«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:*

presentation-creation.ru

- *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*

presentation-creation.ru

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».**

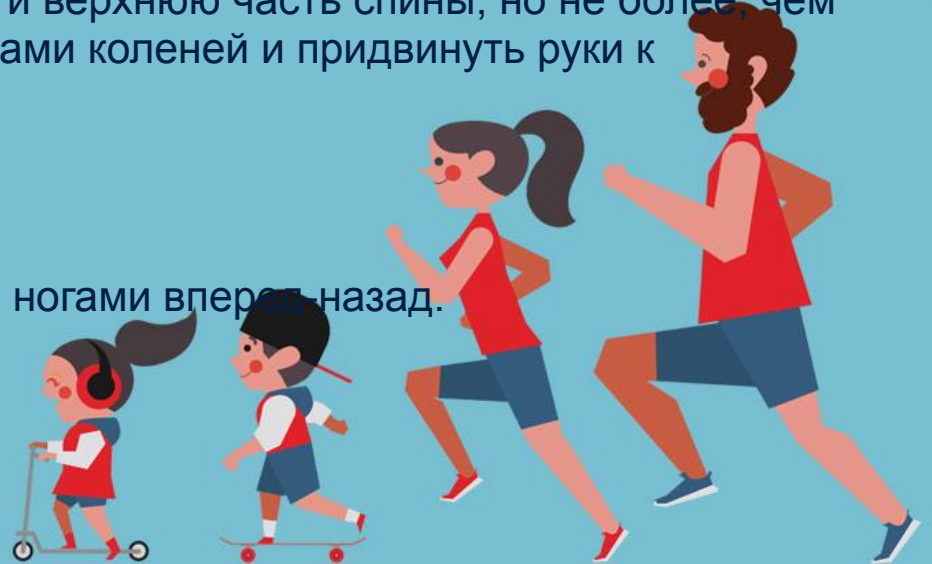
И.п. — стоя на четвереньках, смотреть вниз.
Выгнуть спину вверх, голову опустить, прогнуть спину, голова приподнята, смотреть вперед.

- **«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.



presentation-creation.ru

- **«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».**

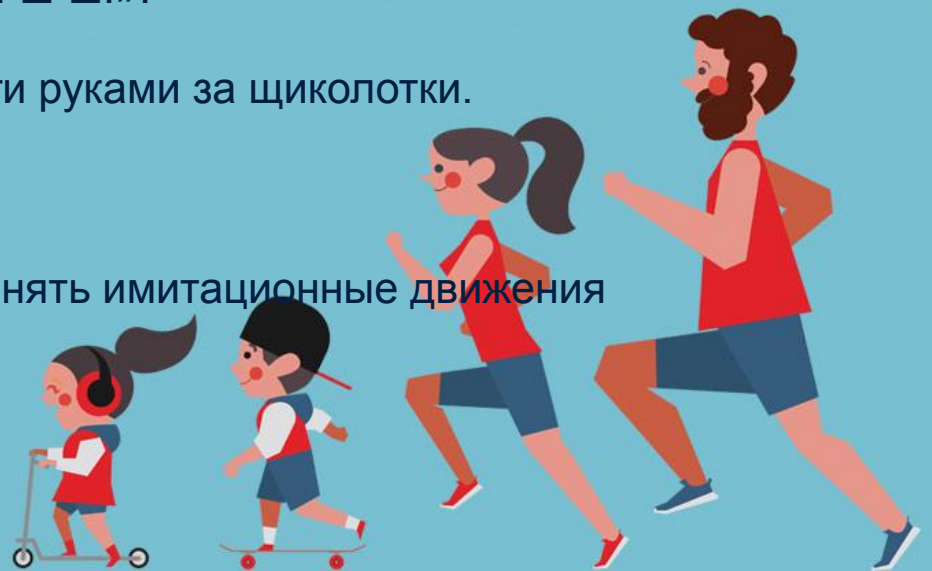
И.п. — лежа на животе, руки согнуты, ладони на полу на уровне груди.
Выпрямить руки, прогнуть спину, говорить «ш-ш-ш!».

