**Комплекс упражнений по здоровьесбережению**

**Упражнение с помощью траекторий на плакате (методика В. Ф. Базарного).**

Для выполнения этого упражнения используется плакат размером примерно 1 м2, на котором изображена схема зрительно - двигательных траекторий (рис. 1). Различные по форме траектории окрашены в разные цвета. Стрелками указано направление, по которому должен двигаться взгляд ребенка.



 Рис.1

Методика выполнения упражнения

1. Дети выстраиваются напротив плаката на расстоянии не менее 2 м от него.
2. Дается инструктаж, в каком направлении должен двигаться взгляд ребенка, по траектории какого цвета, как должен выполнять ребенок это упражнение (следить за движением указки, не поворачивая головы, следить одними глазами).
3. Исходное положение: указка преподавателя в центре плаката.
4. Выполняется в следующем порядке:
* влево - вправо;
* вверх - вниз;
* по часовой стрелке и против часовой стрелки;
* по восьмерке.
1. Каждая траектория прослеживается на счет 1-5.
2. Продолжительность упражнения - 1 минута.

**Утренний настрой на оздоровление**

Я проснулась, я здорова

И к работе я готова.

Голова моя светла,

Отдохнула до утра.

Мышцы стали все сильнее,
 Каждый орган – здоровее.

Нервы крепкие – стальные,
Как пружинки – заводные

Ноги – руки – все в движенье-

Вот и снято напряженье.

Влево – вправо повернусь,

Солнцу низко поклонюсь:

«Здравствуй, матушка – природа!

Мы с тобой одного рода,

Друг без друга жить не сможем,

И друг другу мы поможем.

Мы – частички, ты и я.

Это значит, мы семья!

**Снятие напряжения с мышц опорно–двигательного аппарата.**

(Дети выполняют это упражнения, сидя на стуле)

Мы сидели и писали (читали, рисовали),

Мышцы тела все устали.

Потянулись и зевнули,

Спинки дружно все прогнули,

Повернулись вправо, влево-

Стало гибким наше тело.

И на стуле скок, скок, скок,

Ну, как будто колобок.

А теперь попляшут ножки:

Побежали по дорожке

Быстро – быстро – топ, топ, топ.

И в ладоши - хлоп, хлоп, хлоп.

Ножки вытянем вперед

Влево, вправо поворот.

Чтобы мышцы сильнее стали,

 Поработают суставы.

Ножки выше поднимаем

И в коленочках сгибаем,

Подбородком дотянулись

И друг другу улыбнулись.

Головой все повращаем

И урок наш продолжаем.

**Упражнения для рук**

Проговаривая текст, ученики поглаживают каждый палец с четырех сторон двумя пальцами противоположной руки.

Наши пальчики трудились,

Хорошо писали.

Они так старались,

А теперь устали.

Мы немного отдохнем,

С силой кулачки сожмем.

Пальцы разжимаем

И опять сжимаем.

Раз, два, три, четыре, пять –

Можно ими помахать.

В чистый ручеек руки опускаем,

И усталость с пальчиков

Мы водой снимаем.

**Упражнение для формирования правильного дыхания**

Правильное дыхание – носовое, при котором вдох должен быть короче выдоха в два раза. Такое дыхание легко можно формировать при выполнении этого упражнения. Дети делают носом вдох, а на выдохе произносят следующие слова:

Писать «корова» нелегко.

Дает корова молоко,

Она пасется на лугу,

Мы слышим громкое «му - му».

**Вдох – носом на выдохе:**

Мы за коровой последим,

Подышим носом, помычим:

« м – м – м – м - м».

**Вдох – носом на выдохе:**

Тебе, корова, помогу:

Я травки для тебя нарву.

Ты будешь нас благодарить

И молоком парным поить.

**Точечный массаж для повышения иммунитета**

Проговаривая текст, дети массируют точку ХЭ – ГУ, расположенную между большим и указательным пальцами руки

Есть волшебная точка у нас,

Будем крутить ее каждый час.

От простуды помогает,

От инфекции спасает.

От безделья, лени – тоже

ХЭ – ГУ – точка всем поможет.

