулья, но их на один меньше. Ведущий говорит:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга все глядеть;

Не пора ли пробежаться,

И местами поменяться? Как только ведущий кончит говорить, дети должны быстро бежать и сесть на стулья, стоящие у противоположной стены. Проигрывает тот, кто остался без стула.

4. Ловишки

Ведущий выбирает ловишку. Ловишка стоит, повернувшись к стене лицом. Остальные дети у противоположной стены. Дети подбегают к ловишке, хлопают в ладоши и говорят:

Раз-два-три,

Раз-два-три.

Скорее нас лови!

Затем — бегут на свои места. Ловишка догоняет ребят. Игра повторяется. Ловишкой становится тот, кого поймали.

5. Лисонька, где ты?

Дети становятся в круг, ведущий в середине. Затем они отворачиваются и закрывают глаза. В это время ведущий ходит по кругу и незаметно для ребят условленным заранее прикосновением назначает лису, остальные - зайцы. По сигналу все открывают глаза, но никто не знает; кто же лиса. Ведущий зовет первый раз: «Лисонька, где ты?» Лиса не должна

выдавать себя ни словом, ни движением, так же и второй раз, а в третий-лиса отвечает: «Я здесь» - и бросается ловить зайцев. Зайца, присевшего на корточки, ловить нельзя. Пойманные зайцы выходят из игры.

6. Реченька

В игре участвуют две группы детей. Обозначив на полу неширокую речку, подходят к ней по одному от каждой группы и пытаются ее перепрыгнуть. Кто перепрыгнул, возвращается к своей группе, а кто нет-должен перейти в соседнюю.

В какой группе под конец игры детей окажется больше, та и выиграла.

Игры, способствующие успокоению и организации деятельности

1. Слушай команду!

Дети идут под музыку (Р. Газизов. «Марш») в колонне друг за другом; Когда музыка прекращается, все останавливаются и слушают произнесенную шепотом команду ведущего и тотчас же ее выполняют. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа хорошо слушает и точно выполняет задание.

2. Смотри на руки!

Дети стоят друг за другом, первый - командир. Во время спокойного марша (Р. Паулс. «Красные цветы») по кругу командир показывает различные движения рук, остальные дети повторяют за ним. Затем выбирается новый командир. Он должен придумать другие движения, остальные участники их повторяют.

Этюды на выразительность жеста

3. Заколдованный ребенок

Ребенка заколдовали. Он не может говорить. На вопросы отвечает жестами. Указательным пальцем он показывает различные предметы и направления: шкаф, стол, внизу, вверху, там

4. Сколько звуков

Ведущий стучит несколько раз карандашом по столу. Ребенок должен показать на пальцах, сколько прозвучало ударов.

5. Игра в снежки

Зима. Дети в саду играют в снежки под музыку Г. Струве «Веселая горка».

Выразительные движения.

Нагнуться, схватить двумя руками снег, распрямиться и бросить снежок резким коротким движением, широко раскрывая пальцы.

Этюды на тренировку отдельных групп мышц

1. Винт

Исходное положение: пятки и носки вместе. Корпус поворачивают влево и вправо. Одновременно руки, свободно следуют за корпусом в том же направлении.

2. Штанга

Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает ее. Отдыхает.

3. Карлсон

Ведущий предлагает детям отгадать загадку:

Мой дом - у вас на крыше!

Я каждому знаком!

И мой пропеллер слышен

Над вашим чердаком! (М. Танич)

Затем один ребенок показывает, какое лицо у Карлсона, а другой - какое довольное лицо у мальчика, к которому прилетел Карлсон.

Выразительные движения: Надуть щеки, улыбаться

Упражнения на расслабление мышц рук

1. Лимон.

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон. *Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак*

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю. *Выполнить это же упражнение левой рукой*

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

2. Вибрация.

Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы тоску и лень.

Руками потрясли.

Вот мы здоровы и бодры.

3. Баба-Яга (Этюд на выражение гнева)

Баба-Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет — сбежала. Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

Этюды на отображение отрицательных черт характера

1. Чуня-задавака

Поросенок Чуня хвастается перед Белочкой и Ежиком, что не боится Волка:

Я стукну Волка в нос,

Ему по уху дам.

Я срежу Волку хвост!

Пусть Волк боится сам. (В. Соколов, Т. Дмитриева)

Выразительные движения. Голова повернута и откинута назад, брови приподняты, плечи развернуты, ноги слегка расставлены, правая рука лежит на бедре, левая рука делает размашистые угрожающие движения.

2. Вова-растеряшка

Ведущий читает стихотворение Л. Барбас «Про Вову-растеряшку», делая паузы после каждого вопроса
Вова-растеряшка,
Где твоя рубашка?
Может, серые коты
Унесли ее в кусты?
Может, заяц приходил?
Может, ежик утащил?
Может, плюшевый медведь
Захотел ее надеть?
Стал рубашку примерять —
Взял и сунул под кровать.
Вова-растеряшка,
Вот твоя рубашка

Подготовительная группа дошкольников

Игры и упражнения (для детей 6 — 7 лет)

Игры на развитие внимания

1. Четыре стихии

Цель игры. Развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними, что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» — вытянуть руки вперед, слово «воздух» — поднять руки вверх, слово «огонь» - произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

2. Зеваки

Цель игры. Развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Играющие идут по кругу, держась за руки, по сигналу ведущего останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала. Не выполнивший правильно задание, выходит из игры.

3. Молчанка

Цель: Развивать внимание и умение быстро сосредотачиваться.
внимание и умение быстро сосредотачиваться.

Ход:

Водящий:

Тише ,мышь,

Кот на крыше,

А котята ещё выше!

Раз, два, три, четыре, пять

С этих пор пора молчать!

Играющие замолкают. Водящий следит, кто заговорит или рассмеётся. Этот ребёнок платит фант. Когда фантов наберётся 5-6, их разыгрывают. Каждый владелец исполняет художественный номер.

Игры на развитие памяти

1. Повтори за мной

Цель игры. Развивать моторно-слуховую память.

Дети стоят около стола ведущего. Ведущий предлагает одному ребенку прохлопать все, что ему простучит карандашом: ведущий. Остальные дети внимательно слушают и оценивают исполнение движениями: поднимают вверх большой палец, если хлопки правильные, и опускают его вниз, если неправильные. Ритмические фразы должны быть короткими и ясными по своей структуре

2.Разведчики

Цель игры. Развивать моторно-слуховую память.

В комнате в произвольном порядке расставлены стулья. Один ребенок (разведчик) идет через комнату, обходя стулья с любой стороны, а другой ребенок (командир), запомнив дорогу, должен провести отряд тем же путем. Затем разведчиком и командиром отряда становятся другие дети. Разведчик прокладывает новый путь, а командир ведет по этому пути весь отряд и т.д.

Игры на преодоление двигательного автоматизма

1.Запретный номер

Играющие стоят по кругу. Выбирается цифра, которую нельзя произносить, вместо ее произнесения играющий хлопает в ладоши. Например, запретный номер 5. Игра начинается, когда первый ребенок скажет: «Один», следующий продолжает счет, и так до пяти. Пятый ребенок молча хлопает в ладоши 5 раз. Шестой говорит: «Шесть» и т. д.

2.Замри!

Дети прыгают в такт музыке Д. Кабалевского «Клоуны» (ноги в стороны - вместе), сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам. Внезапно музыка обрывается — играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлось остановка музыки. Снова звучит музыка—оставшиеся продолжают игру. Играют до тех пор, пока останется только один играющий.

3. Белые медведи

Намечается место, где будут жить белые медведи. Двое детей, берутся за руки - это белые медведи. Со словами: «Медведи идут на охоту» — они бегут, стараясь окружить и поймать кого-нибудь из играющих. Затем снова идут на охоту. Когда поймают всех играющих, игра кончается.

Игры, способствующие успокоению и организации деятельности

1.Возьми и передай!

Дети сидят на стульях, расставленных по кругу, и передают друг другу какой-нибудь воображаемый предмет. Со стороны, глядя на руки детей, должно создаться впечатление, что они действуют с реальными предметами. Музыкальное сопровождение: латышская народная песня.

2.Корабль и ветер Цель: Настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали« Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!

Этюды на тренировку отдельных групп мышц

1. Качели

Ребенок стоя качается на качелях.

Выразительные движения. 1. Ноги слегка расставить, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.

2. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела, покачиваться вперед-назад. Для большей экспрессии сгибать и выпрямлять колени.

Этюд сопровождается музыкой Я. Степовой «На качелях».

2. Пылесос и пылинки

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки; кого он коснется, тот встает и уходит.

Когда ребенок-пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед - вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

Этюд на выражение удовольствия и радости

1. Чунга-Чанга

Путешественник пристал на своем корабле к Волшебному острову, где все всегда радостны и беззаботны.

Едва он сошел на берег, как его окружили жители чудесного острова — маленькие чернокожие дети..

С веселой улыбкой они стали пританцовывать под музыку В. Шаинского «Чунга-Чанга» вокруг путешественника и петь:

Чудо-остров, Чудо-остров,
Жить на нем легко и просто,
Чунга-Чанга!

Этюды на выражение гнева

1. Гневная гиена

Гиена, стоит у одинокой пальмы (специально поставленный стул). В листьях пальмы прячется обезьянка. Гиена ждет, когда обезьянка обессилит от голода и жажды и спрыгнет на землю. Тогда она ее съест. Гиена приходит в ярость, если кто-нибудь приближается к пальме, желая помочь обезьянке.

Я страшная Гиена,
Я гневная Гиена,
От гнева на моих губах
Всегда вскипает пена.

Выразительные движения. Усиленная жестикуляция. Мимика. Сдвинутые брови, сморщенный нос, оттопыренные губы.

