

Лексическая тема: «Осень»

Физкультминутка «Осенний лес»

Координация речи с движением « Осенний лес».

Мы пришли в осенний лес.	(Ходьба по кругу.)
Сколько здесь вокруг чудес!	(Нарисовать руками в воздухе круг.)
Справа берёзка золотая стоит,	(Руки на пояс, поворот вправо.)
Слева осинка на нас глядит.	(Руки на пояс, поворот влево.)
Листики в небе кружатся,	(Руки вверх, покружиться.)
На землю тихо ложатся.	(Присесть.)

Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»

Пальчиковая гимнастика «Осенние листья».

Раз, два, три, четыре, пять,	(Загибают пальчики, начиная с большого.)
Будем листья собирать.	(Сжимают и разжимают кулачки.)
Листья берёзы,	(Загибают пальчики, начиная с большого.)
Листья рябины,	
Листики тополя,	
Листья осины,	
Листики дуба мы соберём,	
Маме осенний букет отнесём.	(«Шагают» по столу средним и указательным пальцами.)

Н. Нищева

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ: «ОСЕНЬ»

Вот стоит осенний лес!	<i>Выполняют круговые движения глазами</i>
В нем много сказок и чудес!	
Слева - сосны, справа – ели.	<i>Выполняют движения глазами влево – вправо</i>
Дятел сверху, тук да тук.	<i>Выполняют движения глазами вверх – вниз</i>
Глазки ты закрой – открой	
И скорей бегом домой!	

Релаксационные упражнения

«Олени». Руки - рога очень твердые. Мы пробиваемся сквозь заросли. Пальцы сильно растопырены (рога ветвистые).

Посмотрите, мы олени! Рвется ветер нам навстречу!
Ветер стих, ослабли плечи, руки снова на коленях,
Руки не напряжены, расслаблены.
Посмотрите, девочки и мальчики, отдыхают наши пальчики.

Лексическая тема «Собираем урожай. Овощи - огород»

Пальчиковая гимнастика « У Лариски – две редиски»

У Лариски – две редиски. (По очереди разгибать пальчики из кулачка,
У Алёшки – две картошки. начиная с большого, на одной или обеих руках.)
У Серёжки – сорванца –
Два зелёных огурца.
А у Вовки – две морковки.
Да ещё у Петьки
Две хвостатых редьки.

Координация речи с движением « Урожай»

В огород пойдём, (Идут по кругу, взявшись за руки.)
Урожай соберём.
Мы морковки натаскаем («Таскают».)
И картошки накопаем. («Копают».)
Срежем мы кочан капусты, («Срезают».)
Круглый, сочный, очень вкусный, (Показывают круг руками - 3 раза.)
Щавеля нарвём немножко («Рвут».)
И вернёмся по дорожке. (Идут по кругу, взявшись за руки.)

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ: «ОВОЩИ»

Ослик ходит выбирает, *Обвести глазами круг.*
Что сначала съесть не знает.
Наверху созрела слива, *Посмотреть вверх.*
А внизу растёт крапива, *Посмотреть вниз.*
Слева – свекла, справа – брюква, *Посмотреть влево – вправо*
Слева – тыква, справа – клюква, *Влево — вправо.*
Снизу – свежая трава, *Посмотреть вниз.*
Сверху – сочная ботва. *Посмотреть вверх.*
Выбрать ничего не смог *Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить*
И без сил на землю слег. *2 раза)*

Релаксационные упражнения

«Спящий котёнок». Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком (напряжение). Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (расслабление).

Лексическая тема: Собираем урожай (Дары сада: фрукты-ягоды)

Пальчиковая гимнастика «Компот»

Будем мы варить компот, (Левую ладошку держат «ковшиком», указательным
Фруктов нужно много. Вот: пальцем правой руки «мешают».)
Будем яблоки крошить, (Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)
Грушу будем мы рубить.
Отожмём лимонный сок,
Слив положим и песок.
Варим, варим мы компот. (Опять «варят» и «мешают».)
Угостим честной народ.
Н. Нищева.

Координация речи с движением «Ёжик и барабан»

С барабаном ходит ёжик, бум – бум – бум! (Маршируют по кругу, изображая
Целый день играет ёжик, бум – бум – бум! игру на барабане.)
С барабаном за плечами, бум – бум – бум! (Идут по кругу, спрятав руки за
Ёжик в сад забрёл случайно, бум – бум – бум! спину.)
Очень яблоки любил он, бум – бум – бум! (То одной, то другой рукой подносят
Барабан в саду забыл он, бум – бум – бум! ко рту воображаемое яблоко.)
Ночью яблоки срывались, бум – бум – бум! (Руки на поясе, прыжки на месте.)
И удары раздавались, бум – бум – бум! (Прыжки.)
Зайцы здорово струхнули, бум – бум – бум! (Делают «ушки» из ладошек, мед-
Глаз до зорьки не сомкнули,

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ: «ЗАГОРАЕМ»

«Загораем». Дети лежат на полу на спине.