Стало скучно, не грустите –

ХЭ – ГУ – точку покрутите.

Утром, днем и перед сном

Дружно с точкой мы живем.

**Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний**

Проговаривая текст, дети одним – двумя пальцами производят вращательные движения по часовой стрелке по 8 -9 на каждой точке.

У нас на теле точки есть-

Столько много, что не счесть.

Очень плавно по спирали

Эти точки мы нажали.

Пальчик в ямку опустился

 И немного покрутился

**(Дети массируют точку в яремной ямке, расположенной между ключицами)**

Под губой и над губой

Помассируем с тобой.

А теперь два пальца сразу

Из носа выгонять заразу.

**(Указательными пальцами дети массируют точки с наружной стороны ноздрей, затем тщательно растирают крылья носа)**

Руки в кулачки сожмем,

Крылья носа разотрем.

Точка есть и в центре лба –

Помассируй для ума.

Возле уха и внутри

Точки хорошо потри.

**(Дети делают массаж точек с обеих сторон ушной раковины и внутри)**

Большим пальцем вниз пойдем

И ангину уберем.

**(Большими пальцами дети делают плавные движения под подбородком)**

Эти точки без сомненья, -

От простуды избавление.

**Упражнение для усиления мышц глаз и усиление зрения**

Дети сидят на стульях, спина прямая, ноги ступнями опираются на пол, голова в одном положении, работают только мышцы глаз.

Проведем, друзья, сейчас

Упражнения для глаз.

Вправо, влево посмотрели,

Глазки все повеселели.

Снизу вверх и сверху вниз.

Ты, хрусталик, не сердись,

Посмотри на потолок.

Отыщи там уголок.

Чтобы мышцы крепче стали,

Смотрим мы по диагоналям.

Мы не будем циркуль брать,

Будем взглядом круг писать.

А теперь слова напишем.

Чьи же буквы будут выше?

«Папа», «мама», «дом», «трава»-

За окном у нас видна..

За окно ты посмотри.

Что ты видишь там вдали?

А теперь на кончик носа.

Повтори так восемь раз –

Лучше будет видеть глаз.

Глазки нас благодарят,

Поморгать нам всем велят

Плавно глазками моргаем,

Потом глазки закрываем.

Что бы больше было силы,

К ним ладошки приложили.

(Дети закрывают глаза ладонями, держат их так до тех пор, пока не почувствуют глазами тепло от рук)

Раз, два, три, четыре, пять –

Можно глазки открывать!

**Упражнение для рук**

Проговаривая текст, дети поглаживают каждый палец с четырех сторон двумя пальцами противоположной руки.

В лес по ягоды пойдем,

Землянику там найдем,

Костянику, ежевику.

Очень вкусную клубнику.

Быстро ягодки берем

И в корзиночки кладем.

(Несколько раз подряд дети быстро собирают пальцами рук в горстку и распрямляют их)

Тесто будем мы месить –

Пирожки для всех лепить.

(Дети имитируют лепку пирожков, работает вся кисть)

Сядем дружно на лужок

И съедим свой пирожок.

Воробьи и свиристели

В гости дружно прилетели.

Еж и чайка без смущенья

Принялись за угощенье.

(Одной рукой, сжатой в кулак, дети покручивают каждый палец другой руки; затем меняют руки.)

**Зарядка.**

**Просыпайтесь, по порядку становитесь на зарядку!**

Рано утром все проснулись,

Хорошенько потянулись.

Спинки дружно все прогнули –

Вот и мышцы отдохнули.

Нашей матушке – землице

Впояс надо поклониться**.**

Повернулись вправо – влево **–**

Стало гибким наше тело.

Поднимаемся все выше-

Выше дома, крыши выше.

Руки к солнцу потянули.

Опустили и встряхнули.

Носом воздух мы вдыхаем

И на месте пошагаем.

И, как мишка косолапый

Широко расставим лапы,

Мы пойдем, ребята, в лес.

Там в лесу полно чудес.

Грибы будем собирать

И в корзинку отправлять.

Подберезовик – берем.

Опенок ложный обойдем.

В красной шапке, красавец,

Полезай скорей в ларец!

Мухомор – не надо брать,

Лучше дальше нам шагать.