2. Вредное колечко

Злой волшебник решает превратить хорошего и доброго мальчика в противного и плохого. Он бросает перед мальчиком колечко. Если надеть это колечко на палец, сразу же станешь вредным, драчливым и злым. Но хороший мальчик об этом не знает. Он наклоняется за колечком, надевает его на палец и превращается в скверного мальчишку. Ему хочется всех бить, все ломать, что он и начинает делать. Наконец, устав, он засыпает. К ребятам, обиженным злым мальчиком, подходит добрый волшебник. Он предлагает одному из детей снять у спящего с пальца вредное колечко. Все идут неслышными шагами к злему

мальчишке (Добрый волшебник ломает колечко - злой волшебник гибнет. Все весело маршируют (этюд «Хорошее настроение»).

Колечко может быть воображаемым или сделанным из мягкой проволоки.

2.1.7. «Применение элементов йоги в оздоровительных целях»

Киселёва Т.А.

Упражнения хатха-йоги – «асаны» укрепляют иммунитет и сохраняют здоровье. «Асаны» – это канонизированные позы, каждому упражнению предписывается определённое значение, его выполнение связывается с воздействием на различные системы организма, отдельные части. «Асаны» являются гигиеническими, восстановительными упражнениями, так как при их выполнении активно вовлекаются «в работу проприорецепторы (нервные окончания в сухожилиях, связках, суставных капсулах), и интерорецепторы (нервные окончания внутренних органов), что, по признанию современной науки, является весьма важным фактором здоровья» (стр.72 «Хатха-йога для начинающих» А.Н. Зубков, А.П. Очаповский).

Элементы хатха-йоги в различных режимных моментах: утренней зарядке, физкультминутках, динамических паузах, в начале и конце ОД, домашних заданиях применяются с оздоровительной целью и позволяют решать следующие задачи:

улучшение состояния осанки детей;

-развитие гибкости, пластичности, подвижности суставов и координации движений.

Планируемые результаты:

- укрепление мышечного корсета;
- улучшение гибкости, подвижности суставов.

Так как названия «асан» трудны в произношении, новые названия упражнений придуманы совместно с детьми. Они легко запоминаются, например: «уточка», «бабочка» и т.д. и детям нравится выполнять подражательные упражнения.

Первая младшая группа

1.Сукта – Вапарасана - спокойное сидение на пятках.
«Уточка» и.п. – встать на колени, ноги по всей длине вместе, медленно опустить таз, сесть на пятки, корпус держать вертикально.

Развивает подвижность суставов, поддерживает прямое положение туловища.

2. «Бабочка». – и.п. – лёжа на животе, кисти рук под подбородком. Поднять плечи и руки, держать от 5 секунд (в начале) до 20 секунд после нескольких занятий.

Развивает силу мышц спины.

3. Уттана-Падксана – и.п.- лежа на спине, руки за головой или

«Кошки» - дети ползают на четвереньках, по хлопку остановка, «кошка» улыбается, «кошка»сердится. Повторить 2-3 раза.

«Черепашки» - дети ползают произвольным способом, по сигналу – принимают позу «черепашки». Повторить 2-3 раза.

Вторая младшая группа

9. Таласана - и.п. – ноги вместе, руки внизу. Руки
«Солнышко» вверх, натянуть. Вытягивать себя вверх
(5-8сек.) , затем руки вниз, расслабиться.
Тренирует мышцы спины.

10. Катикасана - и.п. – упор сидя сзади. Поднять таз,
«Горка» прогнуться, держать от 3 до 10 сек. в
старшем возрасте. Затем сесть.
Тренирует тазовые мышцы и мышцы живота.

11. «Жучок» -и.п. –лежа на спине, Согнуть ноги, поднять
руки перед собой, потрясти ногами, руками
5-10 секунд.

12. Халасана – и.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища.
«Складной нож» Поднять прямые ноги вверх и опустить
или «Плуг» назад за голову. Ноги держать прямые.
Затем вернуться в и.п.

Улучшает кровоснабжение спинного мозга, налаживается работа печени, поджелудочной железы, селезёнки, почек.

Игры с элементами хатха-йоги

«Красивое солнышко» - дети бегают врассыпную, по сигналу надо остановиться, встать в позу «солнышко», стоять 5-8 секунд, Повторить 2-3 раза. Воспитатель отмечает красивые позы детей.

«Сделай горку» - дети ползают произвольным способом, по сигналу делают «горку», держать 3-10 секунд. Повторить 2-3 раза.

«Бабочки-жучки» - дети бегают, по сигналу дети должны сделать фигуру «бабочку» или «жучка» от 5 до 10 сек. Повторить 2-3 раза.

«Жучки» - дети ползают на четвереньках, по сигналу ложатся на спину, вначале поочередно поднимают прямые ноги, потом сгибают ноги, трясут ими в воздухе.

Средняя группа

13. Сарвангасана - и.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища.
«Берёзка» Поднять прямые ноги вверх и назад до
или «Свеча» положения, позволяющего подставить
(стойка на руки под таз. Затем вытянуть ноги вверх,

лопатках) руки с таза переставить на рёбра.
Подбородок прижат к груди. Держать от 5 до 10-15сек.
Стимулирует работу щитовидной железы и сердечно-сосудистой системы. Укрепляет мышцы живота и спины.

14. Ястикасана - и.п. – лёжа на спине, ноги вместе, носки «Расту большой» оттянуты. Руки вверх, вытягивать себя, спину не выгибать. Держать 5-6сек., затем расслабиться.
Укрепляет мышцы спины.

15. Ардха-Салабхасана-и.п. – лёжа на животе, руки под подбородком «Кузнечик» (ладошка на ладошке). Поочередное поднятие ног.
Укрепляет ягодичные мышцы и мышцы ног.

16. Сукта – Вапарасана - спокойное сидение на пятках. «Уточка с хвостом» и.п. – встать на колени, ноги по всей длине вместе, медленно опуская таз, вытянуть любую ногу, сесть на пятку другой ноги, затем поменять положение ног. Корпус держать вертикально.
Развивает подвижность суставов, укрепляет мышцы туловища.

Игры с элементами хатха-йоги

«Уточки» - дети бегают, по сигналу садятся в позу «уточка с хвостом», встают на колени, снова в позу «уточка с хвостом», только назад уходит другая нога. Повторить 2 раза.

«Бабочки-кузнечики» - дети бегают, по сигналу дети должны сделать фигуру по названию – «бабочки» или «кузнечик». Повторить 2-4 раза.

Старшая и подготовительная группы

17. Наукасана и.п.- лежа на животе, руки вверх, ноги «рыбка» вместе. Прогибаясь, поднять руки, голову, плечи, прямые ноги. держать от 5 до 20 сек. Лечь, расслабиться.
Укрепляет мышцы спины.

18. Данурасана- и.п.- лежа на животе, руки вдоль туловища. «Лодочка» согнуть ноги в коленях, кистями рук взяться за голеностопы, и начать медленно прогибаться в спине, распрямляя руки в локтях, одновременно поднимая голову и колени над полом. После прогиба начать медленно раскачиваться на животе вперед – назад.
Укрепляет глубокие и поверхностные мышцы спины, развивает гибкость и подвижность позвоночника.

19. Салабхасана- и.п.- лежа на животе, руки около плеч. «Кузнечик с хвостом» Согнуть правую ногу, поднять левую

прямую ногу и положить на стопу правой ноги. Держать от 5 до 10-15 сек., затем опустить. Поменять положение ног.

Укрепляет мышцы спины, ног и ягодичные мышцы.

20. Павана-Муктасана и.п.- стоя или сидя по-турецки. Вдох живот «шар большой-маленький» вперед (шарик надулся), выдох – живот втянуть (шарик маленький).

Происходит массаж внутренних органов.

21. «Пингвин» и.п.- ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки ладонками назад, соединить лопатки, встать на носки, постоять 5-20 секунд.

Укрепляет мышцы спины, развивает грудную клетку.

22. «Ёжики» и.п.- упор сидя сзади, ноги согнуты.
1 вариант – бежим на месте на носках;
2 вариант -встать на руки и ноги, двигаться, передвигая ногами и руками.

Укрепляет мышцы живота, спины, ног.

23. Триконасана «страус» и.п.- стоя, ноги вместе, руки вперед. Наклоны вперед, ноги не сгибать, достать носки. Можно взять голеностопы, достать лбом колени. Держать 5-10 сек., затем выпрямиться.

Улучшает кровообращение мозга.

24. «Замок» и.п.- стоя или сидя. Руки вверх, затем правая рука вниз и согнуть назад, а левую сверху завести за голову, постараться коснуться пальцев рук. Держать 5-10 сек. Затем руки вверх. Поменять положение рук.

Укрепляет трапецевидные мышцы, развивает грудную клетку.

25. «Лебедь» и.п.- стоя, руки внизу.
а) взять правой рукой за голеностоп правой ноги, стоять на правой ноге.
б) взять голеностоп, прогибаясь, выпрямить ногу назад. Стоять 5-10 сек.

Вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины.

26. Экападасана «цапля» и.п.- основная стойка.
а) одна нога внутренней стороны стопы прислоняется к колену другой ноги. Стоять от 5 до 20 сек. Руки в любом исходном положении.

б) одна нога подошвой ставится на внутреннюю часть бедра, носком вниз, стоять от 5 до 20 сек.

Это поза расслабления (у кочующих племен это поза быстрого

отдыха).

27. «Белочки» и.п. о.с., руки в стороны, поднять одну ногу, Стоять 5-10сек., затем постоять на другой ноге
Развивает чувство равновесия.

28. «Пружинка» и.п. – сидя, ноги врозь. Пружинистые наклоны к носкам 3-5 раз, выпрямиться, - руки в стороны, держать 3-5 сек.

Способствует растяжению мышц спины и ног.

