

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №260»

ПРИНЯТА  
на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 3  
от «27» августа 20 15 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №260»  
\_\_\_\_\_  
О.И. Давыдова  
Приказ № 42 от «28» августа 20 15 г.



**Рабочая программа**

«Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей старшего  
дошкольного возраста»

Составитель:  
инструктор по физической культуре  
первой квалификационной  
категории

Попова В.Н.

## Содержание:

### 1 РАЗДЕЛ: Целевой

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Планируемые результаты освоения программы

### 2 РАЗДЕЛ: Содержательный

- 2.1. Описание содержания образовательной деятельности
- 2.2. Календарно или комплексно – тематический план

### 3 РАЗДЕЛ: Организационный

- 3.1. Обеспечение методическими материалами и средствами
- 3.2. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды (если это у Вас есть в содержании).

## **1РАЗДЕЛ: Целевой**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе практического пособия «Лечебная физкультура для дошкольников» О.В. Козырева, рекомендованная Министерством образования Российской Федерации, традиционных практик, используемых населением Сибири и Алтайского края (фольклорные подвижные игры).

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени. Говоря о здоровье, мы используем определение, которое предлагает Всемирная организация здравоохранения – “состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней...”.

Отклонения в опорно-двигательном аппарате оказывают серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка-дошкольника, являются первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению.

Врачами ортопедами Алтайского Краевого Физкультурно-оздоровительного диспансера был проведен сравнительный анализ ряда садов г. Барнаула по нарушению опорно-двигательного аппарата. К сожалению на сегодняшний день большой процент детей дошкольного возраста имеют различные виды нарушений осанки:

- плоская спина 27% ;
- с усилением грудного кифоза 37,8%;
- с асимметрией таза 32,4%. (Приложение №1)

Нарушение опорно-двигательного аппарата невозможно вылечить не за 1 год и не за 2года это длительный процесс, но возможно уменьшить количество отрицательной динамики за учебный год на 15%.

Программа направлена на повышения двигательной активности, сохранение и укрепление здоровья детей, через физические и специальные упражнения, подвижные игры Алтайского края.

Реализация данной программы позволит своевременно и эффективно устранять указанные причины на ранних этапах формирования опорно-двигательного аппарата, поможет нам, чтобы мы подошли к следующему возрасту с наименьшими нарушениями в здоровье детей.

**Задачи:**

- формирование правильной осанки и развитие всех групп мышц;
- развитие координаций, повышение двигательной активности;
- развитие физических качеств у детей (выносливость, быстроту, ловкость, гибкость, силу);
- формирование у детей умений и навыков правильного выполнения движений;
- формирование у детей ценностей здорового образа жизни;
- воспитание чувства уверенности в себе, инициативности и самостоятельности.

В работе с детьми предполагается соблюдать следующие принципы:

1. Принцип – учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.
2. Принцип – последовательности и систематичности.
3. Принцип - оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укреплению здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Программа реализуется на основании анализа здоровья детей, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда).

Оздоровительные занятия хорошо вписываются в образовательную и оздоровительную работу дошкольного учреждения в качестве кружка «Учусь быть здоровым» для детей среднего дошкольного возраста.

## 1.2. Планируемые результаты освоения программы

Педагогический анализ проводится в форме наблюдений при проведении совместной деятельности два раза в год:

- Вводный – октябрь;
- Итоговый – апрель.

В мониторинг включены контрольные, индивидуальные задания и упражнения, итоговые занятия в форме игр, развлечений.

Если у детей отсутствует положительная динамика, то руководитель вносит коррекцию в дальнейшее планирование, включая дополнительные коррекционные упражнения, занятия, игры. Что является одним из методов проведения мониторинга.

В течение всего года отслеживание проходит под постоянным контролем старшей медсестры в форме наблюдения за деятельностью руководителя кружка, анализа занятий.

В конце года по результатам мониторинга и осмотра врачом-ортопедом (детям которым исполнилось 5 лет) подводится анализ работы кружка.

### ТЕСТ МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ.

Определение силы и выносливости мышц спины.

«Рыбка» 2-4 года.- 30сек.; 1мин

«Рыбка» -4-7лет- около 2мин.

Определение силы и выносливости мышцы брюшного пресса: переход из положения, лежа на спине в положение сидя. Причем ребенок должен садиться с прямой спиной, руки на поясе.

2-4года – до 10 раз.

4-7 лет – 10-15 раз.

И. С. Красикова «Осанка». (Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. стр.43.