В лесу зайца увидали,

Вместе с зайкой поскакали –

Прыг – скок, прыг – скок.

Пойдем с пятки на носок.

Не шумите, тише, тише,

Мелким шагом, будто мыши.

Под кустами пробежали,

На полянку мы попали.

И, как бабочки, попляшем,

Плавно ручками помашем.

Мы размялись хорошо,

Завтра повторим еще.

Ты мой друг, и я твой друг –

Встанем все в большущий круг,

Всем здоровья пожелаем

И в отряд свой пошагаем.

**Комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания**

Данные упражнения способствуют укреплению органов дыхания, формированию у детей правильного носового дыхания, а также диафрагмального.

(Дети выполняют ходьбу по кругу, затем садятся на корточки.)

Посидели, отдохнули,

Ручки к солнцу потянули.

Опустили их опять,

Можно ими помахать.

(Дети поднимаются на носочки, потягиваются, опускают руки, делают махи Дыхание при этом – свободное, носовое, выделенные жирным шрифтом строки дети проговаривают на выдохе.)

Снова к солнцу потянулись

И друг другу улыбнулись.

Хорошо нам здесь гулять,

Чистым воздухом дышать.

Вы букашек не спугните,

Тихо носиком дышите.

Раз, два, три, четыре, пять –

Дети учатся дышать.

Пробежали вокруг ели,

А потом на травку сели.

Поваляемся немножко

Полежим, как Мурка – кошка.

(Лежа на коврике, дети принимают позу расслабления.)

Хорошо нам так лежать

И животиком дышать.

Вдох – животик надуваем,

Выдох – к спинке прижимаем.

(Дети выполняют диафрагмальное дыхание.)

Надоело нам лежать, Надо зайчиком скакать.

Прыг – скок, прыг – скок,

Шагом с пятки на носок.

(Дети прыгают, как зайчики, а потом идут шагом с пятки на носок.)

Ножки выше – топ, топ, топ.

И в ладоши – хлоп, хлоп, хлоп.

Наши дети порезвились,

Лесу низко поклонились.

Дети делают вдох, на выдохе проговаривают текст:

На опушке возле леса

Детям очень интересно.

Дети делают вдох, на выдохе проговаривают текст:

Друг за другом мы пойдем

И цветочки там найдем.

(У каждого ребенка на ладошке лежит «цветок», дети делают носом вдох и сдувают его.)

Аромат цветов вдыхаем,

А потом цветок сдуваем,

Дети делают вдох, на выдохе проговаривают текст:

Медом пахнет.

Дети делают вдох, на выдохе проговаривают текст:

Пахнет мятой.

Но домой пора ребятам!

(Дети становятся в круг и берутся за руки, руки в стороны – круг большой – вдох; руки к грудной клетке - круг маленький – выдох.)

Быстро за руки возьмемся

И в кольцо одно сольемся,

Руки ближе – малый круг:

Ты мой друг, и я твой друг!

Мы беречь природу будем

И болеть с тобой не будем.

Мы цветочек не сорвем,

Радостно домой пойдем.

**Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний**

Зная средство от простуды,

Мы здоровыми все будем.

Есть волшебные точки у нас –

Нажимай их каждый раз.

Точку красную найдем,

Пальчик кругом поведем.

Отдохнули, поворот –

Пальчик движется вперед.

Точку красную оставим,

Пальчик к синенькой приставим.

Чтобы носик наш дышал,

Насморк деткам не мешал.

Покрутили точку эту,

Передали эстафету.

Точки желтые находим

И опять по кругу водим.

Стоп, пойдем теперь вперед.

Кто быстрей току найдет?

Точка зеленая на грудке у нас,

Находим все дружно ее мы сейчас.

*Пальчиком водим по кругу мы снова –*

*Из школы домой, пойдут дети здоровы.*

**Упражнение для укрепления мышц глаз**

Выполнить упражнение помогает солнечный зайчик (ведущий использует зеркало). Каждое движение дети проделывают 6 – 8 раз.

Глазки, глазки, где вы были?

- В гости к зайчикам ходили.

Мы увидели зайчат, стали быстро догонять.

