Физкультминутки для занятий в гпд.

1. Буратино потянулся,
Раз нагнулся, два нагнулся,
Руки в стороны развел,
Оглянулся и пошел.

2. Раз, два — выше голова,
Три, четыре — руки шире,
Пять, шесть — тихо сесть,
Семь, восемь — лень отбросим.

3. Помахали мы крылами,
Покружились над полями,
А теперь мы стали львами,
Покачали головами;
Зарычали друг на друга,
Замолчали от испуга.

4. Руки подняли и покачали —
Это деревья в лесу.
Руки согнули, кисти встряхнули —
Ветер сбивает росу.
В сторону руки, плавно помашем —
Это к нам птицы летят.
Как они тихо садятся покажем —
Крылья сложим назад.

5. Для проведения данной физминутки используются наглядные пособия.
Сколько точек будет в круге,
Столько раз поднимем руки.
Сколько елочек зеленых,
Столько выполним наклонов,
И присядем столько раз,
Сколько уточек у нас.
На носочки встанем,
Потолок достанем и тихонько сядем.

6. Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветерок все тише, тише —
деревцо все выше, выше.

7. Много ль надо нам, ребята, для умелых наших рук?
Нарисуем два квадрата, а на них огромный круг,

А потом — еще кружочки, треугольный колпачок.
Вот и вышел очень-очень развеселый чудачок!

8. Две сороконожки бежали по дорожке,
Бежали, бежали, друг друга догоняли.
Так крепко обняли,
Что еле их разняли!

9. Вот — помощники мои,
Их как хочешь поверни.
По дороге белой, гладкой,
Скачут пальцы как лошадки,
Цок-цок, цок-цок —
Скачет резвый табунок.

10. Зайчик беленький сидит,
И ушами шевелит.
Вот так, вот так,
И ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки очки погреть.
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп —
Надо лапочки погреть.
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Скок, скок, скок, скок —
Надо зайке поскакать.

11. Пчелы в ульях сидят
И в окошечко глядят,
Порезвиться захотели —
Друг за дружкой полетели.

12. 1, 2, 3, 4, 5 —все умеем мы считать.
Раз! Подняться, потянуться.
Два! Согнуться, разогнуться.
Три! В ладоши три хлопка, головою три кивка.
На четыре — руки шире.
Пять — руками помахать.
Шесть — за парту тихо сесть.

13. Вышли уточки на луг: кря-кря-кря.
Прилетел веселый жук: ж - ж-ж.
Гуси шеи выгибают,
Клювом перья расправляют.
Звонко квакает лягушка: ква-ква-ква.

Ветер ветки раскачал: р-р-р.
Зашептал в реке камыш: ш-ш-ш.

14. Влево наклонись, вправо наклонись.
Вниз опустись — вверх поднимись.
А теперь чуть-чуть попрыгай:
Влево, вправо наклонись И тихонечко садись.

15. Совушка-сова, большая голова,
На суку сидит, головой вертит.
Крыльями — хлоп-хлоп,
Ножками — топ-топ.

16. Учитель входит, надо встать,
Учитель сесть позволит, сядь.
Парта — это не кровать
И на ней нельзя лежать.

17. У оленя дом большой,
Смотрит он в свое окно,
Зайка по лесу бежит,
В дверь к нему стучит.
Стук-стук, мне открой,
Там в лесу охотник злой,
«Зайка-зайка, забегай,
Лапу мне давай».

18. Витя шел, шел, шел.
Белый гриб нашел.
Раз грибок, два грибок
Положил он в кузовок.

19. Маша шла, шла, шла,
Маша ягодку нашла.
Опустилась, подняла —
«Ах, какая ягодка!»

20. Где ваши ладошки?
Тут, тут, тут.
А в ладошках пальчики живут.
Пальчики трудились, не ленились.
Лепили, лепили, рисовали,
Строили, строили, хорошо играли,
А потом, а потом? Устали.