29. «Плывем на лодочке» - и. п. сидя, ноги на ширине плеч, руки Вперед. Наклон туловища назад до угла 45 градусов, затем наклон вперед, к Носкам. Ноги не сгибать.

Укрепляет верхние мышцы живота.

30. «Уголок» и.п.- упор сидя сзади на локтях.
1 вариант – поочередное поднимание ног;
2 вариант – поднимание обеих ног до угла 45 град.
и опускание на пол.

Укрепляет нижние мышцы живота.

Игры с элементами хатха-йоги

«На речке» - дети лежат на полу, на животе, - плывут на лодке – делают позу «лодочки»; плывут по речке - бросовые движения рук; встретили рыбок, сделали позу «рыбки»; отдыхаем – легли на спину, руки за головой.

«Птицы летают» - дети бегают на носках, машут «крыльями», по сигналу надо показать фигуры: или «цапли», «лебедя», «страуса», «пингвина».

«Сделай правильно» - дети двигаются под музыку по указанию воспитателя - на носках, пятках, подскоками и т.д.; музыка закончилась, дети должны правильно выполнить названное упражнение («черепашка», «кошка», «замок» и т.д.)

«Пингвины» - дети на носочках в позе «пингвина» двигаются произвольно. По команде: сделать «круг», «колонну», «шеренгу», должны правильно построиться. Повторить 3-6 раз.

«Цапли и охотник» - дети ходят, поднимая колени, руки в стороны вниз, по сигналу «охотник», дети должны встать в позу «цапли», замереть, стоять 5-10 секунд. «Охотник» ушел, дети двигаются подскоками, по сигналу делают позу «цапли» на другой ноге»

«Ёжики» - двигаются в упоре сидя сзади, по сигналу «лиса идет», должны сесть на колени и спрятаться, как ёжики. «Лиса ушла» - дети снова двигаются. Повторить 2-4 раза.

«Кузнечики» - по сигналу «день» - дети двигаются подскоками, по сигналу «ночь» - дети ложатся на пол в позу «кузнечик» или «кузнечик с хвостом». Повторить 2-4 раза.

«Солнце и туча» - воспитатель говорит, что вышло солнышко. Вышли погулять «цапли», «кошки» «ёжики» и т.д. дети передвигаются. По сигналу «туча надвигается», дети должны замереть в названной позе.

Динамические паузы в положении стоя

1. «Солнце, замок, цапля».

И.п. – ноги вместе или на ширине плеч, руки вперёд, вверх, натянуть, держать 10сек. Вернуться в и.п., затем, вставая на носки, руки вверх, держать 10сек. Затем левая рука вниз - назад, правая за голову, вниз, взяться за пальцы, держать 5-10сек. (замок). Руки вверх – солнце, затем – замок, только поменять положение рук. Снова солнце. Правая нога поднимается, стопой ставим к внутренней стороне колена левой ноги, стоять 5-10секунд. Опустить ногу и руки. Снова встать в позу «цапли», поменяв положение ног. Повторить 2-3 раза.

2. «Солнце, замок, складной нож».

И.п. – ноги вместе или на ширине плеч, руки вперёд, вверх, натянуть, держать 10сек. Вернуться в и.п., затем, вставая на носки, руки вверх, держать 10сек. Затем левая рука вниз - назад, правая за голову, вниз, взяться за пальцы, держать 5-10сек. (замок). Руки вверх – солнце, затем – замок, только поменять положение рук. Снова солнце. Медленный наклон вниз пружинистыми движениями, руками достать носки ног, постоять 5-7 сек., затем медленно выпрямиться. Повторить 2-3 раза.

3. «Лепесток».

И.п. – руки на пояс, локти назад, свести лопатки, макушкой потянуться вверх, держать 5-7сек. Затем расслабиться, опустить плечи и голову. Выпрямиться, локти назад, правая нога на носок назад – прогнуться, держать 5 сек. Вернуться в и.п., расслабиться, Затем левая нога назад, прогнуться, держать 5сек., расслабиться. Повторить 2-3 раза.

4. «Цветок».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты, ладонка на ладонку, перед собой. Медленно поднять руки вверх, вытягивая себя, держать 5сек., раскрыть ладонки (цветок раскрылся), держать 5сек., затем соединить ладони и медленно опустить перед собой. Затем руки вперёд, ладонками вверх. Правая рука вверх, левая вниз, напрячь спину, держать 5сек., руки вперёд. Затем меняем положение рук.

5. «Солнце, лебедь».

«Солнце» - держать 5-10 секунд, затем, руки вверх или вперед, правая нога назад, прогнуться, вернуться в и.п. Затем левая нога назад, вернуться в и.п. Правая нога назад, согнуть, правой рукой взяться за голеностоп правой ноги, постоять 5сек.(стараться выпрямлять ногу назад, держась рукой за голеностоп), вернуться в и.п. Затем сделать то же левой ногой.

6. «Солнце, страус, пингвин»

Сделать «Солнце» 2 раза, затем наклон вперёд, взяться за голеностопы, держать 4-7сек., стараясь головой достать колени. Выпрямиться, сделать «пингвин» - руки ладонями назад, встать на носки, постоять 5-10 секунд. Повторить 2-3 раза.

7. «Солнце, цапля, лебедь»

«Солнце» - руки вверх, потянуть себя, держать 5-7сек., затем сделать «Цаплю» на каждую ногу по 2 раза, «Лебедь» на каждую ногу 1-2 раза.

8. «Солнце, пингвин, солнце, замок»

«Солнце» - руки вверх, потянуть себя, держать 5-7 секунд, затем сделать «пингвина», вначале натянуть руки назад, соединить лопатки, грудь вперед, держать позу 5-7 секунд. «Пингвин» встает на носки, подержать позу 5-7 секунд. Сделать «солнце», затем «замок». Помахать руками вперед-назад, расслабить мышцы.

9. «Пингвин, солнце, страус»

Стоя на всей стопе, сделать позу «пингвина», постоять 5-10 секунд, опустить руки, помахать вперед-назад. Встать на носки в позе «пингвина», постоять 5-10 секунд, опуститься, помахать руками. Встать в позу «солнца», постоять 5-7 секунд, перейти в позу «страуса», поочередно одной и другой рукой.

Динамические паузы в положении сидя

1. «Лотос». Сидя на пятках, ладони сложены перед собой, поднимаем руки вверх, натянуть, держать 5-7сек. Раскрыть ладони (цветок раскрылся), держать 5-7сек., сомкнуть ладони (цветок закрылся), опускаем руки перед собой, затем руки вперед, пальцами вверх, натянуть руки (толкаем стену вперед) – 3-5сек.; руки в стороны, правая рука вверх, левая на пол (толкаем потолок правой рукой) – 3-5сек., руки в стороны. Затем левая рука вверх, правая на пол – 3-5сек., руки в стороны, вперед, перед собой сомкнуть и снова вверх, раскрыть ладони, закрыть и опустить руки перед собой.

2. Сидя на пятках, руки на коленях, сделать «Черепашку», держать 5сек., встать на четвереньки (не отрывая рук от пола), поза «Кошки». Спину вверх, голову вниз – кошка сердится, затем спину вниз, голову вверх – кошка удивляется. Руки на месте, ноги назад, лечь на живот, руки около плеч, - «Кобра» - 8-10 раз, затем встать в позу «Кошки», «Черепашки», сесть на пятки, встать.

3. Из положения «Черепашки»- руки на колени, вперед, вверх, (упор сидя на пятках, руки сзади), поднять – опустить живот 6-8 раз, затем ноги вперед сесть, упираясь на пятки, поднять – опустить живот (можно поднимать одну ногу вверх) – 5-6 раз, наклон к ногам вперед, выпрямиться, руки вверх, держать 6-8 сек, опустить на колени, сесть по-турецки, встать.

4. Упор сидя сзади, поднять живот - сесть, сделать 5-6 раз. Затем сидя, руки вперед, вверх, держать 5-7 сек. наклон вперед, держать 5-10 сек, вернуться в упор сидя сзади. Из этого положения поочередное поднимание ног 6-8 раз. Принять положение упор сидя сзади на предплечьях – поднимание и опускание прямых ног 8-10 раз. Лечь на спину, руки вверх, вытянуться руками вверх, ногами вниз, тянуть 8-10 сек. опустить руки и расслабиться.

5. Лежа на спине, руки вверх, вытягивание 6-10 сек, руки вниз, расслабиться, лежать 5 сек, повторить 2-3 раза. Затем руки вперед, потянуться вперед, поднять плечи (для слабых), сесть (для сильных) – лечь, сделать от 6 до 10 раз. Руки за голову - поочередное поднимание и опускание прямых ног или одновременное обеих ног – 8-10 раз. Или можно поднять ноги под любым углом и держать 5-10сек., опустить, повторить 6-8 раз, повернуться на живот, сделать «рыбку» 2-4 раза, затем «кобру», кошку, «черепашку». Сесть на пятки.

6. И. п. – о. с., затем встать на колени, сделать «уточку с хвостом», руки в стороны, подтянуть ногу, встать на колени и сделать «уточку с хвостом» другой ногой. Лечь на живот, «Кузнечик» на правую и левую ногу, держать по 5-10сек., «Бабочка» - 10-20сек., «Кобра» - 4-10 раз, сесть на пятки, встать,

7. И. п. – сед, ноги врозь. Руки вверх, держать 5-7сек., наклон к левой ноге (ноги не сгибать), взяться за стопу, лечь грудью на бедро, лежать 5-7сек. Затем наклон вперед, взять левой рукой левую стопу, правой рукой – правую стопу, держать 5-7сек. Затем наклон к правой ноге, держать 5-7сек. Выпрямиться, руки назад, поднять живот, опустить, упираясь на пятки, сделать 6-8 раз. Затем сложить ладони перед собой, поворот вправо – посмотреть за плечо, вернуться в и. п., поворот влево – посмотреть за плечо, вернуться в и. п., сделать 2-3 раза. Сесть по-турецки, локти на колени, ладони перед собой - покачаться вправо-влево 6-8 раз, затем руки вперед, потянуться и встать, ноги вместе, руки вверх.

