муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида «Аленький цветочек»

**Сборник**

**«Калейдоскоп упражнений для дошкольников».**

Составила:

инструктор по физической культуре

Хлябина Монира Мухаметовна

Кодинск

2018

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | **Содержание** | стр. |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Гимнастика для глаз | 6 |
| 3 | Релаксационные упражнения | 11 |
| 4 | Пальчиковая гимнастика | 16 |
| 5 | Дыхательная гимнастика | 19 |
| 6 | Литература | 21 |

**Пояснительная записка**

Как известно, за последние годы чрезмерно возрос темп жизни, наряду с которым возросла психоэмоциональная нагрузка на нервную систему человека, на глаза. Следует уделить особое внимание и органам дыхания.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными помогают специально подобранные игры и комплексы упражнений: гимнастика для глаз, релаксация, пальчиковая и дыхательная гимнастика. Упражнения и игры следует подбирать, учитывая психологические особенности конкретного возраста, доступность и целесообразность. Правильно подобранные комплексы упражнений и игр должны предусматривать педагогически необходимую и физиологически оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность ребёнка в движении, и быть увлекательными.

Глазную мышцу, как и любую другую, можно тренировать и укреплять.Гимнастика для глаз обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, повышает силу, эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата, развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах, совершенствует координацию движений глаз при периферийном обзоре, корректирует функциональные дефекты зренияДлительность проведения зрительной гимнастики 2-3 мин в младших группах, 4-5 минут в старших группах. Упражнения рекомендуются проводить дважды в день. У детей дошкольного возраста мышление наглядно-образное, детям сложно выполнять некоторые виды зрительной гимнастики, такие как «вращение глаз», « повороты глаз», не имея перед глазами зрительной опоры. Для этого можно использовать «волшебную палочку с огоньком», указку для зрительной гимнастики, на конце которой прикрепляется картинка. Для упражнений, где необходимо следить за пальцем руки, можно использовать пальчиковый кукольный театр, или специально сделанные, изображения героев сказок, которые можно надеть на палец.

Наиболее простыми способами снятия эмоционального и мышечного напряжения является релаксация.

Мышечная напряженность может проявляться в следующих формах: тоническая, скоростная, координационная. Тоническая (повышенная напряженность в мышцах в условиях покоя), напряжённость снимается с помощью упражнений на повышение эластических свойств мышц, т.е. на расслабление в покое и в виде свободных движений конечностями и туловищем: свободные махи, потряхивания. Скоростная (мышцы не успевают расслабляться при выполнении быстрых движений). Справиться со скоростной напряженностью можно, повысив скорость перехода мышц в состояние расслабления после быстрого сокращения: повторные прыжки, бросание и ловля набивных мячей на сближенном расстоянии и т.п. Координационная (мышца остается возбужденной в фазе расслабления из-за несовершенной координации движений). С координационной напряженностью можно справиться, выполняя контрастные упражнения – например, от напряжения сразу к расслаблению, сочетающие расслабление одних мышц с напряжением других.

Влияние мануальных (ручных) действий на развитие мозга человека было известно еще во II веке до нашей эры в Китае. Спе­циалисты утверждали, что игры с участием рук и пальцев (типа нашей «Сороки-белобоки» и других) приводят в гармоничные отно­шения тело и разум, поддерживают мозго­вые системы в превосходном состоянии.

Систематическое проведение дыхательной гимнастики помогает эффективно решать задачи по укреплению дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также является неотъемлемой частью работы по формированию у дошкольников здорового образа жизни.

**Целью** данного сборника является **п**овышение мотивации к выполнению оздоровительных упражнений.

**Задачи:**

- формировать у дошкольников осознанное отношение к своему здоровью;

- поощрять и стимулировать физическую активность;

- расширять кругозор детей: знакомить с различными видами упражнений оздоравливающего характера;

- развивать внимание память, мышление, мелкую моторику рук;

- формировать умение детей выполнять упражнения из любых положений (стоя, лежа, сидя);

- учить расслабляться и распознавать отдельные группы мышц, выделять их среди остальных.

В результате дозированного применения оздоровительных упражнений в режиме дня, дети становятся более уравновешенными и спокойными, устраняются повышенная злость, раздражительность, напряженность, тревожность и страхи, что способствует благоприятной психологической обстановке в группе.

Данный сборник предназначен для педагогов дошкольной образовательной организации и родителей.

**Гимнастика для глаз**

**Упражнения**

**«Солнышко»**

Цель: снятие напряжения с глаз, умение выполнять движения глаз по тексту.

