«Бабочки»



Упр. 1. Спинки выпрямляем, ладошки на столе, а пальчики, как веер, слегка раскрываем. Закроем глаза и представим себя на лесной поляне. Кругом порхают разноцветные бабочки…
Упр. 2. Открываем глаза. Посмотрим на левый мизинчик и представим, что на него села красивая бабочка, потом (следим глазами) она вспорхнула и перелетела на другой мизинчик. Перелетела обратно, но уже на безымянный; с левого безымянного – на правый…
Упр. 3. А теперь поднимем руки вверх и представим, что на них сели еще бабочки – одна другой красивее!
Упр.4. Слегка наклоняемся назад и любуемся ими. Затем плавно опускаем руки вниз и легонько встряхиваем кистями. Летите, бабочки!

Самомассаж лица

Массаж проводится в следующей последовательности:
1) точка на лбу между бровями («третий глаз»);
2) парные точки по краям крыльев носа (помогает восстановить обоняние);
3) точка посередине верхнего края подбородка;
4) парные точки в височных ямках;
5) три точки на затылке в углублениях;
6) парные точки в области козелка уха.

Звуковая гимнастика

Упражнения выполняются стоя. Дыхание спокойное, ровное. Сначала делают глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносят звуки:
"А" - воздействует благотворно на весь организм.
"Е" - воздействует на щитовидную железу.
"И" - воздействует на мозг, глаза, нос и уши.
"О" - .воздействует на сердце и лёгкие.
"У" - воздействует на органы, расположенные в области живота.
"Я", **"М"** - воздействует на работу всего организма.
"Х" - помогает очищению организма.
"ХА" - помогает повысить настроение.

Звуки:

У-О-А-ЭФ-ЭС - облегчают состояния при астме, бронхитах.
А-О-У-Э-И+З - активизирует работу головного мозга, почек, глаз,носа и ушей.
О-И-А-Я - массаж сердца
О-У-М - стабилизирует кровеносную систему

Ушной массаж

1) потягивание за мочки сверху вниз;
2) потягивание ушной раковины вверх;
3) потягивание ушной раковины к наружи;
4) круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФИЗМИНУТКИ

«Пожалуйста» Педагог предлагает повторять за ним движения, но только те, выполняя которые он произносит слово «пожалуйста».
«Что изменилось?» Перед детьми выставляется несколько предметов, расположение которых они запоминают. По команде, на 5 секунд закрывают глаза, а педагог меняет местами предметы, либо что-то убирает, либо добавляет. Ребята открывают глаза и говорят что изменилось.

«Мое тело»



- Головушка - соловушка (гладят голову),
- лобик - бобик (выставляют вперед лобик, как бычки),
- носик - абрикосик (закрывают глазки и попадают пальчиком в кончик своего носа),
- щечки - комочки (мнут щечки, трут тихо ладошками),
- губки - голубки (вытягивают губки в трубочку),
- зубочки - дубочки (стучат тихонько зубами),
- бородушка - молодушка (гладят подбородок),
- глазки - краски (раскрывают пошире глазки),
- реснички - сестрички (моргают ресничками),
- ушки - непослушки (трут тихонько пальчиками ушки),
- шейка - индейка (вытягивают шейку),
- плечики - кузнечики (дергают плечиками вверх-вниз),
- ручки - хватучки (охватывают себя),
- пальчики - мальчики (шевелят пальчиками рук),
- грудочка - уточка (выпячивают вперед грудку),
- пузик - арбузик (выставляют животик вперед),
- спинка - тростинка (вытягивают спинку),
- коленки - поленки (сгибают ножки в коленках),
- ножки - сапожки (топают ножками).

Источники информации:

- http://nashimalyshki.com/developmen-to-fthe-child/razvivayushhie-uprazhneniya/palchikovaya-gimnastika-dlya-detej-5-7-let.html
- http://сказка.детсадирбит.рф/premudrosti/fizkult/konsultatsii_dlya_pedagogov/zvukovaya_gimnastika
- https://yandex.ru/images/

Администрация Ардатовского муниципального района Нижегородской области
МБОУ ДО ЦДОД

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА ЗАНЯТИЯХ ОРИГАМИ

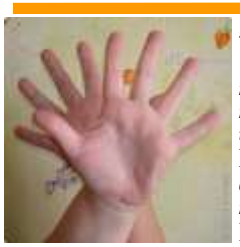


- Пальчиковая гимнастика
- Зрительная гимнастика
- Точечный самомассаж
- Звуковая гимнастика
- Психологические физкультминутки
- Динамическая физкультминутка

«Ум ребенка находится на кончиках пальцев»
В. А. Сухомлинский.

Степшина Наталья Ивановна
педагог дополнительного образования

Пальчиковая гимнастика, зрительные физкультминутки



«Дождик»

1-2-3-4-5 — *удары по столу пальчиками обеих рук: левая начинает с мизинца, правая - с большого пальца*

Вышел дождик погулять - *беспорядочные удары по столу пальчиками обеих рук*

Шел неслышно, по привычке, - *"шагают" средний и указательный пальцы обеих рук*

А куда ему спешить?

Вдруг читает на табличке: - *ритмично ударяют то ладонями, то кулачками по столу*

"По газону не ходить!"

Дождь вздохнул тихонько: - *часто и ритмично бьют в ладоши*

-Ох! - *один хлопок*

И ушел. Газон засох. - *ритмичные хлопки по столу.*

«Колечки»

Сомкнуть указательный и большой пальцы правой руки, а на левой – большой палец и мизинец. Получилось два «кольца». Пальцы рук ребенок должен сомкнуть так, чтобы на каждой руке поочередно получались «большое» и «малое» колечко.

«Моторчик»

Ребенок сцепляет руки в замок, начинает вращать большие пальцы друг вокруг друга, увеличивая темп.

«Точка»

На центральную точку ладони, нажать 5 раз большим пальцем. Поменять руку.

«Пальцы-мастера»

В гости к пальчику большому
Приходили прямо к дому
Указательный и средний,
безымянный и последний –
Сам мизинчик малышок.
Вместе пальчики - друзья,
Друг без друга им нельзя.
Наши пальцы – мастера,
За работу им пора.

«Ритуал приветствия рук»

- Здравствуй, правая рука!
- Здравствуй, левая рука!
- Поработаем вместе!

«Кулачки»

Ребенок сгибает руки в локтях, кладет их на стол. Сначала в медленном, а потом и в быстром темпе сжимает-разжимает кулаки. Упражнение выполняется до появления усталости. Затем руки нужно встряхнуть и расслабить.

«Пальчики здороваются»

Одна рука согнута в локте на уровне груди. Подушечки пальцев соприкасаются и нажимают (здороваются) друг на друга: 1и2, 1и3, 1и4, 1и5, 1и4, 1и3, 1и2. Сначала работает ведущая рука, потом неведущая, затем обе руки сразу. Дети обязательно должны проговаривать свои действия: «Здравствуй большой пальчик (указательный, средний, безымянный, мизинец)».

«Семья»

Этот пальчик дедушка,
Этот пальчик бабушка,
Это пальчик папа,
Этот пальчик мама,
Ну а то братцы – я!
Все мы дружная семья!



Гимнастика для глаз
«Веселая неделька»

- 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.

- 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.



- 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.

- 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.

- 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.

- 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.

- 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.

- Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