2.2. Этнокультурная региональная составляющая в физическом развитии дошкольников

Цель: Приобщение детей к ценностям татарской культуры через игры.

Задачи:

- Воспитывать устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создать эмоционально-положительную основу для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.
- Знакомить с основными видами игр татарского народа. Обогащать знания и формировать представления о народных играх. Способствовать лучшему усвоению программного материала через игры.
- Развивать образное мышление и словарный запас; усилить концентрацию внимания и увеличить объем памяти; закрепить речевой материал в игровой форме, поддерживать интерес к обучению татарскому языку.

Актуальность

На сегодняшний день в Республике Татарстан обучение детей двум государственным языкам с дошкольного возраста является одним из актуальных вопросов, обсуждаемых в сфере дошкольного образования.

Основной целью обучения татарскому языку дошкольников является развитие языковой способности, ознакомление с татарским языком как средством общения и с культурой татарского народа.

Приобщение детей к татарскому языку намного облегчает процесс владения им в школе, а, следовательно, способствует более быстрому усвоению программного материала.

Реализуя ФГОС дошкольного образования и УМК, нужно учитывать тот факт, что у дошкольников основной вид деятельности – это игра.

Игра является эффективной и доступной формой деятельности при обучении детей татарской устной речи. Именно поэтому для развития полноценного игрового общения на татарском языке нужно использовать игры.

Систематическое применение и правильная организация игр по УМК и ЭРС, могло бы быть успешным толчком (проектом) для запоминания, закрепления и грамотного воспроизведения ребенком пройденного материала по татарскому и родному языку.

Во время игры дети, сами того не замечая, усваивают определенную лексику, овладевают языковыми умениями, речевыми навыками и таким образом у детей развиваются основы коммуникативной компетенции. Они обучаются правильному произношению слов, построению связного высказывания, закрепляют и активизируют татарскую лексику.

Планируемый результат:

1. У детей расширятся представления о татарских народных играх, повысится интерес к культуре татарского народа
2. Дети овладеют танцевальными движениями татарского танца через хороводные игры, физкультминутки
3. Произойдет обогащение активного словаря татарского языка, воспитанники лучше освоят программный материал по ЭРС и УМК «Говорим по-татарски»
4. Повысится уровень речевого, художественно-эстетического, эмоционального развития детей.

Девиз:

Быть здоровым, значит быть веселым,
Быть здоровым, значит ловким быть,
Быть здоровым, значит быть успешным,
Быть здоровым, значит ярко жить.

1. Психогимнастика:
2. Игры на ориентировку в пространстве:
3. Игры для развития глазомера:
4. Игры на развития координации движения:
5. Динамическая пауза:
6. Комплекс игр и упражнений для развития общей и мелкой моторики:
7. Комплекс корригирующей гимнастика направленный на развитие осанки(после сна и режимные моменты):
8. Музыкальные игры:

1. Психогимнастика:

Младший возраст (кечкенэлэр)

Аю бара... (Мишка идет)

Аю бара урманнан, бер-бер артлы баралар,
Утын жыя учакка. иелэлэр,
Усак артында куян — торалар,
Курка икэн аюдан. як-якка карыйлар,
Куян, куян, курыкма, сикерэлэр
Аю тими ул сиңа.

Көчегем (Мой пёсик)

Бар минем көчегем,
Шаяным, бөтерчегем.
Сикергәли ул, уйный, хәрәкәтләр белән күрсәтәләр
Койрыгын болгап туймый.
Йөзә белә ул суда.
Чупырдый ул йә чума.
«Бергәләп йөзик!» — диеп,
Минем артымнан куа!

Куышу (Догонялки)

Бер бала урындыкта утырып тора. Калган балалар белән тәрбияче, түбәндәге сүзләрне әйтә-әйтә, әлеге бала янына киләләр:

Без — күңелле, шат балалар, —
Яратабыз уйнарга.
Без качабыз, син, әйдә, ку,
Тырыш куып тотарга.

Соңгы сүзләрдән соң балалар йөгереп китәләр, утырып торган бала аларны куа. Тотылган бала урындыкка утыра. Уен шулай дәвам итә.

Старший возраст (Зурлар)

Тамчылар (Капельки)

Кара каргалар килә,
Түбәдән тамчы тама,
Көндөз көн жылы була,
Суыта кичкә таба.
Тамчылар бии тып та тып,
Тамчылар сикерәләр,
Аларны булмый туктатып,
Алар яз китерәләр.

очу хәрәкәтләре ясыйлар
кулларны өстә болгыйлар,
чүгәлиләр
бииләр,
сикерәләр,
кул чабалар

Кар бөртекләре (Снежинки)

Йомшак карны алабыз,
Аннан туплар ясыйбыз.
Кар атышып уйныйбыз,
Бик күңелле яшибез.

кар әвәләү хәрәкәтләре
ясыйлар
«кар атышалар»

Суыктан без курыкмыйбыз,
Рәхәтләнеп уйныйбыз.
Кар бөртекләрен куып
Уйнаудан нич туймыйбыз.

кулларын як-якка жәеп
йөриләр
йөгәрәләр

Курчагым (Кукла)

Менә минем курчагым,
Ике күзе бар аның.
Ә менә бу — борыны,
Бу, — билгеле, муены.
Колакларын күрсәтим,
Чәчен сыйпап иркәлим.
Бигрәк матур битләре,
Авызында тешләре.
Ә менә болар — куллар,
Чәбәк-чәбәк уйныйлар.

күзләрен күрсәтәләр
барысын да шулай
күрсәтеп баралар
кулларын чәбәклиләр

Кечкенә аяклары тыпырдыйлар
Бик матур тыпырдыйлар.
Тыпыр-тыпыр, тыпыр-тыпыр!

2. Игры на ориентировку в пространстве: Младший возраст (кечкенэләр)

Муен (Шея)

Теләсәм, сулга карыймын
Йә карыймын мин уңга,
Кирәк якка бора башны,
Рәхмәт инде муенга.

Түгәрәктә (В кругу)

(Балалар урындыктарда утырып торалар.)

Бергәләп басыйк эле,
Түгәрәк ясыйк эле. (басалар, түгәрәк ясыйлар)
Менә нинди түгәрәк!
Бик кечкенә түгәрәк! (уртага керәләр)
Кулны кулга тотышып,
Артка таба барабыз. (артка чигенәләр)
Менә нинди түгәрәк!
Бик зур түгәрәк! (зур түгәрәк ясап басып торалар)
Түгәрәктә йөрибез,
Бик тырышып биибез. (тыпырдый-тыпырдый, уртага керәләр)
Менә шулай ял иттек,
Вакыт күңелле үтте.

Уң кул кайда? (Мои руки)

— Уң кул кайда? уң кулны уң якка сузалар,
— Ул монда. кулларны чәбәклиләр,
— Сул кул кайда? сул кулны сул якка сузалар,
— Ул монда. кулларны чәбәклиләр,
— Куллар алда, алга сузалар,
Куллар артта, артка,
Куллар өстә өскә
Һәм янда. төшерәләр

Курчак йөртү (Кукла)

1 вариант. Тәрбияче «курчак йөртүче» була. Бер баланың күзләрен бәйли һәм, иңнәрен тотып, катлаулы булмаган маршрут белән йөртә: 4-5 адым алга, тукталыш, сулга борылыш, 2 адым артка, сулга борылыш, 5-6 адым алга.

2 вариант. Балалар мондый күнегүләргә бер-берләре белән парлашып та эшли алалар. Бер бала - «курчакны йөртүче», икенчесе «курчак» була ала.

3 вариант. Хэрэгтлэрне акрынлап төрлө физик күнегүлэр үтэргэ кушып («курчак» ның кулларын бөгэргэ, иелергэ, чүгэлэргэ һ.б.) катлауландырырга була.

Төлкө һәм куяннар (Лиса и зайцы)

Идэнгэ зур түгэрэк сызыла. Ул — «куян балаларының оясы». Бер читтә «төлкө» утыра. Балалар ояларыннан чыгып сикерэлэр, уйныйлар, биилэр. Тәрбияче: «Төлкө килә!» — диюгэ, балалар ояларына йөгөрэлэр. «Төлкө» аларны куа. Уен шулай дэвам итэ.

Старший возраст (Зурлар)

Куллар (Руки)

Балалар, парлашып, бер-берләренә карап басалар.

Менә сиңа уң кулым, икесе дә үзләренең кулларын
шапылдаталар, уң кулларын
бер-берсенә сугалар,

Менә сиңа сул кулым. кул чабалар, сул куллар сугыла

Уң кулым, сул кулым, кул чабалар, уң кул,
сул кул чиратлашып чабыла,

Менә сиңа куш кулым. кул чабалар, ике кул да
бер-берләренә сугыла

Кышкы урманда (В зимнем лесу)

Кышкы урманга килдек, бүлмә буйлап йөрилэр,
Матур урыннар күрдөк: кулларын як-якка жэялэр,
Тун кигән каен — уңда, уңга күрсэтэлэр,
Ямь-яшел чыршы — сулда, сулга күрсэтэлэр,
Кар бөртеклэрэ оча, кул чукларын эйлэндерэлэр,
Эйләнөп, жирне коча. эйләнэлэр

Чүлмэк вату (Разбей горшок)

*Чүлмэк ватам, чүлмэк ватам,

Ватып булырмы икән?

Бүлөккә бер чиккән яулык

Алып булырмы икән?

*Мактана дип уйламагыз,

Мин урынлы мактанам.

Чөнки менә бу чүлмөкне

Күз бэйлөп тә вата ала.