В небе солнце катиться,

Словно желтый мячик

*Дети следят глазами за движением солнышко Вверх- вниз.*

То за тучку спрячется,

*Отводят глаза вправо*

То по елкам скачет

*Отводят глаза влево*

Погуляло, покружилось

И за тучку закатилось

*Моргают и зажмуривают глаза на несколько секунд*.

**Лиса**

Ходит рыжая лиса

*Крепко зажмурить и открыть глаза*

Щурит хитрые глаза

Смотрит хитрая лисица

Ищет, где бы поживиться.

*Вытянуть вперед правую руку со сжатыми в кулак пальцами, кроме указательного. Водить рукой вправо-влево и следить глазами, не поворачивая головы*.

Пошла лиска на базар,

посмотрела на товар

*Поднимаем и опускаем руку.*

Себе купила сайку

Лисятам балалайку.

*Описать руками круг по часовой стрелке и против нее.*

*Дети выполняют задания глазами по тексту*.

**Сова**

Любопытная сова

Смотрит влево

Смотрит вправо

А потом опять вперед-

Тут немного отдохнет

Реснички опускаются

Глазки закрываются

Мы спокойно отдыхаем

Сном волшебным засыпаем.

**Белка**

Белка дятла поджидала

*Резко глаза вправо- влево*

Гостя вкусно угощала

Ну-ка дятел посмотри

*Взгляд вверх- вниз*

Вот орехи: 1-2-3

Пообедал дятел с белкой

*Поморгать глазами*

И потом играть в горелки

*Закрыть глаза и погладить веки указательными пальцами.*

*Дети выполняют движения глазами по заданию инструктора.*

*Смотрим вверх-вниз, вправо-влево по диагонали в правый угол, нижн. – левый угол. Верх.лев. угол, ниж. правый угол. Дуга - вверх. Дуга – вниз. Круг.*

**Играем глазами**

**Цель**: укрепление мышц век, улучшение кровообращения.

1. Крепко зажмурьте глаза на 3-5 сек., а затем откройте на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.

2. Поставьте большой палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 сек., закройте один глаз на 3-5 сек., затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10 раз. Упражнение мышцы обоих глаз.

3. Тремя пальцами каждой руки слегка нажмите на верхнее веко, через 1-2 сек. Уберите пальцы с век. Повторить3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

4. Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза. Снимает усталость глаз.

**Веселая неделька**

**Цель:** снятие напряжения с глаз, запоминание дней недели

Всю неделю по порядку

Глазки делают зарядку

В понедельник, как проснуться,

Глазки солнцу улыбнуться,

Вниз посмотрят- на траву-

И обратно в высоту.

*Поднять глаза вверх, опустить вниз, голова неподвижна*.

Во вторник часики- глаза

Водят глаз туда-сюда,

Ходят влево, ходят вправо-

Не устанут никогда.

*Повернуть глаза вправо- влево*.

В среду в жмурки мы играем-

Крепко глазки закрываем

1-2-3-4-5-

Будем глазки открывать

Жмуримся и открываем-

Так игру мы продолжаем.

*Зажмурить глаза до 5 и широко открыть их.*

По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль

Что вблизи и что вдали,

Глазки рассмотреть должны.

*Поднести палец к глазам на расстояние 25 -30 см. Сфокусировать взгляд на конце пальца, затем опустить руку. 4 раза*.

В пятницу мы тоже не зевали-

Глазками своими повращали.

Остановку сделали- отдохнули

И в другую сторону повернули.

*Посмотрим вверх, вправо, вниз, влево и вправо*.

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

*Посмотреть вверх, правый угол, нижний левый, перевести взгляд вверх левый угол и правый угол.*

В воскресенье будем спать,

А потом пойдем гулять

Чтобы глазки закалялись,

Нужно воздухом дышать.

*Закрыть глаза, помассировать их круговыми движениями пальцев: вверх веко от носа к наружному краю глаз, низ веко от наружного края к носу*.

Без гимнастики друзья

Нашим глазкам жить нельзя.

**«Снежинка»**

Мы снежинку увидали,

Со снежинкою играли.

Снежинки вправо полетели

Дети вправо посмотрели

Вот снежинки полетели

Дети влево посмотрели

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал.

Дети смотрят вверх и вниз

Все на землю улеглись

Глазки закрываем

Глазки отдыхают.

Закрываем мы глаза

Вот такие чудеса

*Дети закрывают оба глаза*

Наши глазки отдыхают,

Упражнения выполняют.

*Продолжают стоять с закрытыми глазами*

А теперь мы их откроем,

Через речку мост построим

*Открыв глаза, взглядом рисовать мост*

Вверх поднимем , глянем вниз,

*Глаза поднимаем вверх, опускаем вниз*.

Вправо, влево повернем

*Глаза вправо влево*

Заниматься вновь начнем

**Релаксационные упражнения.**

**Цель:** снятие эмоционального и мышечного напряжения.

**«Крокодильчики»**

И.п. лежа на животе.