- **«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».



presentation-creation.ru

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. Закрыть 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

presentation-creation.ru

«День-ночь»

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

«Бабочка»

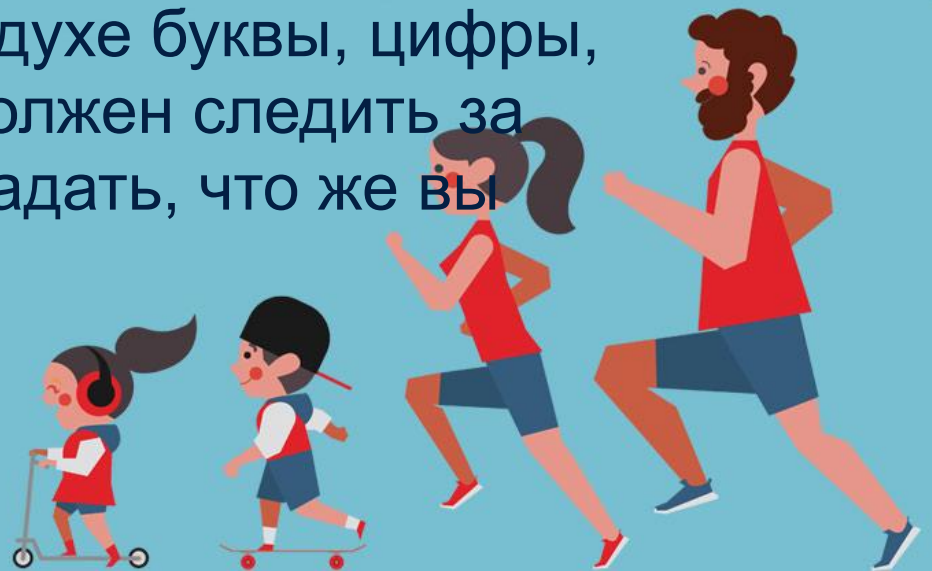
Бабочка порхает крылышками (**ребёнок** моргает глазками), села на цветочек (жмурится).

«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.



presentation-creation.ru

“Весёлая неделька” гимнастика для глаз

- **Понедельник**

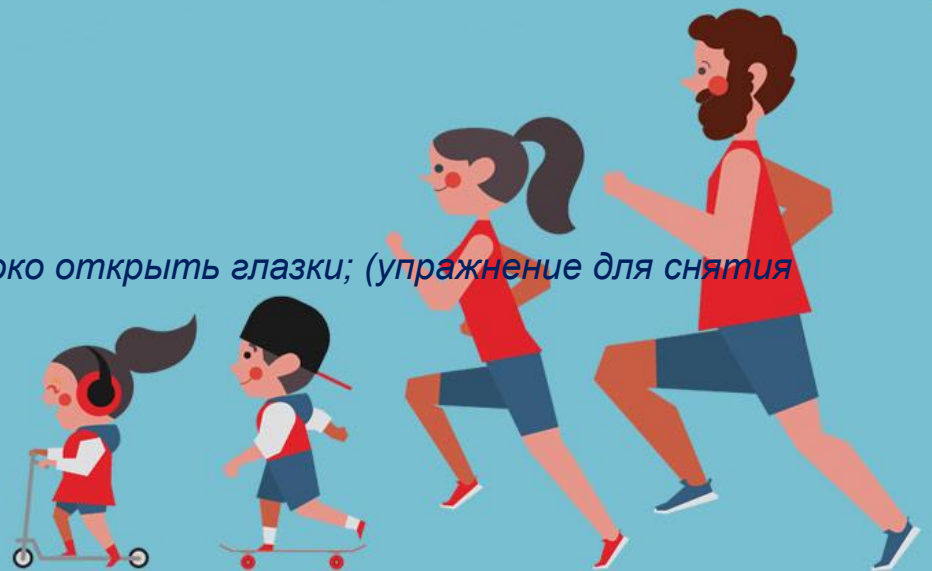
Всю неделю по — порядку,
Глазки делают зарядку.
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.
Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- **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 да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).



presentation-creation.ru

- **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).

presentation-creation.ru

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

presentation-creation.ru

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.

presentation-creation.ru

- **«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!

presentation-creation.ru