Майданчык уртасында чүлмэк тора. Бэйгегә чыгучы бала, чүлмэк янына килеп, аңа арты белән баса. Уенчының күзләрен бэйлөп, кулына таяк тоттыралар. Аннан соң, бер кулыннан житөклөп, 3-4 адымны санап, чүлмөккә таба бара һәм, туктап, чүлмөккә суга. Эгәр ул таягын чүлмөккә тидерә алса, чүлмөк ватылган дип санала. Чират буенча тагын берничә бала чүлмөк вату бэйгесендә катнаша. Жинүчелэргә истәлекле бүлөклэр тапшырыла.

3.Игры для развития глазомера: Младший возраст (кечкенэлэр)

Менэ минем уң кулым,
Менэ минем сул кулым,
Менэ идэн, менэ түшэм,
Менэ шулай зур үсэм.

Карагыз (Мои руки)
уң кулларын күрсэтэлэр,
сул кулларын күрсэтэлэр
өскә-аска карыйлар,
аяк очларына күтэрелэлэр

Без шулай ял итэбез (Мы отдыхаем)

Без эле бераз арыдык,
Ял итэргэ уйладык.
Башны иябез алга,
Ө аннары — артка.
Уңга, сулга борабыз,
Аннан карап торабыз.
Иң өсләрен сикертэбез,
Кулларны биетэбез.
Бер алга, бер артка сузып,
Күңелле ял итэбез.

басып торалар
хәрәкәтләр сүзләргә туры
китереп ясала

Төз атучы (Стрелок)

Балалар, кулларына кечкенә туплар тотып, билгеләнгән сызыкка тезелеп басалар. Аларның каршына 4-5 м ераклыкта бау сузыла. Балалар уң һәм сул куллары белән ераклыкка тупны ыргыталар. Кем тупны бауга кадәр ыргыта ала, ул жиңүче була.

Флаг янына йөгерегез (Беги к флажку)

Уен ярдәмендә балалар игътибарлылыкка, төсләрне аера белергә һәм күрү сигналы буенча хәрәкәтләнәргә өйрәнәләр.

Балаларны бер төркеменә - зәңгәр, икенче төркеменә кызыл төстәге флаглар бирелә.

Тәрбияче балаларга таралышырга тәкъдим итә. «Бер, ике, өч, минем яныма тизрәк күч!» - ди дә флаглы кулларын як-якка жәя. Балалар үзләренең флаглари төсле флаг янына йөгереп киләләр.

Старший возраст (зурлар)

Төз ыргыт (Игра на меткость)

Идәнгә зур кыршау куела яисә түгәрәк (диаметры 1-1,5 м) сызыла (баудан ясарга да була). Балалар, кыршаудан 2-3 адым ара калдырып, түгәрәк буенча басалар. Аларның кулларында ком тутырылган янчыклар. Тәрбияче сигналы буенча алар янчыкларны кыршау эченә ыргыталар (башта-уң, аннары сул куллары белән). Аннары барысы бергә янчыкларны барып алалар һәм түгәрәк кырыена кабат басалар. Уен кабатлана.

Кем ераграк ыргыта? (Кто дальше?)

Балалар бүлмәнең бер башында (яисә мәйданчыкта) билгеләнгән сызык артына барып басалар. Кулларында комлы (авырлыгы 150 г) янчыклар. Тәрбияче сигналы буенча алар янчыкларны ыргыталар. Һәр бала үз янчыгы кая төшкән күрергә тиеш. Тәрбияче әйткәч, алар үз янчыклары янына барып басалар, ике кул белән алып, янчыкларны баш өстенә күтәрәләр. Тәрбияче ераграк ыргыткан балаларны билгели, мактый. Аннары балалар яңадан сызык артына басалар.

Божраны кидер (Кольцоброс)

Жиргә кечкенәрәк таяк (биеклеге 30 см, юанлыгы 3 см) кагып кертелә. Шуннан берникадәр ераклыкта ара калдырып, сызык сызыла. Уйнаучылар сызык артына тезелеп басалар. Беренче уйнаучының кулында 3-5 серсо божрасы була. Ул божраларны таякка кидерергә тырышып

ыргыта, аннан соң аларны жыеп ала да икенче балага бирэ. Уйнаучылар үзлөрендө булган божраларны, уң куллары белән ыргытып, таякка кидерергэ тырышалар. Божраларны таякка кем күбрэк кидерэ алса, шул бала бэяләнэ.

4.Игры на развития координации движения: Младший возраст (кечкенэлэр)

Үсөп китте (Рости большой)

Үчтеки, үчтеки, Үсмэгэнгэ кечтеки. Үсә-үсә зур булыр, Бигрэк матур кыз булыр. Бик батыр егет булыр. Үчти, үчти, үчтеки, Үсөп китте кечтеки.	балалар алга таба иелэлэр, чүгәлилэр акрын гына күтөрелэлэр, бар- макларын бит уртасына куеп, башларын як-якка чайкыйлар аяк очларына басып, кулларын өскә күтэрэлэр
---	--

Кошлар ашату (Покорми птиц)

Менэ кошлар очып килде Жимлеккә. Әй, сөенде алар анда Жим күпкә. Әй, чукыйлар алар жимне Жимлектән. Сөенешеп тыпырдыйлар Жимлектә.	очу хәрәкәтләре ясыйлар сикергәлилэр башлары белән чукыган хәрәкәтләр ясыйлар тыпырдыйлар
---	---

Аю килгән (Мишка)

Аю килгән урманнан, Ерак диеп тормаган. Уйный балалар белән: Тәпиләрен күтәрә, Аннан кире төшерә, Урында биеп ала, Ә балалар кул чаба.	баралар сикергәлилэр, хәрәкәтләр белән күрсәтэлэр
--	---

Куяннар һәм бүре (Зайцы и волк)

Йом-йомшак куяннар Йокыдан уянганнар, Нинди рэхәт аланда, Шатланалар алар да. Тик бүрене күрмилэр, Читтәнрэк йөрмилэр, Бүре — бик явыз нәрсә, Уйлап тормый ничнәрсә, Аланга килеп житә, Куянны алып китә.	киерелэлэр сикергәлилэр як-якка караналар кулларын, йодрыклап, күкрэк турысында эйләндерэлэр, йөгерэлэр
--	---

Старший возраст (Зурлар)

Булышу (Помощники)

Бергэләшеп тышка чыктык,
Ике кулга пычкы тоттык.
Утын кистек:
Зиң-зиң, зиң-зиң.
баралар,
утын кисү хәрәкәтләре
ясыйлар
Кулыбызга балта алдык,
Утын ярдык:
Дак-док, дак-док.
утын яру хәрәкәтләре
күрсәтәләр
Бераз арыдык, өйгә кайттык.
Уф-уф, уф-уф!
урыннарына утыралар

Яңгыр (Дождь)

Яңгыр, яңгыр юлларда
Аякларны чылата.
Аякларны күтәрәп
Сикерәбез күл аша.
Баралар сикергәләп баралар
Чыланмасын аяклар,
Киик эле итекләр.
Яңгырдан без курыкмыйбыз,
Аякта бит итек бар. кию хәрәкәтләре ясыйлар аякларын күрсәтәләр)
Матур яңгыр явып үтте, кулларын өскә күтәрәләр
Кояш жылы нур сипте.

Без шулай ял итәбез (Отдыхаем)

Без әле бераз арыдык, басып торалар
Ял итәргә уйладык.
Башны иябез алга, хәрәкәтләр сүзләргә туры
Ә аннары — артка. китереп ясала
Уңга, сулга борабыз,
Аннан карап торабыз.
Иң өсләрен сикертәбез,
Кулларны биетәбез.
Бер алга, бер артка сузып,
Күнелле ял итәбез.

5. Динамическая пауза:

Младший возраст (кечкенәләр)

Матур тубым (Красивый мячик)

Минем тубым бигрэк житез: кулларын чэбэклилэр,
Матур итеп сикерэ. сикерэлэр,
Эгэр тотып өлгермэсэң, кулларын өскө күтэрэлэр,
Эллэ кая йөгерэ. бер урында йөгерэлэр

Тигез юл буйлап... (По дорожке)

Нэнилэр бара
Тигез юл буйлап, атлап баралар
Тигез юл буйлап,
Ашыкмый атлап.
Зур-зур ташларны алга таба ике аякта
Сикереп үтэлэр. сикереп баралар
Нэм көтмэгэндэ
Егылып китэлэр... туктап калалар,
Бух! чүгэлилэр

Кошлар (Птицы)

Балалар идэндэ чүгэлэп утыралар.
Нэни кошлар уяндылар, экрен генэ торалар
Канатларын кагындылар. кулларын як-якка селкилэр
Чырык-чырык чыркылдап, чэбэклилэр
Төрле якка таралдылар. төрле якка таралышалар

Нэни аяклар (Маленкие ножки)

Безнең нэни аяклар
Шэп итеп йөгерэлэр. (балалар бер урында йөгерэлэр)
Юлдагы ташлар өстеннэн
Сикерэ-сикерэ үтэлэр. (ике аякта сикереп баралар)
Озак сикерэ торгач,
Зур чокырга төшэлэр.
Бух! «бух!» сүзеннэн соң чүгэлилэр

Чебилэр (Цыплята)

Өй алдында чебилэр:
«Чип-чип-чип!» — дип
йөрилэр. (кулларны артка жэеп, як-якка борылалар)
Кечкенэ канатлары,
Муеннары сап-сары. (кулларын як-якка жэялэр,
бармаклары «бии»,
башларын чайкыйлар)

Уңган балалар (Умельцы)