21. А сейчас все по порядку
Встанем дружно на зарядку (руки на поясе).
Руки в сторону согнули,
Вверх подняли, помахали,
Спрятали за спину их.
Оглянулись через правое плечо,
Через левое еще.
Дружно присели,
Пяточки задели,
На носочки поднялись,
Опустили руки вниз.

22. Дети по лесу гуляли,
За природой наблюдали,
Вверх на солнце посмотрели,
И их лучики согрели.
Бабочки летали,
Крылышками махали.
Дружно хлопаем,
Ножками топаем!
Хорошо мы погуляли
И немножечко устали!

23. Поднимайте плечики,
Прыгайте, кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок,
Сели, травушку покушали,
Тишину послушали.

24. Я на уроке сижу, (два наклона сидя в сторону)
Я читаю и пою, (руки вверх)
Считаю: раз, два, (руки вверх) Я пою, учу слова, (руки вниз)

25. Утром встал гусак на лапки,
Приготовился к зарядке.
Повернулся влево, вправо,
Приседанье сделал справно,
Клювиком почистил лук
И скорей за парту плюх.

26. Раз к зайчонку на обед
Прискакал дружок сосед.
На пенек зайчата сели
И морковочки поели.

27. А сейчас мы с вами, дети, улетаем на ракете.
На носки поднялись, а потом — руки вниз.
1, 2, 3 — вот летит ракета ввысь!
Руки в стороны — в полет отправляем самолет.
Правое крыло вперед, левое крыло вперед.
1, 2, 3, 4— полетел наш самолет.
Наклоняемся вперед, руки в стороны.
Ветер дует, завывает, нашу мельницу вращает.
1, 2, 3, 4— завертелись, закружились.
1, 2— стоит ракета, 3, 4—самолет.
1, 2— хлопок в ладоши, а потом на каждый счет.
1,2, 3,4—руки выше, плечи шире.
1, 2, 3, 4—и на месте походили.
Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом.
Левой — раз, правой — два,
Посмотрите все на нас!

28. Прибежали, прибежали,
Ежики, ежики,
Наточили, наточили,
Ножики, ножики.
Прискакали, прискакали
Зайчики, зайчики.
Ну-ка вместе, ну-ка дружно: «Девочки! Мальчики!».

29. Ванька-встанька
Приседай-ка,
Непослушный ты какой!
Нам не справиться с тобой.

30. Мы писали, мы писали,
А теперь мы тихо встали.
Ножками потопаем,
Ручками похлопаем,
Теперь пальчики сожмем
И опять писать начнем.
31. Гуси серые летели,
На лужайке тихо сели.
Походили, поклевали,
Потом быстро побежали.

32. Мы умеем быстро бегать,
Любим прыгать и скакать.
1,2,3,4,5—
Ни за что нас не поймать.

33. Мы писали, мы писали,
Наши пальчики устали,
А теперь мы отдохнем и опять писать начнем.

34. Хлопаем в ладошки,
Пусть попляшут ножки.
По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке —
Устали наши ножки.
Вот наш дом,
Где мы живем.
Ножки накрест — опускайся
И команды дожидайся.
А когда скажу: «Вставай!»,
Им рукой не помогай.
Ножки вместе, ножки врозь,
Ножки прямо, ножки вскользь,
Ножки здесь и ножки там.
Что за шум? Что за гам?

35. На зарядку солнышко поднимает нас —
Поднимаем руки мы по команде: «раз»,
А над нами весело шелестит листва —
Опускаем руки мы по команде: «два!».

36. Сколько раз ударю в бубен,
Столько раз дрова разрубим,
Приседаем столько раз,
Сколько мячиков у нас.
Сколько покажу кружочков,
Столько сделаем прыжочков.

