



# «ВЕСЕЛАЯ ГИМНАСТИКА»

педагог – психолог  
Панькина О.В.

*В 3-6 лет ребенок начинает заниматься за столом, а в будущем его ждет школьная парта, родители должны подготовить спину ребенка к школьным нагрузкам заранее. Для того, чтобы у него была правильная **осанка** сейчас и в будущем ему необходимы:*



- *Езда на велосипеде, при этом руль должен быть на таком уровне, чтобы ребенок не сутулился при езде.*
- *Плавание, летом на речке как можно чаще, зимой бассейн.*
- *Научите малыша ходить с книгой на голове, когда ребенок освоит это, предложите ходить с книгой на носочках, делать приседания, не уронив ее.*
- *Полезно делать ласточку и ходить по бревну на детской площадке*



# Упражнения для формирования правильной осанки из исходных положений сидя и лежа на полу

- **«Достань до носочка».**

**И.п.** — сидя на полу, руки на коленях, ноги расставлены в стороны.

1 — наклон к левой ноге, достать до носка,

2 — и.п.,

3 — то же к правой ноге,

4 — и.п.

- **«Кошечка».**

**И.п.** — стоя на четвереньках, смотреть вниз.

Выгнуть спину вверх, голову опустить, прогнуть спину, голова приподнята, смотреть вперед.

- **«Коснись колен».**

**И.п.** — лежа на полу, колени согнуты под углом 45 градусов, руки вдоль туловища.

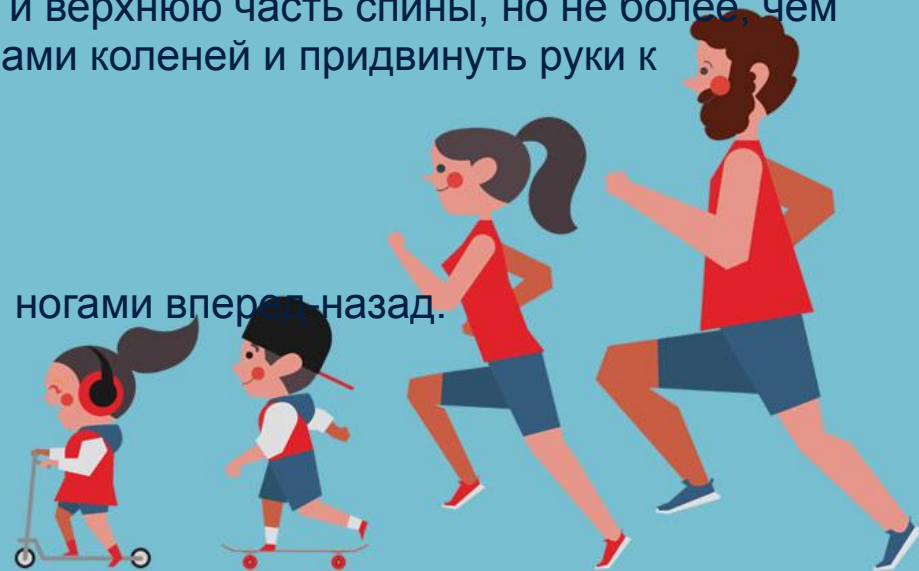
1 — сделать вдох и немного приподнять шею и верхнюю часть спины, но не более, чем на 45 градусов, попробовать коснуться пальцами коленей и придвинуть руки к коленям,

2 — медленно вернуться в и.п.

- **«Велосипед».**

**И.п.** — лежа на спине, руки вдоль туловища.

Выполнять произвольные круговые движения ногами вперед-назад.



- **«Поверни колени».**

**И.п.** — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища.

1 — повернуть колени вправо, голову — влево,

2 — и.п.,

3 — наоборот,

4 — и.п.

- **«Колобки».**

**И.п.** — сгруппироваться, лежа на полу.

Выполнять перекаты (покачивания) на спине.

- **«Лодка».**

**И.п.** — лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед.

Приподнимать грудную клетку, руки и ноги, выполняя перекаты (покачивания) на животе.

- **«Змея».**

**И.п.** — лежа на животе, руки согнуты, ладони на полу на уровне груди.

Выпрямить руки, прогнуть спину, говорить «ш-ш-ш!».