Безнең нэни аяклар
Шэп итеп йөгерэлэр. балалар йөгерү хэрэкэти ясылар

Куллар да калышмыйлар, Чәп-чәп итеп бииләр. Шушы нәни балалар Уенчыкларны жыя.	кулларны чәбәклиләр чүгәләп, уенчык жыю хәрәкәтләре ясыйлар
Уенчыклар жыялар да Урыннарга куялар. Апа әйткәч, балалар урыннарга баралар Беркая да бармыйлар. Тыныч кына утырып, Әкиятләр тыңлыйлар.	басып, «уенчыкларны куялар» әкрен генә утыралар

Без атлап барабыз (Мы шагаем)

Без атлап та барабыз, Йөгереп тә барабыз, Арып китсәк утырып, Аякларны язабыз.	атлап баралар, йөгерәләр туктап, бер урында тыпырдыйлар
Тавыклар (Курочки)	
Уяндылар тавыклар, Канатларын кактылар.	балалар чүгәләп утыралар, әкрен генә торып басалар, кулларын як-якка жәеп селкиләр
Савыттагы ярманы Чүпли дә башладылар. Тук-тук-тук! Тук-тук-тук!	чүгәлиләр, идәнгә бармаклары белән бәргәлиләр
Килеп чыкты машина: — Би-би-биип! Йөгерешәләр тавыклар Тиз, тиз, тиз! «рульне» боргалыйлар,	торып, куллары белән бер урында йөгерәләр

Аю килә, лап-лап (Мишка идет)

Аю килә, лап-лап, Үләннәрне таптап. — Аю, алай итмә син, Безнең белән уйна син.	әкрен генә аю сымак атлап баралар аюга бармак яныйлар, аны уйнарга чакырлар
Урынында тик торма, Тыпыр-тыпыр тыпырда. Аю бик арыган икән, Тәмләп йокыга киткән.	урыннарында тыпырдыйлар чүгәләп, башларын тез өстенә куялар, «йоклыйлар»
— Аю, әйдә, тор инде, Тагын бер уйныйк инде.	басып, кулларын чәбәклиләр

Бик арыдык (Мы устали)

Балалар түгэрәккә тезелеп басалар, тәрбияче — уртада. Ул шигырь юллары укыганда, балалар тиешле хәрәкәтләр ясыйлар.

Бакчада саф һава суладык,
Бик арыдык!
Шакмаклар, тартмалар,
өйгәләп,
Биналар ясадык, бергәләп.
Бик арыдык!

тирән итеп сулуйлар,
туктап, ял итәләр
кирпеч өю хәрәкәтләре
ясыйлар

Заводлар (Заводы)

Эре-эре заводлар,
Заводта станоклар.
(аяк очларына басып,
куллар янга сузыла,
кулларны төшерәләр)

Тиздән үсеп житәрбез,
Шунда эшкә китәрбез.
(аяк очларына басып,
кулларны өскә күтәрәләр,
бер урында атлуйлар)

Старший возраст (Зурлар)

Без шулай ял итәбез (Мы отдыхаем)

Без әле берәз арыдык,
Ял итәргә уйладык.
Башны иябез алга,
Ә аннары — артка.
Уңга, сулга борабыз,
Аннан карап торабыз.
Иң өсләрен сикертәбез,
Кулларны биетәбез.
Бер алга, бер артка сузып,
Күңелле ял итәбез.

басып торалар
хәрәкәтләр сүзләргә туры
китереп ясала

Утырып арыдык (Мы устали)

Утырып инде арыдык,
Берәз ял итеп алуйк.
Кулларны билгә куеп,
Башларны чайкап карыйк.
Куллар билгә, өскә, янга.
Утырып-торып алуйк.
Кушаяклап сикерик тә
Урыныбызга утырыйк.

хәрәкәтләр сүзләргә туры
китереп ясала

Апрель

Гөрлөвекләр агалар, Күктән кояш елмая. Каңгылдашып, торналар Тезелеп үтте бая.	утырган килеш, кулларын як-якка жәяләр очу хәрәкәтләре ясыйлар
Инешләрдә коена Канатланып үрдәк, каз. Жирне яшәртеп, безгә Гөлләр алып килә яз.	чуму, йөзү хәрәкәтләре күрсәтәләр кул чабалар

Бу дустың белән күреш (Поздоровайся с другом)

(Балалар, кулга-кул тотынып, түгәрәккә басалар.)

Аякларың тыпырдат, Кулларыңны чәбәклә, Бер анда, бер монда, Кыен эш түгел бер дә. Башың аска иеп ал, Кул бармагың янап ал, Бер анда, бер монда, Кыен эш түгел бер дә. Бу дустың белән күреш, Бу дустың белән күреш, Йә иптәш, йә, әйлән, Бик кыен түгел бу эш.	аякларың тыпырдаталар, кул чәбәклиләр, кулларың бер уңга, бер сулга чәбәклиләр башларың аска иеп алалар, бармак яныйлар, уңга, сулга бармак яныйлар, әйләнеп алалар уң яктагы дустан белән күрешәләр сулдагы дустан белән күрешәләр, әйләнәләр, баш ияләр
---	--

Һәркайсының үз эше (У всех своя работа)

Исемә әйтелгән һәр бармак бөкләнә бара.

Баш бармак бау ишә, Имән бармак имән кисә, Урта бармак ут кабыза, Атсыз бармак ат жигә, Чәнти бармак чәй эчә.	бау ишү хәрәкәте, агач кисү хәрәкәте, шырпы сызу хәрәкәте, атта йөрү хәрәкәте, чәй эчү хәрәкәте
---	---

6. Комплекс игр и упражнений для развития общей и мелкой моторики:

Младший возраст (кечкенәләр)

Бармак уеннары (Пальчиковые игры)

Бармак уеннарында һәр бармакка исем кушыла. Чәнти бармак — баланың үз роле.

— Бармак, бармак,
Кайда булдың?
— Бу абый белән

Урманга бардым.
Бу абый белән
Кырда йөгәрдем.
Бу абый белән
Ботка ашадым.
Бу энем белән
Жыр жырладым.

** Олыга — утын ярырга,
Ә сиңа — чыгып алырга,
Уртага — мичкә ягарга,
Ә сиңа — казан асарга,
Чәнтигә — жырлый башларга,
Дусларның күңелен ачарга.

Без рәсем ясадык (Мы рисовали)

Без рәсемнәр ясадык,
Безнең бармаклар арыды.
Без хәзер ял итәбез,
Аннан тагын ясыйбыз.

(Йодрыктагы бармаклар бер ачыла, бер ябыла, кулларны аска төшереп, бармакларын селкетәләр, рәсем ясау хәрәкәтләре ясыйлар)

Яңгыр (Дождик)

Яңгыр, яңгыр, яңгыр, яу!
Яңгыр безгә бик кирәк.
Яңгырдан соң агачлар,
Гөлләр үсә тизрәк.

сикергәлиләр,
әйләнәләр,
кулларын як-якка жәяләр,
кулларын өскә күтәрәләр

Чәбәк-чәбәк (Ладушки)
Чәп-чәп, чәбәкәй,
Кулларыбыз бәләкәй,
Ә хәзер тизрәк-тизрәк
Чәбәклик күңелләрәк.

нәниләр кулларын күтәрәп
чәбәклиләр
кулларны жиңелчә генә
тезләргә сугалар

Там, там, тамчы, там! (Капельки)

Там, там, тамчы, там!
Тамганыңны яратам.
Тамган тамчыларга карап,
Мин жырларга яратам.

бер бармак белән уч төплә-
ренә сугалар, кул чәбәклиләр
башларын як-якка
чайкыйлар

Старший возраст (Зурлар)

Бармак уеннары (Пальчиковые игры)

**Карга килер — казан асар,
Торна килер — тоз салыр,
Саескан килер — салма салыр,
Песнәк килер — пешерер,
Чыпчык килер — төшерер,
Моңа бирер, моңа бирмәс,
Моңа бирер, моңа бирмәс,
Кечкенә түти туймый калыр,
Кетер, кетер, кетер,
Казан төбен кимер...

**Карга килде — казан асты,
Торна килде — тоз салды.
Саескан килде — салма салды,
Күгәрчен килде — күп ашады,
Кетеки бәби туймый калды.
Кетер, кетер, кетер,
Казан төбен кимер.

**Саескан сары май китерә,
Тургай тун май китерә,
Бүдәнә килә — бүлөп бирә,
Чыпчык килеп өләшә,
Миңа бир дә миңа бир!

**Әйт әле, чикерткә,
Сине нәрсә сикертә?
Сайрый белми сайрыйсың
Бертуктамый кич-иртә.
Бер сикердең — котылдың,
Ике сикердең — котылдың,
Өченчесендә — тотылдың!
Һап!

Бармаклар (Пальчики)

Менә минем бармаклар,
Шаян алар, шук алар.
Бармаклар гел уйныйлар,
Уйный-уйный туймыйлар.
Менә минем бармаклар:
Баш бармак, имән бармак,
Урта, атсыз һәм чәнчә —
Бик дус алар, гел бергә.

кулларын сузып, кул чукларын
әйләндерәләр
бармакка бармак сугалар

кулларын күрсәтеп, уң куллары
белән сул кулның бармакларын
берәм-берәм тотып чыгалар,
кул чабалар

7.Комплекс коррегирующей гимнастика направленный на развитие осанки(после сна и режимные моменты)

Младший возраст (кечкенәләр)

Кошлар ашату (Покормим птиц)

Менә кошлар очып килде
Жимлеккә.
Әй, сөенде алар анда

очу хәрәкәтләре ясыйлар
сикергәлиләр

Жим күпкә.
Әй, чукыйлар алар жимне
Жимлектән.
Сөөнешеп тыпырдыйлар
Жимлектә.