Инструктор: Ладошку правой руки положите на пол перед головой. Тело расслаблено. Представьте, что вы- крокодильчики.

Крокодил – хитро, сильное, агрессивное животное. А вы недавно поели и хотите отдохнуть. Вот тело распласталось на песочке. Погода замечательная, солнечная. Рядом шумит река, поют птички. Легкий приятный ветерок обдувает вас. Сейчас не нужно быть агрессивным, быстрым ловким, нужно набраться сил.

*(Слышны шум воды, пение птиц 5 мин.)*

Сделайте глубокий вдох, потянитесь, перекатитесь на бок, медленно вставайте. Голову поднимайте в последнюю очередь. Сейчас вы опять дети. Давайте проверим: хлопните в ладоши и улыбнитесь.

Игровые упражнения на релаксацию.

**«Опенок»**

Влез опенок на пенек,

Простоял один денек.

На ветру качался,

Низко наклонялся.

Тоненький, тоненький,

Ножка, что соломинка!

А потом склонился-

И совсем свалился!

( и.п.- присесть на корточки. На строки 1-2- встать, на 3-6 наклон вправо- влево, руки на поясе. На 7- наклон корпуса вперед, на последнюю строку- «уронить» корпус, руки при этом свободно свисают).

**«Плетень».**

Тень,тень в ясный день

Петр плетет плетень.

Три прута переплетает,

А на третий расплетает.

Тень, тень в ясный день

Кто б доплел плетень?

*дети стоят врассыпную. Руки свисают пассивно. С началом текста резко поворачивают тело вправо-влево. Руки при этом взлетают и обвиваются вокруг корпуса, голова покачивается, ноги поворачиваются вместе с корпусом, ступни не подвижны. С последним словом дети «роняют» корпус*.

**«Дождь»**

Приплыли тучи дождевые:

-лей, дождь, лей!

Дождинки пляшут,

Как живые:

-Пей, рожь, пей!

И рожь,

Склоняясь к земле зеленой,

Пьет, пьет, пьет.

А теплый дождь неугомонный

Льет, льет, льет!

*( дети стоят вытянув руки вперед ладонями вниз. На строки1-2 дети свободно встряхивают кистями рук, на 3-4-5 встряхивание кистей ладонями вверх. На 6-8 движения те же, на заключительные – кисти ладонями вниз).*

**«Качели»**

Все лето качели качались и пели,

И мы на качелях на небо летели!

Настали осенние дни,

Качели остались одни.

Лежат на качелях

Два желтых листка,

И ветер качели качает слегка.

*( Дети стоят врассыпную и качают руками вперед - назад. Слегка пружиня в коленях.*

*Постепенно качание усиливается: увеличивается размах движение рук и пружинные движения в ногах. Заканчивается сильными маховыми движениями: дети два раза описывают руками большие круги, при этом поднимаются на носки.).*

**«Игра с песком»**

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (*на вдохе*). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (*задержка дыхания*). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы.

*Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза*).

**«Муравей»**

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (*задержка дыхания*). Сбросим муравья с ног (*на выдохе*).

*Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).*

**«Улыбка»**

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, которое вам улыбается. Улыбнитесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться еще радостнее. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек...

Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (*повторить 2-3 раза*).

**«Пчелка»**

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (*разжать губы и зубы на вдохе*). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (*задержка дыхания*). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела.

Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (*повторить 2-3 раза*).

**«Бабочка»**

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает - подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (*задержка дыхания*). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела.

Расслабить мышцы губ и носа (*на выдохе) (повторить 2-3 раза).*

**«Качели»**

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка, садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх -вниз.

Бабочка улетела, а солнышко пригревает (*расслабление мышц лица*) (*повторить 2-3 раза).*

**«Любопытная Варвара»**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. (*Движение повторяется по 2 раза в* каждую *сторону)*. *Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышц).*

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо. А потом опять вперед - тут немного отдохнет.

*(Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы)*

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех! Возвращается обратно - расслабление приятно!

*(Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы)*

А теперь посмотрим вниз - мышцы шеи напряглись! Возвращаемся обратно - расслабление приятно!

**«Лимон»**

*(Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку)*

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю -

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

*(Выполнить это же упражнение левой рукой)*

**«Палуба»**

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу - перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (*правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола)*. Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону - прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

**Пальчиковая гимнастика.**

**Цель:** развитие мелкой и общей моторики рук.

**Пальчики в лесу**.

1-2-3-4-5

Вышли пальчики гулять

Этот пальчик гриб нашел

Этот пальчик чистить стал,

Этот резал, этот ел,

Ну а этот все глядел.

