**ЗДОРОВЕЙ – КА**

**1 «а», «б», «в»**

**«НАДУВАЛА КОШКА МЯЧ»**

***Снятие эмоционального и мышечного напряжения.***

Ребенок находится в расслабленной позе, он изображает сдувшийся шарик.

Взрослый произносит текст:

Надувала кошка шар (ребенок выпрямляет туловище, надувает щёки),

А котёнок ей мешал: Подошел и лапкой – топ!

А у кошки шарик – лоп! («Шарик» со звуком сдувается и возвращается в исходное положение).

#### СОМНИ БУМАГУ.

#### *Тренировка распределения внимания*

Взять по ½ тетрадного листа в каждую руку и начинать их сминать до тех пор, пока они не превратятся в плотные комки. Затем попытаться распрямить листочки. Это упражнение стимулирует работу обоих полушарий головного мозга, воздействует на центры, отвечающие за переключаемость внимания.

**«СЯДЬ-ВСТАНЬ».**

***Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса***

Скрестив ноги, обхватив руками плечи, надо приподнять согнутые в локтях руки перед собой, сесть и встать, не помогая себе руками.-

**ЗДОРОВЕЙ – КА**

**1 «а», «б», «в»**

### «Лови — не лови!»

Игроки по очереди перебрасывают друг другу мяч, но вот ловить его нужно не всегда. Тот, кто кидает, быстро говорит: «Лови!», «Не лови», «Отбей» или «Отбеги».

### «Съедобное — несъедобное»

Вы же наверняка играли в детстве! Достаточно и двух игроков: один бросает мяч и называет какой-то продукт, блюдо, лакомство или что-то совсем не аппетитное, например, жабу или экскаватор. Задача второго игрока быстро сориентироваться: поймать «съедобное» и не ловить мяч с чем-то «несъедобным».

По этому принципу можно придумывать всё, что угодно, переделав игру в «Тёплое — холодное», «Хищное — травоядное».

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСАНКИ**

* Ходьба на месте в течение 10-15 минут в качестве разминки.
* Прямое положение спины, ноги на ширине плеч. Руки поднимаются вверх, туловище тянется. На выдохе конечности опускаются. 5-6 подходов. Не должно быть прогибов в пояснице в процессе выполнения.
* [Лечь на спину](https://med-ram.ru/lechenie/kak-vylechit-spinu?sj_source=link&sj_term=%D0%9B%D0%B5%D1%87%D1%8C%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%81%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D1%83). Руки вытянуть вдоль тела. Левую конечность поднять и одновременно подтянуть ногу к животу. Тоже самое повторить с другой стороной. После 5 подходов. В тот же момент поднять руки и подтянуть ноги к животу.
* Встать в исходное положение, приподнять плечи. По очереди имитировать удары руками, как это делают боксеры. Для каждой руки должно быть 5-6 подходов.
* Лечь на живот, руки вытянуть вдоль тела. На вдохе поднять их вверх, на выдохе опустить.

***Упражнения на сохранение равновесия, следя за осанкой.***

Равновесие – ходьба по скакалке (веревке) с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе.

Обращает внимание детей на сохранение правильной осанки и ритмичность ходьбы.

Прыжки – подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед.

Обращает внимание детей на энергичное отталкивание и взмах рук.

Перебрасывание мячей двумя руками снизу.

Напоминаем, чтобы мяч бросали в руки партнерам..

**УПРАЖНЕНИЕ «ЛАДОНЬ – КУЛАК»,**

***Развиваем ритмическое восприятие, мелкую моторику, межполушарные связи.***

**БЕГЕМОТИКИ**  
Сядьте напротив ребенка за столом, начинайте стучать сжатыми кулачками по столу (той стороной, где мизинец) и проговаривайте:  
Бежали бегемотики,  
Надутые животики.  
Бежали, бе-бежали  
И дружно повторяли:  
Ладонь!  
*(хлопнем по столу ладонями)*  
Кулак!  
*(снова стукнем кулачками)*  
Ты тоже делай так!  
*(еще раз ладошками и еще раз кулачками)*  
Ладонь, кулак,  
Ты тоже делай так.  
  
*(В следующем куплете поднимаем ручки вверх на уровень груди – сильно сжимаем ладонь и затем разжимаем, распрямляя и растопыривая пальцы. А в припеве действуем так же, как в предыдущем).*  
  
 Веселые лягушки  
Скакали на опушке  
Скакали и скакали  
И дружно повторяли:  
Ладонь, кулак,  
Ты тоже делай так.  
Ладонь, кулак,  
Ты тоже делай так.  
*(теперь складываем ладони вместе и потираем их друг о друга. А на припеве – как прежде)*  
 А маленькая змейка  
В траве ползла, шуршала.  
А маленькая змейка  
Со всеми повторяла:  
Ладонь, кулак,  
Ты тоже делай так.  
Ладонь, кулак,  
Ты тоже делай так.  
Вот так!  
*(стукнем дважды по столу кулачками с высунутыми большими пальцами – показывая «класс!»)*

#### СОМНИ БУМАГУ.

#### *Тренировка распределения внимания*

И в заключение хочу посоветовать одно из самых полезных ,на мой взгляд, упражнений. Взять по ½ тетрадного листа в каждую руку и начинать их сминать до тех пор, пока они не превратятся в плотные комки. Затем попытаться распрямить листочки. Это упражнение стимулирует работу обоих полушарий головного мозга, воздействует на центры, отвечающие за переключаемость внимания.