**Достижения, приобретённые ребёнком, педагогами и родителями в результате освоения программы:**

**Дети:**

- Интерес к двигательной деятельности;
- Способность к самостоятельной организации и проведению подвижных игр;
- Способность самостоятельно придумывать новые движения, составлять композиции из знакомых элементов движений;
- Способность к игровому экспериментированию.
- Инициативность в двигательных действиях, осознанное отношение к ним;
- Уверенность в себе.

**Родители:**

- повышение компетентности в области сохранения и укрепления здоровья детей;

**Педагоги:**

- повышение теоретического уровня;
- внедрение оздоровительных технологий, современных форм и методов;
- профессиональный рост.

## 2 РАЗДЕЛ: Содержательный

### 2.1. Описание содержания образовательной деятельности

В течение учебного года должно быть проведено 28 занятий. Занятия проводятся с октября по апрель 1 раз в неделю по 20 минут во второй половине дня, когда дети не заняты непосредственной образовательной деятельностью. При этом соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, и обеспечивается возможность полноценного отдыха и восстановления работоспособности за счёт прогулки и дневного сна.

В структуру оздоровительных занятий включены: двигательные упражнения: общеразвивающие, кинезиологические упражнения, дыхательные, на формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы; основной вид движения (ходьбы, бег, упражнение на равновесие, ползание, координация движения); разнообразные виды самомассажа; пальчиковая гимнастика; оздоровительные минутки.

Для организации детей на занятии используется фронтальный, групповой, индивидуальный способы.

Занятие состоит из трёх частей:

1. Вводная часть: 3-4мин.

Мотивация

Занимательная разминка: (ходьба, коррегирующие упражнения, дыхательные, кинезиологические).

2. Основная часть: 14мин.

Общеразвивающие упражнения стоя;

Специальные (лёжа на спине, животе, стоя на четвереньках)

Подвижная игра.

3. Заключительная часть:

Весёлый тренинг - игра малой подвижности, игровой самомассаж, пальчиковые игры, упражнения на расслабления.

Следует отметить, что для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.



## 2.2. Календарно или комплексно – тематический план

Образовательная деятельность в режиме дня	Непосредственно образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьёй
<b>формы организации деятельности детей</b>			
<p>Использование приобретённых знаний в сюжетно-ролевой игре «Магазин» (вредные и полезные продукты).</p> <p>Мини-беседа с детьми о правилах поведения в спортивном зале и правилах использования спортивного оборудования.</p> <p>Тропа здоровья ( после сна)</p> <p>Развлечение «Волшебный сундучок»</p> <p>Взаимодействие с воспитателем: Утренняя гимнастика с использованием специальных упражнений для формирования осанки.</p> <p>Рисование «Что такое здоровье?»</p> <p>Тропа здоровья</p>	<p>1,2. <b>Погружение в тему «Где прячется здоровье?»</b> Задачи: Дать детям знания о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.</p> <p><b>«Путешествие в страну здоровья».</b></p> <p>3,4 Задачи: Содействовать укреплению здоровья и правильному физическому развитию. Закрепить правила поведения в спортивном зале. Воспитывать положительное отношение и интерес к непосредственной образовательной деятельности.</p> <p>5,6. Задачи: Учить детей правильно занимать исходное положение при выполнении упражнений (стоя, сидя, лёжа). Воспитывать эмоционально положительное отношение к непосредственной образовательной деятельности.</p> <p><b>«В страну подвижных игр»</b></p>	<p>Подвижные игры на прогулке. « У медведя во бору» «Найди пару»</p> <p>Использование в самостоятельной деятельности спортивно-игровое оборудование спортивного уголка группы ( мячи, кегли и т.д.)</p>	<p>Материал для стенда: «Держи спину прямо!»</p> <p>Семинар-практикум для родителей по теме: «Профилактика нарушения осанки и плоскостопия»</p> <p>Материал для стенда: « Дыхательная гимнастика»</p> <p>Рекомендации для родителей: «Правила ортопедического режима»</p> <p>Индивидуальные консультации по запросу родителей.</p>