Влево – вправо, вправо – влево,

Побежали глазки смело.

Снизу вверх, а с верху вниз –

Опустились на карниз.

А потом восьмерки пишем:

Кто подальше, кто повыше?

Плавно глазками моргаем,

С силой глазки закрываем.

Повторим все еще раз

И рукой закроем глаз.

На нос посмотрим, потом вдаль.

Как ленивых деток жаль:

Играть с нами не хотели –

У них глазки заболели.

(Последние две строки дети произносят на выдохе, формируя правильное дыхание)

**РЕЧЕВАЯ ЗАРЯДКА НА НАЧАЛЬНОЙ СТУПЕНИ ОБУЧЕНИЯ**

Игра является основным средством обучения на данном этапе. Поэтому речевая зарядка также проводится в форме игры.

**1. Речевая зарядка как средство активизации внимания**

Учащиеся и учитель встают в круг, держась за руки.

*Команда 1:*

*Расслабьтесь, закройте глаза.*

*Команда 2:*

*Внимание! Учитель пожатием руки передает сигнал, начиная считать вслух.*

По тому, насколько быстро учащиеся передают сигнал, можно судить о степени их психо-эмоционального состояния, об их внутренней готовности к уроку.

Такая форма зарядки позволяет научить детей концентрироваться, реагировать на команду “Внимание!”, которую подает учитель при объяснении нового материала. Устная регистрация времени способствует увеличению скорости реакции, что является условием быстрого темпа ведения урока. При этом можно повторить числительные или алфавит. Если дополнить эту зарядку исполнением песни или стихотворения, изученных ранее, то попутно решаем учебную задачу – повторение изученного – и воспитательную – сплачиваем коллектив.

**2. Речевая зарядка как средство развития памяти**

В учебном процессе, как правило, основной упор делается на зрительную и слуховую память. Что касается тактильной памяти, то она абсолютно не задействована. Игра *“Передай, пожалуйста, сюрприз!”* является отличным способом развить этот вид памяти, а также внимание, языковую догадку.

*Учащиеся встают в круг, лицом к лицу. Руки находятся за спиной. Учитель дает в руки одному из учеников игрушку. Тот ощупывает ее, стараясь догадаться, что это такое, и передает другому и т.д. Затем учитель забирает игрушку после того, как она побывала у всех игроков, и спрашивает, что это было. Учащиеся называют свои варианты.*

Эта игра оптимизирует учебный процесс, вносит элемент новизны, позволяет расширить словарный запас за счет введения обозначения предметов, выражений типа “быстрее, пожалуйста”, “подожди немного”, “передай сюрприз”, “я понял”, “я не знаю”, “я думаю” и другие.

**3. Речевая зарядка как средство расширения словарного запаса**

Благодаря игре, вводимой в начале занятия можно без особых усилий вдвое расширить лексический запас. Например, игра *“Угадай, что в волшебном ящике”.*

*В волшебный ящик заранее положены предметы и мелкие игрушки. В процессе игры педагог вынимает и уже знакомые предметы, и незнакомые, названия которых сообщаются тут же. Обычно через 2-3 игры эти названия прочно закрепляются в памяти.*

Эта игра дает возможность отработать вопрос “Что это?”, общие вопросы, закрепить пройденную лексику. Со временем дети сами проводят эту игру.

**4. Речевая зарядка как средство обучения чтению**

*На доске написано слово, но открыта только первая буква. Учащиеся называют буквы, пытаясь угадать следующую, и т.д. Угадавший слово становится его обладателем (можно вручить Слово на карточке), т. е. когда в тексте встречается загадывавшееся слово, то читать его будет победитель игры.*

В дальнейшем эту игру могут проводить сами учащиеся.

**5. Речевая зарядка как средство контроля**

В целях контроля и повторения пройденного речевая зарядка может использоваться с наибольшей активностью.

Например, при проверке знания числительных можно провести игру *“Командир”.*

*Учащиеся выстраиваются в шеренгу. Командир подает команду “Рассчитайся!” Учащиеся употребляют числительные требуемого диапазона.*

Таким образом, можно проверить знания порядковых и количественных числительных как в порядке убывания, так и в порядке возрастания.