Мы прекрасно загораем, выше ноги поднимаем.
Держим, держим, напрягаем,
Загорели, опускаем, ноги не напряжены и расслаблены.

Релаксационные упражнения

«Солнышко и тучка». Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (мышечное напряжение, задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе).

Лексическая тема: Собираем урожай (Дары леса: грибы-ягоды)

Координация речи с движением «За грибами»

Все зверушки на опушке Ищут грузди и волнушки	Маршируют на месте
Белочки скакали, Рыжики срывали.	Скачем вприсядку, собирая воображаемые грибы
Лисички бежали, Лисички собирали.	Бежим, собирая воображаемые грибы
Скакали зайчатки, Срывали опятки.	Скачем стоя, собирая воображаемые грибы
Медведь проходил, Мухомор раздавил.	Идём вперевалочку, в конце строки топаем ногой

Пальчиковая гимнастика «Лесные подарки»

К мишке на праздник звери пришли. Мишке в подарок они принесли:	Коснуться кончиком каждого пальца подушечки большого пальца по 2 раза этой же руки
Зайка – чернику, Ёжик – бруснику, Белка – рябину и ежевику.	Коснуться кончиком каждого пальца подушечки большого пальца по 2 раза другой руки
Спелой малины лиса принесла. Очень душистой малина была.	Коснуться кончиком каждого пальца подушечки большого пальца по 2 раза этой же руки

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ:

«Грибочки»

Шляпки опят, как монетки горят. *(Дети смотрят вдаль.)*

Рябит от шляпок в глазах у ребят. *(Часто моргают глазами.)*

Релаксационные упражнения

«Прогулка». Дети сидят на стульях. Мышечное напряжение ходьба и бег приподнятыми ногами, не касаясь пола. Далее – ноги стоят, руки свисают, расслабление.

Мы собрались погулять. Все быстрее, не отставать!

Мы немножко побежали, наши ножки подустали.

Мы тихонько посидим, ну а дальше поглядим.

Лексическая тема: Откуда хлеб пришёл?

Пальчиковая гимнастика «Каша»

Каша в поле росла, К нам в тарелку пришла.	Поднять руки вверх, пошевелить пальцами «Пошагать» пальцами обеих рук по столу.
Всех друзей угостим, По тарелке дадим.	«Помешать» указательным пальцем левой руки в правой ладонке.
Птичке-невеличке, Зайцу и лисичке, Кошке и матрёшке -	Загибать пальцы на обеих руках, начиная с больших, на каждое название друга.
Всем дадим по ложке.	Разжать пальцы на обеих руках.

Координация речи с движением «Едем в поле...»

Едем в поле	(дети встают друг за другом и «едут» на машине)
На кочку наехали В яму заехали Горки объехали И на поле приехали!	(подпрыгивают, приседают, делают повороты вправо, влево)

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ: ЯГОДЫ.

Все больного навещают,
Все больного угощают:
Кто морошкой,
Кто черникой,
Кто сушеной земляникой.

Переводят взгляд вверх-вниз, вправо-влево.

Релаксационные упражнения

"Улыбка"

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

Лексическая тема: Поздняя осень.

Пальчиковая гимнастика «Осень»

Ветер по лесу летал, Ветер листики считал:	Плавные, волнообразные движения ладонями.
Вот дубовый, вот кленовый, Вот рябиновый резной, Вот с берёзки – золотой,	Загибают по одному пальцу на обеих руках.
Вот последний лист с осинки Ветер бросил на тропинку. Н. Нищева.	Спокойно укладывают ладони на стол

Координация речи с движением «Дождик»

К нам на длинной тонкой ножке Скачет дождик по дорожке.	Прыжки на одной ноге по кругу
В лужице - смотри, смотри!- Он пускает пузыри.	Дети стоят лицом в круг; ритмично приседают.
Стали мокрыми кусты, Стали мокрыми цветы.	Руки вверх, потряхивают кистями. Наклон, руки к полу, потряхивания кистями.
Мокрый серый воробей Сушит пёрышки скорей.	Встали, руки вдоль тела, потряхивания кистями.