башлары белән чукуыган
хәрәкәтләр ясыйлар
тыпырдыйлар

Коңгызлар (Жуки)

Уйнаучы балалар коңгызлар итеп билгеләнә. Тәрбияченең «Коңгызлар очалар» дигән сүзләреннән соң уйнаучылар «жу-жу-жу» дип жуылдап, бүлмә буйлап төрле юнәлештә йөгереп китәләр. Бу вакытта тәрбияче сөйли:

Коңгызлар оча жуылдап,
Бж-бж, бж-бж быжылдап.
Оча торгач ардылар,
Идәнгә егылдылар.

«Егылдылар» сүзеннән соң балалар аркаларына яталар һәмаяк-куллары белән төрле хәрәкәтләр ясыйлар.

Коңгызлар ял иттеләр,
Тагын очып киттеләр.

Балалар, торып, тагын очу хәрәкәтләре ясыйлар.

Черки (Комарики)

Балалар урындыкларда утырып торалар. Алар -черкиләр». Тәрбияче сөйли:

Яфракка черки кунган,
Ял итәргә уйлаган.
Аякларын селки-селки,
Аннан «качыш» уйнаган.

Балалар шигырьнең беренче ике юлында як-якка чайкалып утыралар, өченче юлында аякларын селкиләр, дүртенче юлда качалар (куллары белән күзләрен капыйлар). Бу вакытта тәрбияче бака маскасы кия һәм: «Кайда ул черкиләр? Мин аларны хәзер табам!» — ди. «Черкиләр»не эзли. «Менә алар кайда икән!» дигән сүзләрдән соң балалар як-якка йөгереп китәләр, «бака» аларны куа.

Старший возраст (Зурлар)

Зарядкага бас (На зарядку)

Урыныңнан сикереп тор да Тәрэзне ачып жибәрдем —
Зарядкага бас! Зарядкага бас!
Чыныгыш үсеп булмый бит, Их, нинди саф һава керә —
Иренеп яткач. Югал, йокы, кач!
Бер, ике, өч, бер, ике, өч —
Тик ялгышмый бас!
Елмай, кояш, ис, жиләс жил,

Булышу (Помочники)

Бергэлэшеп тышка чыктык,
Ике кулга пычкы тоттык.
Утын кистек:
Зиң-зиң, зиң-зиң. (баралар, утын кисү хэрэкэтлэре ясыйлар)
Кулыбызга балта алдык,
Утын ярдык:
Дак-док, дак-док. (утын яру хэрэкэтлэре күрсэтэлэр)
Бераз арыдык, өйгэ кайттык.
Уф-уф, уф-уф! (урыннарына утыралар)

Шаян балалар (Озорники)

Балалар ирекле басалар. Сүзлэргэ туры китереп, хэрэкэтлэр ясыйлар.

Бигрэк шаян инде без,
Һәм сикерэ башлыйбыз.
Кулларны күтэрэбез,
Аннары төшерэбез.
Чүгэлибез, торабыз,
Башны уңга борабыз.
Аннан сулга карыйбыз
Һәм сикерэ башлыйбыз.
Шул арада иелеп,
Басарга өлгерэбез.
Тирән итеп сулуйбыз,
Ял итэргэ туктыйбыз.

Без инде хэзер зурлар (Мы уже большие)

Без инде хэзер зурлар, (аяк очларына басып, кулларын югары күтэрэлэр,
Күп эшли безнең куллар. (кулларын төрле якка хэрэкэтлэндерэлэр)
Без идән дә юабыз,
Без керлэр дә уабыз,
Гөллэргэ су сибэбез. (иелеп, идән юу хэрэкэтлэре ясыйлар, куллар белән кер
«уалар», гөлгэ су сибү хэрэкэте күрсэтэлэр)
Менә шундый уңган без,
Менә шундый булган без. (аяк очларына басып, түгэрэктэ әйләнэлэр)

Атлар һәм көтүче (Пастух и лошадки)

Балалар атлар итеп билгеләнэлэр, тәрбияче — көтүче. Ул, курай уйнаган хэрэкэтлэр ясый-
ясый, түбэндэге шигырь юлларын сөйли:

Курай уйныйм: та-ра-ра!
Атлар кай якка таба бара?
Атлар бара болынга,
Яшел чирәм ашарга.

Бу вакытта балалар, бер аякларын алга, икенчесен артка куеп, атлар кебек сикергәләп, майданчык буйлап йөриләр. Курай уйнаудан туктагач, «атлар» да туктап калалар, башларын селкеп торалар. Тәрбияче кабат курайда уйный һәм уен кабатлана.

8.Музыкальные игры: Младший возраст (кечкенәләр)

Карусель

Әллә-лә, әллә-лә, карусель әйләнә, балаларның кулларында уенчыклар
Матур курчак әйләнә,
Зур-зур аю әйләнә,
Кечкенә куян әйләнә.

Әллә-лә, әллә-лә, карусель әйләнә,
Матур курчак әйләнә,
Зур-зур аю әйләнә,
Кечкенә куян әйләнә.

Әйдәгез, биибез (Давайте потанцуем)

- 1)Бар монда зур төлке. Төлке кебек йөриләр
Зур төлке, матур төлке. (2 тапкыр)
Төлке, төлке кил әле, Төлке битлеге кигән бала
Биеп-биеп кит әле (2 тапкыр) уртада бии
- 2)Бар монда зур аю,
Зур аю, матур аю. (2 тапкыр)
Аю, аю кил әле,
Биеп-биеп кит әле (2 тапкыр)
- 3)Бар кечкенә куян,
Кечкенә, матур куян. (2 тапкыр)
Куян, куян кил әле,
Биеп-биеп кит әле (2 тапкыр)
- 4)Бар кечкенә керпе,
Кечкенә, матур керпе. (2 тапкыр)
Керпе, керпе кил әле,
Биеп-биеп кит әле (2 тапкыр)

Старший возраст (Зурлар)

Әйт, күгәрчен (Скажи, голубка)

Балалар, кулга-кул тотынышып, түгәрәккә басалар. Ике бала уртага чыгып баса. Алар уенны алып баручылар һәм жыр башлаучылар булалар. Салмак көйгә балалар түгәрәк буйлап Жырлап йөриләр. Жыр эчтәлегендә нәрсә турында сүз барса, шул хәрәкәтне бергәләп башкаралар.

Әйт, күгәрчен, син генә:
Яшь кызлар ничек йөри? балалар яулык очларын

Ул болай да, ул шулай,	тотып йөриләр
Яшь кызлар йөри шулай.	
Әйт, күгәрчен, син генә:	
Куяннар ничек йөри?	куян кебек
Ул болай да, ул шулай,	сикереп йөриләр
Куяннар шулай йөри.	
Әйт, күгәрчен, син генә:	әле бер якка,
Үрдәкләр ничек йөри?	Әле икенче якка янтаеп,
Ул болай да, ул шулай,	алпан-тилпән
Үрдәкләр шулай йөри.	йөриләр

Куянкай (Зайчики)

Тәрбияче.	
Ап-ак куян утырган,	
Колаklarын селкетә.	
Балалар.	
Менә эшулай, менә шулай	
Колаklarын селкетә	(Балалар баш өстенә кулларын куеп селкетәләр)
Тәрбияче.	
Куян, туңа башлагач,	
Тәпиләрен жылыта.	
Балалар.	
Менә шулай, менә шулай	(әле бер, әле икенче куллары
Тәпиләрен жылыта.	белән кул аркаларын сыйпыйлар)
Тәрбияче.	
Куян тагы да туңа,	
Сикергәләп тә куя.	
Балалар.	
Менә шулай, менә шулай	
Сикергәләп тә куя.	(куяннар кебек сикерәләр)
Тәрбияче.	
Кем куянын куркытты?	
Куян сикереп качты.	
Балалар.	
Менә шулай, менә шулай	
Куян сикереп качты.	(ике аякта сикереп баралар)

Бар матур бакча (Огород)

1) Бар матур бакча,	
Анда бәрәңге үсә.	(түгәрәктә йөриләр)
Бәрәңге шундый зур,	(хәрәкәт белән күрсәтәләр)
Бәрәңге кечкенә.	
Кушымта:	
Бәрәңге, кил әле,	(1 бала “бәрәңге” уртага чыга, бии)
Биеп, биеп кит әле.	
Әллә-лә, әллә-лә,	(балалар кул чабалар)
Биеп, биеп кит әле	
2) Бар матур бакча,	

Анда суган үсә.	(түгәрәктә йөриләр)
Менә шундый суган зур,	(түгәрәктә йөриләр)
Менә шундый кечкенә.	күрсәтәләр)
Кушымта:	
Суган, суган, кил әле,	(1 бала “суган” уртага чыга, бии)
Биеп, биеп кит әле.	
Әллә-лә, әллә-лә,	(балалар кул чабалар)
Биеп, биеп кит әле.	

Нәниләргә физкультура (Физкультура малышам)

Әй нәниләр, нәниләр,	алалар бер рәткә тезелеп,
Ардык без, дип әйтмиләр.	Чүгәләп утыралар, әкрен генә торалар
Аякларын күтәрәп,	йөрү хәрәкәтләре ясыйлар
Матур итеп атлыйлар.	

ПР: Хәзер барабыз алга-	алга һәм артка таба йөрү
Бер,ике!	хәрәкәтләре ясыйлар
Егылмыйча син атла-	
Бер, ике, өч, дүрт!	
Хәзер барабыз артка-	
Бер,ике!	
Егылмыйча син атла-	
Бер,ике,өч, дүрт!	

Әй нәниләр, нәниләр
Матур, тигез тезелгәннәр.
Ягез әле, бергәләп
Кабатлыйк күнегүләр!

Һич аптырап тормагыз,
Матур кызлар, малайлар,
Сез дә безгә кушылып
Ясагыз күнегүләр.