**Речевая зарядка на занятиях обучению грамоте**

 Важнейшей стороной техники чтения является правильное произношение слогов и слов без искажения их звукового состава.

 Нарушение правильности чтения затрудняет выработку навыка беглого и выразительного чтения, осознание читаемого текста.

 Одним из эффективных приемов работы по выработке у учащихся навыка правильного чтения является речевая зарядка. Это система упражнений, направленных на правильное воспроизведение слоговых структур и слов, которые могут вызвать затруднения у детей при чтении текста.

 Речевая разминка помогает решать коррекционные задачи обучения в группе ,так одним упражнения по технике речи помогают исправлять недостатки речи, другим – не терять приобретенные ранее навыки и всем – подготовить речевой аппарат к говорению.

**РЕЧЕВАЯ ЗАРЯДКА**

Задачи речевой зарядки:

1. Установление прочной связи между зрительными и речедвигательными образами слогов и слов;
2. Дифференциация сходных единиц чтения;
3. Накопление в памяти слогов и слов, схватываемых сразу, без побуквенного чтения;
4. Слияние в единый процесс восприятия и осмысления слова;
5. Совершенствование произносительных навыков, так как прочтение слогов предполагает четкость их артикулирования.

Коррекция личности:

1. Осознают частью коллектива;
2. Замкнутые, мало общительные дети в совместной деятельности ведут себя более расковано, свободно;
3. Регулярное проведение речевой зарядки воспитывает в детях убеждение, что любые трудности, связанные с чтением, могут быть преодолены.

Каждый комплекс упражнений для речевой разминки на уроке состоит из 4 этапов:

**I этап – «Подышим, подышим...»**

* Постарайтесь перечислить буквы алфавита на одном дыхании.
* «Сколько слов мы произнесем на одном вдохе.
* «Посчитаем Егорок» (не делать ни вдоха, ни добора воздуха).

«Как на горке, на пригорке стоят 33 Егорки»: выдохнуть остаток воздуха, сделать новый вдох и считать Егорок.

* Транспорт: поезд мчится, скрежеща: ж, ч, ш, щ; ... – постепенно наращиваем темп.
* Выдох через соломинку.
* Посчитайте от 1 до 10 с постепенным увеличением (замедлением) темпа.
* Ножницы – указательный и средний пальцы рук превратились в ножницы. Звук «чик».
* Пушинка.

**II этап – «Разомнем язычок» (артикуляционные упражнения)**

* Колечко – загнуть кончик языка так, чтобы он «заглянул» вам в гортань. При этом уздечка языка у вас растянется до боли. 2-3 секунды подержите в таком положении, а затем расслабьте.
* Язык змеи – высунуть язык, сделать его кончиком 2-3 движения вверх-вниз и быстро убрать.
* Хоботок – губы сжать в кружок так, чтобы между ними осталось небольшое пространство и выпятить их.
* Покажи зубки.
* Самый длинный язык.
* Грустно-весело – сжимать и растягивать губы 3-4 раза, постепенно увеличивая темп.
* Трубочка.
* Проколю щечку.
* У меня губы краснее.
* Ежик – «пых-пых».

**III этап – «Не запутайтесь в звуках»**

 Дифференциация сходных слогов и слов:

ла – ра; ма – мя; дом – том;

ло – ро; мо – ме; Дима – Тима;

лу – ру; му – мю; кадушка – катушка.

1. Чтение слогов по подобию (см. Таблицу слогов):

 а о у

 ма мо му

 са со су

 ла ло лу

 Предлагая упражнения, сходные с №2, учитель обращает внимание на то, как образованы слоги, расположенные столбиком: они все с одной и той же гласной, то есть положение губ при произнесении отдельного гласного и слога с этим гласным одинаково.

1. Чтение слов по подобию:

 сом Маша шапка

 лом Даша лапка

 ком Паша папка

 В процессе неоднократного воспроизведения подборки сходных слов в памяти учащихся быстрее накапливаются зрительные образы слов, узнаваемых ими сразу, с одного взгляда.