- **«Корзиночка».**

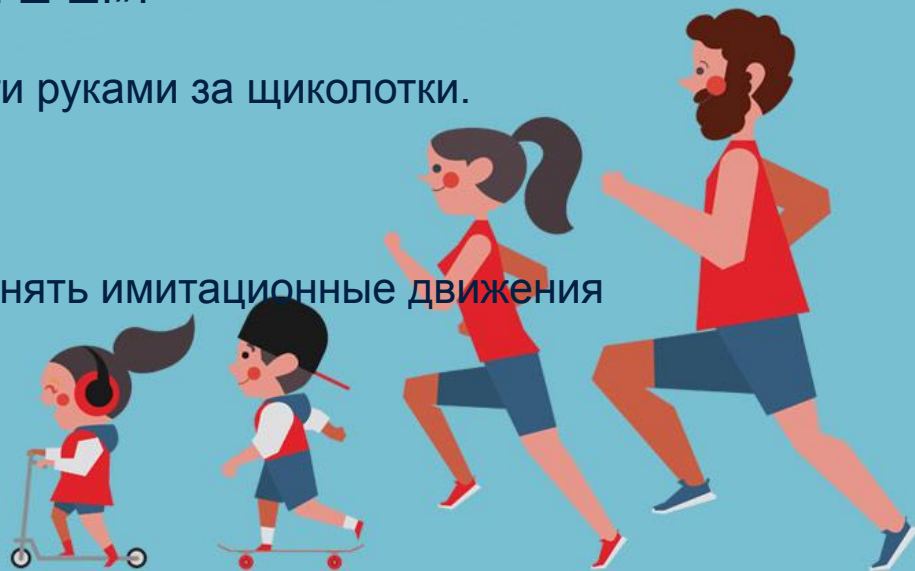
**И.п.** — лежа на животе, прогнуться, взять ноги руками за щиколотки.

Выполнять перекаты на животе.

- **«Плавание».**

**И.п.** — лежа на животе, руки в стороны.

Приподнять верхнюю часть туловища, выполнять имитационные движения «плавание».



# Упражнения для глаз с использованием образных картинок

## «Колобок».

Выполнять произвольные круговые движения по 10 раз по часовой и против часовой стрелки.

## «Восьмерка».

Описывать глазами «восьмерку».

## «Кузнечик».

Смотреть внимательно на палец на расстоянии 30 см от глаз, перевести взгляд на далекий предмет (отдых 10—15 с).

## «Солнце светит».

Крепко закрыть глаза на 3—5 с, затем открыть на то же время (6—8 раз).

## Комплекс № 1

Глаза крепко зажмурить на 3-5 сек. **Повторить 5-6 раз.** Быстро моргать в течение 15 сек.

**Повторить 3-4 раза.** Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты

## Комплекс № 2

Сосредоточить взор на указательном пальце вытянутой прямо перед собой левой руки. Сгибая руку в локтевом суставе приближайте постепенно указательный палец к носу, не отводя взора от кончика пальца. **Повторить 5-6 раз.** Круговые движения глаз – вращение ими влево, вверх, вправо, вниз, а затем – вправо, вверх, влево, вниз.

**Повторить 3-4 раза в каждую сторону**





## «День-ночь»

Вы говорите – «ночь», малыш закрывает глазки, «день» - открывает.

## «Бабочка»

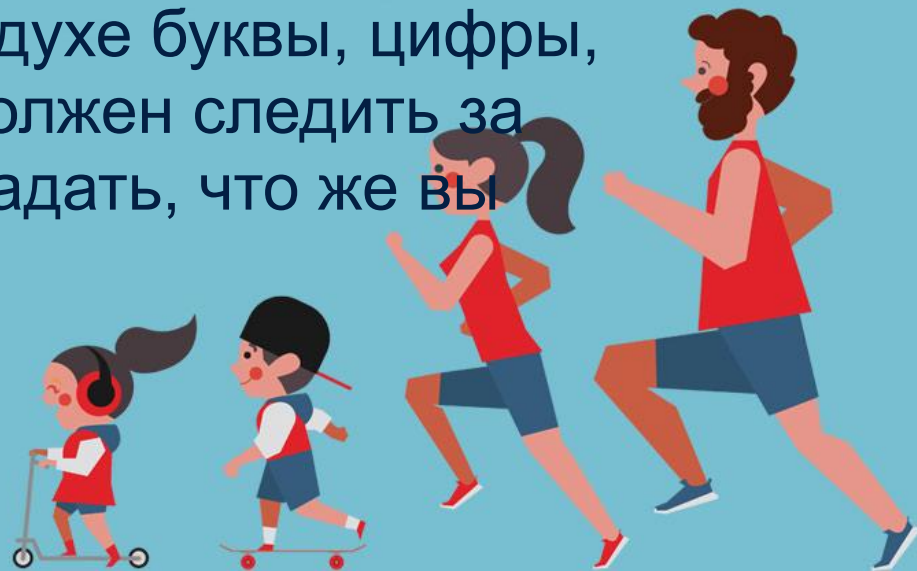
Бабочка порхает крылышками (**ребёнок** моргает глазками), села на цветочек (жмурится).