37. Лучшие качели — гибкие лианы
(дети раскачиваются вперед, вправо, влево).
Это с колыбели знают обезьяны.
Кто-то век качается, да-да-да, (хлопки в ладоши)
Тот не огорчается Ни-ког-да! (прыжки)

38. Топай, мишка,
Хлопай, мишка,
Приседай со мной, братишка.
Руки вверх, вперед и вниз.
Улыбайся и садись.

39. — Вы, наверное устали?
- Да!

— И поэтому все встали.
Дружно вытянули шеи
И, как гуси, зашипели «ш-ш-ш!»:
Пошипели, помолчали
И, как зайки, поскакали.
Поскакали, поскакали
И за кустиком пропали.

40. Чудеса у нас на свете:
Стали карликами дети.
А потом все дружно встали,
Великанами мы стали.

41. Мы сейчас все дружно встанем,
Отдохнем мы на привале...
Вправо, влево повернись,
Наклонись и подтянись,
Лапки вверх и лапки вбок
И на месте прыг да скок!
А теперь бежим в припрыжку,
Молодцы, мои зайчишки!

Игровые методы психокоррекции.

1. Развитие внимания (активного, произвольного): «Будь внимателен», «Слушай звуки», «Слушай хлопки», «Зеваки», «Буквы алфавита».
2. Развитие памяти и восприятия, наблюдательности: «Повтори за мной», «Запомни движения», «Запомни свое место», «Запомни свою позу», «Испорченный телефон», «Вот так позы».
3. Развитие произвольных движений и самоконтроля: «Флажок», «Запретный номер», «Замри».
4. Развитие сообразительности, самодисциплины и самоорганизации: «Дракон кусает свой хвост», «Лисонька, где ты?».
5. Игры, способствующие снятию страхов в общении: «Кто за кем», «Нарисуй свой страх».
6. Развитие мышления и речи: «Картинки-загадки», «Определи игрушку», «Сочини предложение», «Перечисли предметы».

Упражнения для глаз.

- Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
- Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.

- Представь вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нём определённую точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.
- Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, какая описана выше. Глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони не плотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.
- Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 5-6 секунд.
- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабить глазные мышцы, посмотреть вдаль, считая до пяти.
- Учащиеся стоят возле парт. Вначале они выполняют наклон в правую сторону и при этом подмигивают правым глазом, затем они выполняют наклон в левую сторону и подмигивают левым глазом.

Гимнастика для глаз.

Круг.

Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

Квадрат.

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

Рисование носом.

Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным и рисуют предложенный воспитателем предмет, букву и т. д.

“Весёлая неделька” гимнастика для глаз.

- 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; (снимает глазное напряжение).

- 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; (снимает глазное напряжение).
- 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 глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)
- 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. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)
- 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; (совершенствует сложные движения глаз)
- 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 (совершенствует сложные движения глаз)
- 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 (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)
- Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

Оздоровительные минутки.

1. Движение для головы

- вверх-вниз - 8 раз;
- из стороны в сторону - 8 раз;
- круговое движение влево - 2 раза (на счет 4);
- круговое движение вправо – 2 раза (на счет 4).

2. Движение плечами

- пожать плечами – 8 раз;
- пожимать по очереди -8 раз;
- круговое движение назад – 2 раза (на счет 4);
- круговое движение вправо 2 раза (на счет 4).

3. Движения для рук

- поднять-опустить - 8 раз;
- скрестить впереди – 8 раз;
- круговое движение назад 8 раз;
- круговое движение вперед -8 раз.

4. Движения для талии

- вращение в правую сторону - 8 раз;
- вращение в левую сторону - 8 раз;
- дотянуться до носков ног по очереди 8 раз;
- наклон влево/ наклон вправо 8 раз.

5. Растяжение тела/ позвоночника

- потянуться вверх 8 раз;
- вытянуться вперед 8 раз;
- наклониться 8 раз;
- потянуться вверх 8 раз.