<p>Взаимодействие с воспитателем: чтение произведения «Мойдодыр»</p> <p>Дидактическая игра: «что такое хорошо и что такое плохо»</p> <p>Использование специальных упражнений в утренней гимнастике и гимнастике после сна.</p> <p>Тропа здоровья после сна.</p> <p>Развлечение «День рождения мяча»</p> <p>Взаимодействие с воспитателем: Беседа на тему</p>	<p><b>«В страну подвижных игр»</b></p> <p>13, 14 Нод на подвижных играх. Задачи: Упражнять детей в равновесии и координации посредством подвижной игры. Воспитывать у детей эмоциональное благополучие.</p> <p><b>«Палочка выручалочка»</b></p> <p>15,16 Задачи: Развивать двигательные способности детей и физические качества. Формировать правильную осанку. Воспитывать чувство уверенности в себе.</p> <p>17,18 Задачи: Учить детей следить за положением своего тела в разнообразных упражнениях. Продолжать совершенствовать координацию, равновесие. Воспитывать у детей интерес и желание выполнять физические упражнения.</p>	<p>Подвижные игры: «Караси и щука» «Совушка сова» «Фигуры» «Вороны»</p> <p>Двигательные загадки. (один ребенок загадывает загадку, а другой её показывает).</p>	<p>Материал для стенда: «Игры, которые лечат»</p> <p>Индивидуальные консультации по запросу родителей.</p> <p>Открытое занятие для родителей.</p> <p>Материал для стенда: «Режим ребенка в семье»</p> <p>Индивидуальные консультации по запросу родителей.</p>
--	---	---	--

<p>«Как я забочусь о своём здоровье»</p> <p>Продолжать использовать специальные упражнения в утренней гимнастике и гимнастике после сна.</p> <p>Тропа здоровья после сна.</p> <p>Развлечение «В гости к Мойдодыру»</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Больница»</p> <p>Взаимодействие с воспитателем: Беседа «О витаминах»</p> <p>Продолжать использовать специальные упражнения в утренней гимнастике и гимнастике после сна.</p> <p>Тропа здоровья</p>	<p><b>«В страну подвижных игр»</b></p> <p>19,20 Нод на подвижных играх. Задачи: Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Закреплять ходьбу и бег в рассыпную с последующим построением в колонну. Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения.</p> <p><b>«Путешествие в морское царство»</b></p> <p>21, 22 Задачи: Совершенствование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета. Развивать координацию движений ловкость, прыгучесть, внимание.</p> <p>23,24 Задачи: Формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему. Способствовать созданию у детей бодрого настроения.</p>	<p>Использование оборудования спортивного уголка. Подвижные игры: «Зайцы и волк» «Карусель» Вьюга и птицы»</p>	<p>Материал для стенда: «Держите спину ваше высочество».</p> <p>Индивидуальные консультации по запросу родителей.</p> <p>Материал для стенда: «Солнце, воздух и</p>
--	--	--	---



--	--	--	--

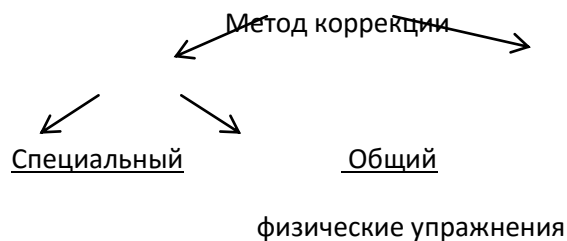
### 3 РАЗДЕЛ: Организационный

#### 3.1. Обеспечение методическими материалами и средствами

##### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ



##### МЕТОДЫ



## Материально – технические обеспечение

Подбор физкультурно – спортивного оборудования определяется

### Материально-техническое обеспечение

Задачами кружка «Учусь быть здоровым», с целью обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического развития дошкольников.

Целесообразный подбор и рациональное использование в процессе занятий будет способствовать развитию двигательной сферы детей, их всестороннему развитию.

Наличие разнообразного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий кружка «Учусь быть здоровым»:

Тип оборудования	Наименование
Для ходьбы, бега, равновесия	Доска с ребристой поверхностью
	Коврик массажный
	Дорожка – змейка (канат)
	Скамейка гимнастическая
	Модуль мягкий
Для катания, бросания, ловли	Кегли
	Мяч для массажа
Для прыжков	Батут детский
Для ползания лазанья	Дуга большая и малая
	Канат с узлами
	Канат гладкий
	Лабиринт игровой
	Стенка гимнастическая

<b>Для общеразвивающих упражнений</b>	Мячи разных размеров
	Мяч набивной
	Обручи
	Палка гимнастическая
<b>Нестандартное оборудование</b>	Шишки, морские камушки, ходули, дорожка «Здоровья»

Методическое обеспечение Программы включает в себя:

- ✓ Примерные комплексы упражнений;
- ✓ Комплексы специальных упражнений;
- ✓ Игровые самомассажи;
- ✓ Релаксационные комплексы;
- ✓ Комплекс психогимнастики;
- ✓ Комплекс пальчиковой гимнастики;
- ✓ Кинезиологические упражнения;
- ✓ Примерные конспекты занятий.