## «Мячик»

Мячик прыгает вверх-вниз (ребенок соответственно водит глазами).

## «Угадай, что»

«Рисуйте» карандашом в воздухе буквы, цифры, фигурки животных. Малыш должен следить за предметом и постараться отгадать, что же вы изобразили.



# “Весёлая неделька” гимнастика для глаз

- **Понедельник**

Всю неделю по — порядку,  
Глазки делают зарядку.  
В понедельник, как проснутся,  
Глазки солнцу улыбнутся,  
Вниз посмотрят на траву  
И обратно в высоту.

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

- **Вторник**

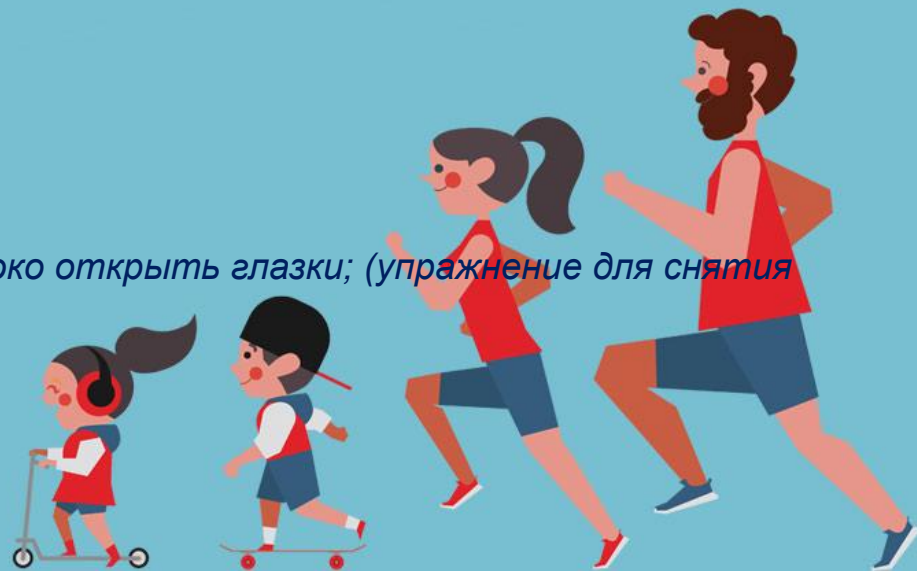
Во вторник часики глаза,  
Водят взгляд туда – сюда,  
Ходят влево, ходят вправо  
Не устанут никогда.

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

- **Среда**

В среду в жмурки мы играем,  
Крепко глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем глазки открывать.  
Жмуримся и открываем  
Так игру мы продолжаем.

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





- **Четверг**

По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны.

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

- **Пятница**

В пятницу мы не зевали  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону бежать.

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



- **Суббота**

Хоть в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки.

*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый;  
Перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует  
Сложные движения глаз).*

- **Воскресенье**

В воскресенье будем спать,  
А потом пойдём гулять,  
Чтобы глазки закалялись  
Нужно воздухом дышать.

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



## Упражнения для стопы с использованием образных четверостиший

- **Ходьба на носках.**

Мышки юркие идут,  
Спинки гордые несут.  
На носочки выше, выше  
Поднимитесь, мыши, мыши!

- **Ходьба на пятках.**

Слышен топот — топ-топ-топ.  
Это кто же там идет?  
Это ежи колкие  
Несут мешки с иголками!

- **«Часики».**

**И.п.** — сидя, руки в упоре сзади.  
Интенсивно выполнять повороты стоп влево-вправо.

Тик-так, тик-так —  
Часики идут.

Тик-так, тик-так,  
Время нам несут.

- **«Две подружки».**

**И.п.** — то же.  
Одна стопа поочередно потирает другую.  
Есть у маленькой дочушки  
Две веселые подружки.  
Ее ножки очень ладят —  
Ласково друг друга гладят.



- **«Прятки».**

**И.п.** — то же.

Сгибать и разгибать пальцы ног.

Расскажу я вам секрет —

Были пальчики — и нет!

В прятки поиграть собрались,

Спрятались — и показались!

- **«Колобок».**

**И.п.** — стоя, одна нога на мяче.

Водить ногой по мячу, катать правой и левой ногой по очереди.

Скок-скок-поскок,

На полянке — колобок,

С ним, веселым, поиграю

И ногою покачаю.

- **«Веселый мяч».**

Подскоки на двух ногах.

Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Синий, красный, голубой —

Не угнаться за тобой!