“Дни недели” комплекс гимнастики на каждый день

Понедельник.
В понедельник в класс
Прискакали зайчики. *(Прыжки на двух ногах)*
Полюбили крепко их
Девочки и мальчики. *(Обхватить себя руками)*
Пригласили их плясать
Дружно ножки выставлять *(По очереди выставляют вперёд ножки)*

Присядь вправо, *(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)*
Присядь влево, *(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)*
А затем кружись ты смело. *(Покружиться)*
И ладошки у ребят,
Словно листики шуршат. *(Ладошки рук потереть друг об дружку).*

Вторник.

К нам во вторник прилетал
Аист длинноногий, *(Взмахи руками вверх, вниз)*
По болоту он шагал *(Ходьба на месте, высоко поднимая колени)*
Рыб, лягушек доставал,
Наклонялся, выпрямлялся, *(Наклоны вперёд, руки отвести назад)*
Вдаль смотрел на край болота *(Посмотреть вдаль, приставив реку к голове, как козырёк)*
И на нос. Ой, где он? Вот он! *(Посмотреть на выставленный вперёд палец, подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца)*
Аист полетел домой, *(Взмахи руками вверх, вниз)*
Машем мы ему рукой. *(Машут рукой или одновременно двумя)*

Среда.

В среду слон к нам приходил,
Топать ножками учил, (Х*одьба на месте)*
И наклоны выполнять, *(Наклоны вперёд)*
И на цыпочках стоять. *(Поднимаемся на носочки)*
Мы покрутим головой
Словно хоботом с тобой. *(Круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз, влево и обратно)*
В прятки поиграем
Глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Мы идём слона искать.
Пять, четыре, три, два, один,
Слон уходит в магазин. *(Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки)*

Четверг.

А в четверг к нам приходила
Хитрая лисичка, *(Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы)*
Показала хвостик рыжий
Такой мягкий и пушистый. *(Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь посмотреть как можно дальше назад)*
Посидели, постояли,
Притаились как лиса, *(Приседания)*
Мышку в норке поискали *(Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю)*
Вот такие чудеса! *(Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).*

Пятница.

Мишка в пятницу пришёл, *(Ходьба на месте имитирует шаги медведя)*
Он в лесу медок нашёл, *(Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)*

На высокой ёлке,
Где колкие иголки. *(Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как иголки)*
Мы у пчёл медку попросим *(Встряхнуть кисти рук)*
На дворе настала осень, *(Потянуться)*
Скоро мишка ляжет спать, *(Медленно приседают)*
Будет лапу он сосать. *(Наклоны головы вправо, влево, руки под головой)*
Пчёлы дали мёду,
Целую колоду. *(Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)*

Суббота.

Мы в субботу пригласили *(Взмахи руками к себе)*
Шустрых белок на обед. *(Повороты туловища вправо, влево с приседанием)*
Щей капустных наварили, *(Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения, обеих рук, туловище поворачивается вслед за руками)*
Наготовили котлет. *(Ладошки лежащие одна на другой, меняются местами)*
Белки в гости прискакали, *(Прыжки на месте)*
Посмотрели на столы …*(Глаза широко открыть и крепко их зажмурить)*
В лес обратно убежали *(Бег на месте)*
За орешками они. *(Постукивание кулаками друг об друга)*

Воскресенье.

В воскресенье выходной,
Мы идём гулять с тобой. *(Ходьба на месте)*
Смотрим вправо *(Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад)*
Смотрим влево, *(Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад)*
Ничего не узнаём. *(Развести руки в стороны и удивиться)*
Вот забор, а за забором, *(Руки вытянуты перед собой, кисти рук повёрнуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки).*
Ходит лая грозный пёс, *(обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками)*
Вот корова замычала, “Му-у-у”, *(Наклоны туловища вперёд)*
Заработал паровоз, “Ду-ду-ду-у”, *(Имитация движущегося поезда на месте)*
А лошадка бьет копытцем,
Предлагает прокатиться. *(Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки)*
Мы на этой карусели
Прокатиться захотели. *(Произвольные круговые движения руками).*