**УПРАЖНЕНИЕ «СЪЕДОБНОЕ – НЕСЪЕДОБНОЕ»**

***Упражнение на развитие переключения внимания.***

Родитель кидает детям мячик и при этом называет предметы *(съедобные и несъедобные)*. Если предмет съедобный, мячик ловится, если нет - отбрасывается.

**ИГРА «ВЫДУЙ ШАРИК ИЗ ЧАШКИ»**

***Дыхательные упражнения.***

Игра хороша для классов и помещений, при плохой погоде и маленьком пространстве.

В чашку кладут шарик от настольного тенниса. Ребенку предлагается сделать глубокий вдох, наклонится над чашкой и дунуть в нее так сильно, чтобы шарик вылетел из чашки.

Эта игра хорошо тренирует легкие, так же ее можно применять для обучения правильного выдоха в воду.

**«СЯДЬ-ВСТАНЬ».**

Скрестив ноги, обхватив руками плечи, надо приподнять согнутые в локтях руки перед собой, сесть и встать, не помогая себе руками.-

**«НАДУВАЛА КОШКА МЯЧ»**

***Снятие эмоционального и мышечного напряжения.***

Ребенок находится в расслабленной позе, он изображает сдувшийся шарик.

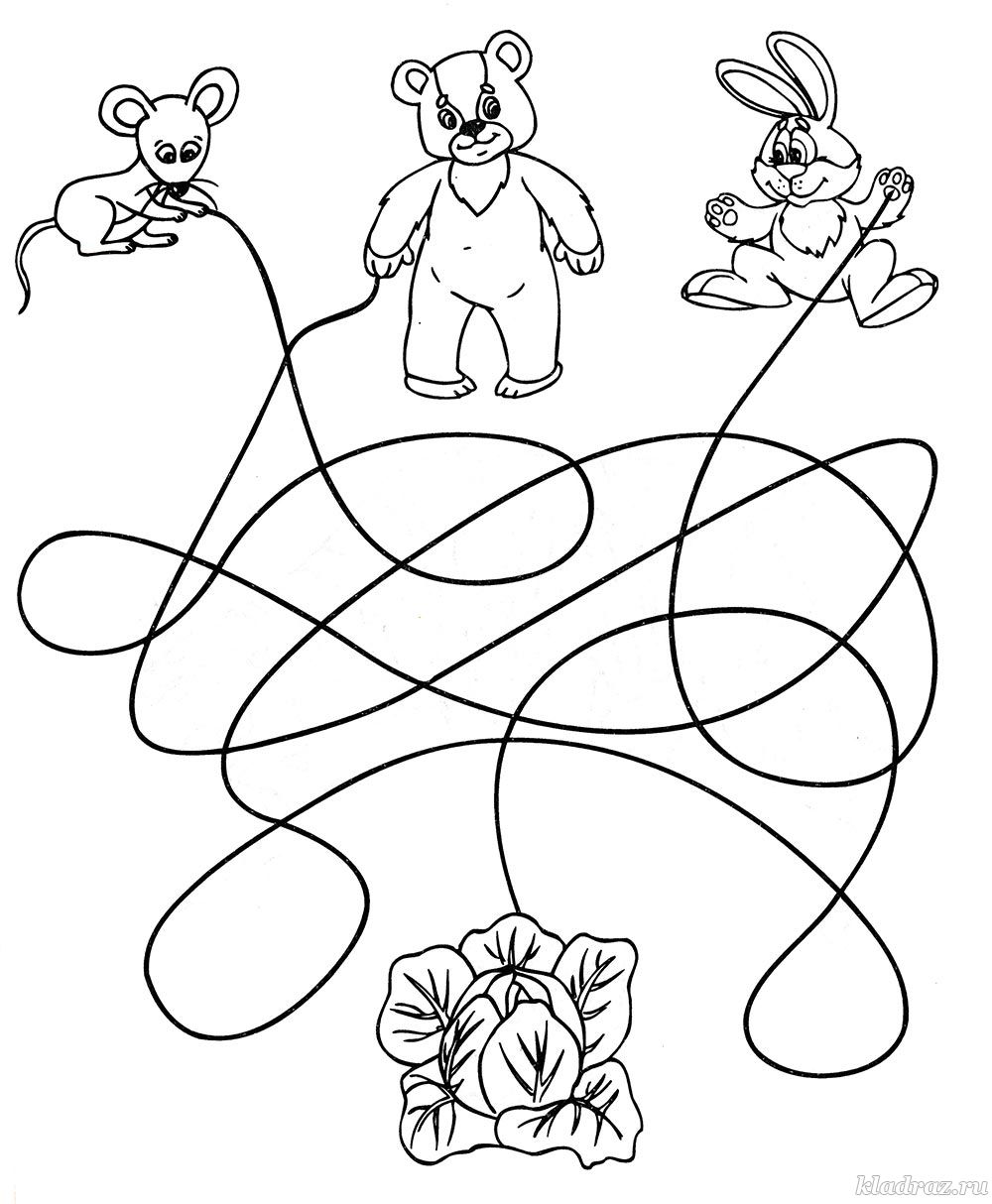
Взрослый произносит текст:

Надувала кошка шар (ребенок выпрямляет туловище, надувает щёки),

А котёнок ей мешал: Подошел и лапкой – топ!

А у кошки шарик – лоп! («Шарик» со звуком сдувается и возвращается в исходное положение).

**«ПЕРЕПУТАННЫЕ (ПЕРЕПЛЕТЁННЫЕ) ЛИНИИ»**

***Развитие концентрации и устойчивости внимания детей***