### Список литературы:

1. Асачева Л. Ф., Горбунова О.В. «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург детство-Пресс, 2013.
2. Анисимова Т.Г., Ульянова С. А. под редакцией Ереминой Р.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» Издательство «Учитель», 2012.
3. Галанов А. С. «Игры, которые лечат» Творческий центр сфера. М., 2003.
4. Галанов А.С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» Санкт-Петербург ,2007.
5. Елжова Н.В. «Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении» Ростов-на-Дону Феникс 2011.
6. Картушина М.Ю. «Праздник здоровья для детей 4-5лет» Сценарии для ДОУ Творческий центр сфера М., 2010.
7. Красикова И.С. «Осанка» Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. Санкт-Петербург «Корона-Век», 2008.
8. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников» Москва «Просвещение», 2003г.
9. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений в ДОУ» метода Воронеж, 2013.
10. Павлова М. А., Лысогорская М.В., «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения» (модели программ, рекомендации, разработки занятий) Издательство «Учитель» Волгоград, 2009.
11. Подольская Е.Н. «Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7лет» Издательство «Учитель», Волгоград 2013.
12. Старковская В.Л. «Подвижные игры» (в терапии больных и ослабленных детей), 2008.

13. Фирилева Ж.. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Санкт-Петербург «детство-пресс»2001г.
14. Чтение произведения для детей К. Чуковского «Айболит».
15. Чтение произведения К. Чуковский «Мойдодыр»

## **Кинезиологические упражнения**

**Кинезиологические упражнения** – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Причем, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения.

Упражнения необходимо проводить ежедневно. С начала детьми младшего возраста учатся выполнять пальчиковые игры, от простого к сложному. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры с пяти лет даем комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящих из трех положений рук последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами (“кулак-ребро-ладонь”), произносимыми вслух или про себя. Подводя итог, следует отметить, что основным требованием к квалифицированному использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов.

### **Использование кинезиологических методов в коррекции обучения и оздоровлении дошкольников**

#### **1. “Домик”**

Мы построим крепкий дом,

Жить все вместе будем в нем.

*Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев. (10 раз)*

## **2. “Ладонка”**

С силой на ладонку давим,

Сильной стать ее заставим.

*Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки. (10 раз)*

## **3. “Лезгинка”**

Любим ручками играть

И лезгинку танцевать.

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

## **4. "Ухо-нос"**

Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши и поменять их положение.

## **5. "Симметричные рисунки"**

Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время "рисования" на свою руку).

## **6. «Зеркальное рисование»**

Рисовать на листе бумаги одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

## **6. «Кулак - ребро-ладонь»**

Ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на столе, распрямленная ладонь на столе.

Выполняется сначала правой рукой, затем - левой, потом – двумя руками вместе.

## **7."Ожерелье"**

Ожерелье мы составим,

Маме мы его подарим.

*Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу).*

*Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.*

**Дыхательные упражнения** улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

### **1. “Свеча”**

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

### **2. “Дышим носом”**

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

Исходное положение – о. с.

1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох;

2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

### **3. “Нырятьщик”**

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

### **4. “Надуй шарик”**

Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

### **5. “Дыхание”**

Тихо-тихо мы подышим,

Сердце мы свое услышим.

И. п. - о. с.

1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с;

2 — плавный выдох через нос.

### **6. “Губы трубочкой”**

Чтобы правильно дышать,

Нужно воздух нам глотать.

И. п. - о. с.

- 1 — полный вдох через нос, втягивая живот;
- 2 — губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа;
- 3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух;
- 4 — пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

## **Телесные упражнения**

### **1. “Перекрестное марширование”**

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

*Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.*

### **2. “Мельница”**

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

### **3. “Паровозик”**

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

### **4. “Робот”**

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

## **5. “Маршировка”**

Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

## **6. «Колено – локоть».**

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

## **7. “Яйцо”**

Спрячемся от всех забот,  
только мама нас найдет.

*Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.*

## **8. “Дерево”**

Мы растем, растем, растем  
И до неба достаем.

*Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево. (10 раз)*

## **9. «Крюки».**

Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.



**10. «Повороты шеи».** Поворачивайте голову медленно из стороны в бок, дышите медленно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабьте плечи. Поворачивайте головой сначала с открытыми глазами, потом с закрытыми.

**Упражнения для релаксации** способствуют расслаблению, снятию напряжения.

### **1. “Дирижер”**

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

### **2. “Путешествие на облаке”**

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой

большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

### **3.Релаксация “Ковер-самолет”**

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка.

Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

#### **Глазодвигательные упражнения**

##### **1. “Взгляд влево вверх”**

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

## **2. “Горизонтальная восьмерка”**

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

## **3. «Слон»**

Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперёд, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

## **4. “Глаз – путешественник”**

Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный воспитателем.

## **5. “Глазки”**

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

*Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды. (6 раз)*

*Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунда.*