1. Чтение слогов и слов с подготовкой:

 о – то – сто – стол с – то – сто – ит

 у – ту – сту – стул с – та – ста – ли

 а – ра – вра – враг с – ня – сня – ли

 Прочитывая данные строки, ученик повторяет весь процесс образования слова путем наращивания букв в слогах.

1. Чтение слов, отличающихся одной – двумя буквами или порядком их расположения:

 кто – кот следы – слезы мука – муха лыжи – ложись

 **IV этап «Не сломайте язык»** - проговариваем чистоговорку с постановкой логического ударения.

Проговаривание скороговорок, двустиший с отработанными слоговыми структурами:

*Был у бабушки баран*

*Бил он бойко в барабан*.

 Задания подобного рода закрепляют проговаривание слов с трудными слоговыми структурами, отрабатывают ритм, темп чтения, четкость артикуляций.

 Упражнения выбираются с учетом характера ошибок, а так же в связи с особенностями структуры слов изучаемого текста.

 На речевую зарядку отводится 4-5 минут в зависимости от объема материала

**УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ:**

         Встать ноги чуть больше, чем на ширине плеч, руки тяжелые, свободно опущены вниз. Приподняли плечи и как бы повесили себя на крючок. Повторить несколько раз.

ГИМНАСТИКА  СТРЕЛЬНИКОВОЙ

1.     На стене две точки, вдох активный, выдох произвольный (о выдохе не думать). Поворот головы вправо, влево (как будто конкретно смотрим на точку на одной стороне и на другой). Вдох производится активный, при повороте головы, счет быстрый (20 раз).

2.     Падение головы (шея расслаблена), вверх – вниз, вдох активный при падении головы вниз и поднимании её (20 раз).

3.     «Ухо» - наклон головы вправо, влево (ухом достать плечо), плечи при упражнении не поднимать, шея расслаблена, активный вдох при наклоне (20 раз).

4.     «Марш» - руки согнуты в локтях, разведены на уровне плеч, при сведении рук перед грудью (как бы обнимаем себя) активный вдох, одновременно шагаем, поочередно поднимая высоко колено. Активный вдох при поднятии колена и «обнимании руками грудь». Правая рука и левая рука чередуется (20 раз).

5.     Делается то же самое упражнение, только ноги откидываются назад (стараться достать пяткой ягодицы). Ноги как бы отбрасываются. Активный вдох на одновременном «обнимании груди и откидывании ноги (как бы шагаем назад, 20 раз).

6.     Ноги на ширине (чуть больше плеч), свободные, активный вдох при «обнимании» и при приседании (руками как бы подхватываем снег, черпаем, 20 раз). Обратить особое внимание на ноги, ноги должны быть свободны, попа не «отклячивается».

7.     «Падение» - (как голова, только падает корпус). Активный вдох перед грудью и при падении, руки «обнимают грудь» вверху и внизу. Корпус падает, а не наклоняется (20 раз).

8.     «3 точки, заворот» - ноги чуть шире, чем на уровне плеч. Первая точка к правой ноге, наклон – «обхват груди» - активный вдох. Вторая точка – центр, обхват, активный вдох. Третья точка – к левой ноге, обхват, активный вдох. Заворот – поворот корпуса за ногу (левую), обхват, активный вдох. Центр – обхват, активный вдох. Правая нога – обхват, активный вдох. Заворот за правую ногу, обхват, активный вдох. Центр и так далее (20 раз), счет активный.

9.     «Лодка» - правая нога впереди, левая назад, наклоны корпуса вперед, назад. При наклоне к правой ноге, стараемся тянуться вперед (как бы гребля на вёслах). Одновременно наклон, обхват, активный вдох. Следить за ногами, шеей, все должно быть свободно, расслаблено.

10.                       «Дискотека» или «Канкан» - ноги произвольно выделывают «кренделя»: вперед, назад, заворот, канкан, в сторону. Руки одновременно на вдохе обхватывают грудь. Счет активный (20 раз).

         После упражнения восстановление дыхания на звуках  **К П Т К** (как курица крыльями) локтями по ребрам при произношении звуков.

         После восстановления дыхания повторяется упражнение «Дискотека», темп увеличивается в два раза.

         Опять восстановление дыхания.