**Апельсин.**

Мы делили апельсин –

Много нас, а он один.

Эта долька - для кота,

Эта долька - для ежа,

Эта долька – для улитки,

Эта долька – для чижа,

Ну, а волку – кожура.

Встали пальчики.

Этот пальчик хочет спать

Этот пальчик прыг в кровать

Этот пальчик прикорнул.

Этот пальчик уж уснул.

Встали пальчики -«Ура»

В детский сад идти пора.

**Пальчики.**

1-2-3-4-5

Вышли пальчики гулять

1-2-3-4-5

В домик спрятались опять.

**Моя семья.**

Этот пальчик - дедушка

Этот пальчик - бабушка

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - я

Вот и вся моя семья.

**Гимнастика после дневного сна.**

1. **«Машина».**

*И.п.лежа, руки вдоль туловища.*

На машине едем

*Руки выставить перед собой*

В зоопарк скорей

*Выполнять вращательные движения, имитируя руль*.

Много интересных

Там живет зверей.

**2. «Страус».**

*И. п . лежа, ноги вытянуты, руки вдоль туловища*

Страус в клетке ходит важно-

И на вид такой отважный

*Попеременно поднимать ноги*

А увидев двух сорок

Прячет голову в песок.

*Закрыть лицо руками.*

1. **«Обезьянки».**

*И.п. лежа, руки и ноги подняты вверх.*

Как на качелях на лианах

Раскачиваются обезьянки

Покачивать руками и ногами из стороны в сторону.

одни шагают грузно

«шагать» обнимать руками стопы

Другие скачут дружно

Перебирать в воздухе руками и ногами.

И усевшись высоко

Сесть

Корчат рожицы легко

Большими пальцами покручивает у висков, а ладонями - в воздухе.

**Гимнастика в группе.**

**4. «Кенгуру».**

*И.п.- стоя, руки согнуты в локтях и прижаты к груди.*

А в вольере кенгуру-

Вдруг затеяли игру.

*Ходьба с высоким подниманием колен.*

Друг за другом прыг да скок

*Прыгать из спальни на ковер в группе*

Кто быстрей найдет цветок.

**5. «Медвежонок».**

*И. п.- стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч.*

Очень любит мишка бурый

Заниматься физкультурой

*Переваливаться с ноги на ногу.*

Ножками он топает

*Потопать*

Лапами он хлопает

*Похлопать*

Приседает, приседает

Потянулся. Отдыхает.

*Подняться на носочки, руки потянуть вверх, глубоко вдохнуть и вер. в и . п*

*Каждое упр. Повторять 3-4 раза.*

**Дыхательная гимнастика.**

1.1-2- все вдыхаем

3-4-выдыхаем

Носом вдох, выдох ртом.

А теперь играть начнем.

**«Пастушок дудит в рожок»**

**Цель:** укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания.

*При спокойно сомкнутых губах.*

*Рожок, дудочка*.

*необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок.*

**«Король ветров».**

**Цель:** тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица.

Вертушка или шарик.

Дети дуют на вертушку или подвешенныешарики: резко вдыхаем через нос, выдыхаем через рот.

На столе между карандашами расположены 8- 10 шариков. Вытянув губы трубочкой глубоким, сильным, выдохом ребенку необходимо сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос.

**Дыхательные упражнения.**

**Цель:** учить укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, обеспечивая вентиляцию легких во всех отделах.

**«Ладушка - градусник».**

Поставьте ладошку перед носом. Заметьте, что она становится теплой, когда мы выдыхаем воздух, и холодный – когда вдыхаем.

«Шарик».

Представьте, что у вас в животе желтый или оранжевый шарик. Положите ладошку на живот. Почувствуйте, как на вдохе шарик надувается, на выдохе сдувается (диафрагмальное дыхание).

**«Ветер».**

И.п. лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено.

1.Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2.Задержать дыхание на 3-4 сек.

3.Сквозь сжатые губы выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами (3-4 раза).

/*Упражнение не только вентилирует легкие, но и помогает согреться при переохлаждении, снимает усталость*./

**Список использованной литературы.**

1. Брязгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок. – М.: Издательство Института психотерапии, 2002.
2. Кошелева А.Д., Алексеева Л.С. Диагностика и коррекция гиперактивности ребенка. – М.: НИИ семьи, 1997.
3. Шмигель Н.Е. Релаксация – не просто расслабление, а путь …к здоровью! // "РиТМ Психология для всех". - 2011. - № 9. - С.11 - 14.
4. Шмигель Н.Е. Управляешь дыханием – управляешь жизнью // "РиТМ Психология для всех". - 2011. - № 10. - С.15 - 18.