Башмакчы (Башмачник)

Балалар түгәрәк ясап басалар. Өлкәннәрдән берәү уенны оештыручы була. Ул, кулына бер башмак алып (уйнауы балаларның аяк размерыннан башмак зуррак булырга тиеш), уртага баса. Жырлый:

Төрле һөнәр беләбез,
Матур итеп тегәбез;
Асыл төсле жепләр белән
Башмак башын чигәбез.
Балалар аңа каршы, түгәрәк буйлап йөрәп, жыр жырлылар:
Әй башмакчы, башмакчы,
Үзең — оста такмакчы.
Син жырлама такмагың,

Бир кияргә башмагың.

Балалар жырлап бетергәч, алып баручы башмакны 2 бала арасына куя һәм аларның иңнәренә кагыла. 2 бала икесе ике якка түгәрәк буйлап йөгереп китәләр. Кем беренче килеп житә, шул башмакны кия. Ул «башмакчы» була. Уен яңадан башлана.

3. Организационный раздел

Предметно-пространственная среда ДОО обеспечивает условия для физического и психического развития, охраны и укрепления здоровья, коррекции и компенсации недостатков развития детей.

Для этого в групповых и других помещениях достаточно пространства для свободного передвижения детей, а также выделены помещения или зоны для разных видов двигательной активности детей – бега, прыжков, лазания, метания и др.

В ДОО имеется оборудование, инвентарь и материалы для развития крупной моторики и содействия двигательной активности, материалы и пособия для развития мелкой моторики.

Физкультурные занятия проводятся как в физкультурном зале, так и на свежем воздухе

Организация двигательной активности в течение дня в разных возрастных группах

С детьми третьего года жизни физкультурно - оздоровительные занятия воспитатель проводит подгруппами 2 раза в неделю в физкультурном зале, 1 занятие в неделю проводит инструктор по физкультуре.

Образовательная деятельность по физическому развитию детей четвертого года жизни проводится в форме занятий инструктором по физкультуре три раза в неделю, длительность одного занятия составляет не более 15 минут. Эта деятельность проводится в физкультурном зале и на свежем воздухе в игровой форме.

Личный пример воспитателя, его отношение к физической культуре формирует у детей необходимые привычки и навыки, которые составляют основу здорового образа жизни.

Организация двигательной активности в течение дня детей 3-4 лет

Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей
Образовательная деятельность по физическому развитию детей	3 раза в неделю с группой детей (один раз - на улице) 12-15 минут
Игровая утренняя гимнастика	Ежедневно или группой детей (в теплое время года - на улице) 5-7 минут
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с группой или подгруппой детей 10-12 минут
Игровая гимнастика после дневного сна с включением общеразвивающих упражнений	Ежедневно с группой детей 7-10 минут
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно в разные отрезки режима дня

В средней группе образовательная деятельность по физическому развитию детей проводится в форме занятий три раза в неделю, длительностью не более 20 минут. Эта деятельность проводится в физкультурном зале и на свежем воздухе в игровой форме. Зимой - игры и упражнения по обучению детей ходьбе на лыжах, в весенне-летний период года - обучение играм с элементами спорта и спортивным упражнениям. В теплое время года большинство игр и игровых упражнений рекомендуется планировать на воздухе.

Игровой метод остается основным при организации образовательной деятельности по физическому развитию детей.

Организация двигательной активности в течение дня детей 4-5 лет

Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей
Образовательная деятельность по физическому развитию детей.	3 раза в неделю с группой детей (один раз - на улице) 15-20 минут
Игровая утренняя гимнастика.	Ежедневно с группой детей (в теплое время года - на улице) 7-10 минут
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно с группой или подгруппой детей 10-12 минут
Игровая гимнастика после дневного сна с включением общеразвивающих упражнений.	Ежедневно с группой детей 10-12 минут
Дифференцированные игры и упражнения с учетом уровня двигательной активности.	Ежедневно в разные отрезки режима дня с учетом возможностей и потребностей детей
Самостоятельная двигательная деятельность детей.	Ежедневно в разные отрезки режима дня

Оптимизация режима двигательной активности **старших дошкольников** в детском саду может быть достигнута за счёт ежедневного проведения занятий по физической культуре: три занятия в неделю подгруппами проводятся в первой половине дня, из них одно занятие - в игровой форме на воздухе. В тёплое время года все занятия рекомендуется планировать на воздухе. В возрасте 5-6 лет актуальным становится формирование координационных способностей и точности движений. Последовательно применяются более сложные виды и способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, удерживание равновесия. Значительное место занимают общеразвивающие упражнения с использованием разных пособий (обручи, мячи и пр.); элементы спортивных игр; ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде и самокате.

Организация двигательной активности в течение дня детей 5-6 лет

Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей
Образовательная деятельность по физическому развитию детей.	3 раза в неделю с группой детей (один раз - на улице) 25 минут

Игровая утренняя гимнастика	Ежедневно с группой (в теплое время года - на улице) 10-12 минут
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с группой или подгруппой детей 12-15 минут
Игровая гимнастика после дневного сна с включением общеразвивающих упражнений	Ежедневно с группой детей 10-12 минут
Комплекс общеразвивающих упражнений, включающий упражнения для глаз	Ежедневно (не более 10 минут)
Дифференцированные игры и упражнения с учетом уровня двигательной активности детей	Ежедневно в разные отрезки режима дня с учетом возможностей и потребностей детей
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно в разные отрезки режима дня

Занятия по физической культуре в подготовительной группе проводятся 3 раза в неделю в первой половине дня, из них одно занятие - в форме ППДА (прогулки повышенной двигательной активности) на воздухе. В тёплое время года все занятия рекомендуется планировать на воздухе. Длительность занятия по физической культуре не должна превышать 30 минут.

Выполнение комплексов физических упражнений носит более сложный характер, вносятся новые элементы спортивных игр. Расширяется сфера использования словесных заданий, указаний, кратких объяснений и сравнений. В процессе организации занятий по физической культуре педагог использует методы страховки и учит детей оказывать помощь и поддержку друг другу. Подвижные игры, приобретая более целенаправленный характер, включают сложные двигательные задания, направленные на развитие двигательного творчества детей.

Организация двигательной активности в течение дня детей 6-7 лет

Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей
Образовательная деятельность по физическому развитию детей.	3 раза в неделю с группой (один раз - на улице) 30 минут
Игровая утренняя гимнастика	Ежедневно с группой детей (в теплое время года - на улице) 10-15 минут
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппой или группой детей 12-15 минут
Игровая гимнастика после дневного сна	Ежедневно с группой детей
Комплекс общеразвивающих упражнений, включающий упражнения для глаз	Ежедневно (не более 10 минут)
Дифференцированные игры и упражнения для детей с разным уровнем двигательной активности.	Ежедневно в разные отрезки режима дня с учетом возможностей и потребностей детей
Самостоятельная двигательная деятельность детей.	Ежедневно в разные отрезки режима дня.

3.3. Перечень литературных источников

- 1) "Развиваем мелкую моторику и координацию движений рук" Светлова И. - Эксмо, 2005 г. - 72 с. - иллюстратор: Евгений Смирнов.
- 2) Большакова, С.Е. Формирование мелкой моторики рук: игры и упражнения / С.Е. Большакова. - М.: ТЦ Сфера, 2008. – 64 с.
- 3) Борисенко, М.Г., Лукина Н.А. Наши пальчики играют [Текст] / М.Г. Борисенко, Н.А. Лукина. - СПб.: Паритет, 2002.- 148 с.
- 4) Крупенчук, О.И. Пальчиковые игры / О.И. Крупенчук - СПб.: Издат. дом «Литера», 2008. - 32 с.
- 5) Светлова, И. Развиваем мелкую моторику и координацию движений рук / И. Светлова. - М., «Олма-Пресс», 2001.
- 6) Ткаченко Т. А. "Мелкая моторика. Гимнастика для пальчиков", М. Издательство ЭКСМО, 2010
- 7) Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления» (дошкольный возраст), Линка - пресс, Москва, 2000г
- 8) Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. «Нетрадиционные виды гимнастики», «Просвещение», 1992г.
- 9) Фадеева М.Н. Найти здоровье. Минск 1990 год.
- 10) Р. Йога-путь к физическому совершенству. Ульяновск, 1992 год.
- 11) Лах Ман Чун Г.Е. Эта замечательная йога. Москва, 1992 год.
- 12) Чистякова М.И. Психогимнастика/ под ред. М.И. Буянова. – 2-е изд. – М.: Просвещение: Владос, 1995.- 160с
- 13) Демидова В.Е., Сундукова И.Х. Здоровый педагог - здоровые дети. Учимся правильно дышать. - М.: Цветной мир, 2013.
- 14) Демидова В.Е., Сундукова И.Х. Здоровый педагог - здоровый ребенок. Культура питания и закаливания. - М.: Цветной мир, 201
- 15) Парциальная образовательная программа здоровьесоздания «К здоровой семье через детский сад» для детей от 0 до 7 лет и их родителей // Научн. рук. М.Е. Верховкина, В.С. Коваленко. - М., 2014.
- 16) Рунова М.А. Радость в движении (для младшего дошкольного возраста). М.: Просвещение, 2014.
- 17) Рунова М.А., Корезина И.А. Дифференцированные игры для детей с разным уровнем двигательной активности (готовится к выпуску)
- 18) Рунова М.А., Комиссарова Н.В. Использование оздоровительных тренажеров в разных формах физического воспитания старших дошкольников (готовится к выпуску)
- 19) Ибрагимова З.Г. “Шома бас”. Казан, 2012.
- 20) Ибрагимова З.Г. «Күрсәт әле, үскәнем». Казан, 2010.
- 22) Ибрагимова З.Г. “Чәбәк-чәбәк иитә ул”. Казан, 2007.
- 23) Закирова К.В. “Уйный-уйный үсәбез”. Казан, 2005
- 24) Закирова К.В. “Балачак-уйнап-көлеп үсәр чак”. Казан, 2012.
- 25) Закирова К.В. “Балачак аланы”. Казан, 2011.