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ:
ДЕРЕВЬЯ**

Ветер дует нам в лицо.
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише...
Деревца все выше, выше!

*Часто моргают веками.
Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.
Медленно приседают, опуская глаза вниз.
Встают и глаза поднимают вверх.*

Релаксационные упражнения

«Улыбнись – рассердись». Дети сидят. Улыбаются – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся.

Лексическая тема: День народного единства (Моя страна)

Координация речи с движением « Осенний лес».

Мы пришли в осенний лес.	(Ходьба по кругу.)
Сколько здесь вокруг чудес!	(Нарисовать руками в воздухе круг.)
Справа берёзка золотая стоит,	(Руки на пояс, поворот вправо.)
Слева осинка на нас глядит.	(Руки на пояс, поворот влево.)
Листики в небе кружатся,	(Руки вверх, покружиться.)
На землю тихо ложатся.	(Присесть.)

Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»

Раз, два, три, четыре, пять,	(Загибают пальчики, начиная с большого.)
Будем листья собирать.	(Сжимают и разжимают кулачки.)
Листья берёзы,	(Загибают пальчики, начиная с большого.)
Листья рябины,	
Листики тополя,	
Листья осины,	
Листики дуба мы соберём,	
Маме осенний букет отнесём.	(«Шагают» по столу средним и указательным пальцами.)

Н. Нищева

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Сел медведь на брёвнышко,
Сидя на стуле, поднимают голову вверх и водят глазами вправо-влево в ритме стихотворения.
Стал глядеть на солнышко.
- Не гляди на свет, медведь!
Глазки могут заболеть!
Прикрывают глаза ладонями.

Релаксационные упражнения

«Шишки». Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах(напряжение). Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам...

Лексическая тема «Есть город на Волге – зовут Кострома»

Координация речи с движением

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
(наклоны корпуса в стороны)
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо все выше, выше.
(встать на носки, руки поднять вверх и потянуться)

Пальчиковая гимнастика

Мы играли, мы играли,
(круговые движения кистями рук)
Наши пальчики устали.
(движения кисти вверх-вниз)
А теперь мы отдохнём
(имитация движения волны)
И опять играть начнём
(круговые движения кистями рук)

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

«Светофор».

У дороги, словно в сказке,
На столбе живёт трёхглазка.
Всё мигает и мигает,
Ни на миг не засыпает.
Она транспорт стережёт,
Пешеходам путь даёт.
(повторить 2 – 3 раза)

*Взор переводят вверх, вниз
Взор переводят вправо, влево.
Моргают глазами.
Широко раскрывают глаза.
Глаза закрывают.
Широко открывают и закрывают глаза.*

Релаксационные упражнения

«Грибок». Дети сидят на корточках, затем медленно поднимаются «грибок растёт». Выпрямились (напряжение). Вот какой красивый гриб! Затем гриб старится, медленно оседает дети расслабленно опускаются на корточки, опускают руки, склоняют головы.

Лексическая тема «Дом, в котором я живу (Строительные профессии)»

Координация речи с движением «Строим дом»

Получили мы подарки. (Дети идут по кругу, взявшись за руки.)
Кирпичи, бруски и арки
Из коробки мы берём, (Остановиться, наклониться вниз.)
Строим мы красивый дом. (Прыжком ноги в стороны, руки вверх, сделать «крышу».)
Строим быстро, строим спорно, (Присесть, попеременно постучать кулаком о кулак.)
Без цемента, без раствора.
Дом растёт всё выше, выше, (Постепенно выпрямиться, встать на носки.)
Есть карниз, труба и крыша.

Пальчиковая гимнастика: «Дом и ворота»

На поляне дом стоит, (Пальцы левой и правой рук соприкасаются друг с другом.)
Ну а к дому путь закрыт. (Правая и левая руки повернуты ладонями к себе, средние пальцы соприкасаются друг с другом, большие пальцы – вверх («ворота».)
Мы ворота открываем, (Ладони развернуть параллельно друг к другу.)
В этот домик приглашаем. («Дом».)

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

«Маляры».

Движения глаз вверх – вниз. Плавно, 8–10 раз.

Нет забавнее игры:

Наши глазки – маляры.

(Садятся прямо и настраиваются.)

Мы заборы красим

Вверх – вниз – раз,

Вверх – вниз – два *(и так до 8 раз).*

Наши глазки молодцы,

Работают в согласии.

(Легко моргают.)

Релаксационные упражнения

«Лентяи»

Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы, лентяи, нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно.

Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (Пауза – поглаживание детей.) Отдыхают ручки у ... (имя ребенка), отдыхают ножки у ... (имя ребенка). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя хорошо лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

Лексическая тема «В мире техники»

Координация речи с движением «Бытовая техника»

Нет, не надо горбить спины
Над корытом день за днем -
Ведь стиральная машина
Вмиг управится с бельем.
Перекасти, перевалит, перемылит, перепарит,
Прополощет, отожмет...
Получите, Вот!
(движения по тексту)

Пальчиковая гимнастика

Карандаш, в руках катаем
И ладошки согреваем.
Очень быстро мы катаем,
Никогда не замерзаем.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

«У компьютера».

Мы с компьютером играли.

(Сидя, потереть ладонями лицо)

Ох, глаза наши устали,

(Слегка прикрыть глаза веками)

Надо глазкам отдых дать,

Будем быстро мы моргать.

(Быстро моргать)

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем быстро мы моргать.

А теперь глаза закроем,

(Выполнять упражнения в соответствии с указанием)

Широко опять откроем.

Раз – закроем, два – откроем,

Три – закроем, на четыре вновь откроем.

Раз, два, три, четыре, пять

Не устанем закрывать.

И ладошками глаза

Мы закроем не спеша,

Посидим в темноте.

Краска чёрная везде.

А теперь представим сразу,

Чёрную от сажи вазу.

Всё черным-черно кругом:

Чёрно небо, чёрен дом.

Снова мы глаза откроем,

На работу их настроим.

Релаксационные упражнения

«Пылесос». Пылинки весело танцуют в луче солнца, по сигналу колокольчика кружатся все медленнее, садятся на пол. Спина и плечи расслаблены, руки опущены, голова наклонена вниз. Заработал пылесос, он собирает пылинки. Кого воспитатель коснулся, тот медленно уходит на стульчик.

Лексическая тема «Дом, в котором я живу (Строительные профессии)»

Координация речи с движением «Строим дом»

Получили мы подарки.	(Дети идут по кругу, взявшись за руки.)
Кирпичи, бруски и арки	
Из коробки мы берём,	(Остановиться, наклониться вниз.)
Строим мы красивый дом.	(Прыжком ноги в стороны, руки вверх, сделать «крышу».)
Строим быстро, строим спорно,	(Присесть, попеременно постучать кулаком о кулак.)
Без цемента, без раствора.	
Дом растёт всё выше, выше,	(Постепенно выпрямиться, встать на носки.)
Есть карниз, труба и крыша.	

Пальчиковая гимнастика: «Дом и ворота»

На поляне дом стоит,	(Пальцы левой и правой рук соприкасаются друг с другом.)
Ну а к дому путь закрыт.	(Правая и левая руки повернуты ладонями к себе, средние пальцы соприкасаются друг с другом, большие пальцы – вверх («ворота».)
Мы ворота открываем,	(Ладони развернуть параллельно друг к другу.)
В этот домик приглашаем.	(«Дом».)

Гимнастика для глаз

«Ёлка»

Вот стоит большая елка,	<i>Выполняют движения глазами.</i>
Вот такой высоты.	<i>Посмотреть снизу вверх.</i>
У нее большие ветки.	
Вот такой ширины.	<i>Посмотреть слева направо.</i>
Есть на елке даже шишки,	<i>Посмотреть вверх.</i>
А внизу – берлога мишки.	<i>Посмотреть вниз.</i>
Зиму спит там косолапый	<i>Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз,</i>
И сосет в берлоге лапу.	<i>Повторить 2 раза.</i>

Релаксационные упражнения

«Холодно – жарко». На улице холодно, мы съежились, замерзли (присели на пол, подтянули и обхватили колени, опустили голову, мышцы напряжены). Звенит волшебный колокольчик, снова лето, жарко, мы на пляже (лежим на спине, все мышцы расслаблены).

Лексическая тема «Посуда»

Координация речи с движением «Посуда».

Вот большой стеклянный чайник, (Надуть живот, одна рука на поясе, другая
Очень важный, как начальник. изогнута, как носик.)
Вот фарфоровые чашки, (Присесть, одна рука на пояс.)
Очень хрупкие, бедняжки.
Вот фарфоровые блюдца, (Покружиться, рисуя руками круг.)
Только стукни – разобьются.
Вот серебряные ложки, (Потянуться, руки сомкнуть над головой.)
Голова на тонкой ножке.
Вот пластмассовый поднос. (Лечь на ковёр, вытянуться.)
Он посуду нам принёс.
Н.Нищева.

Пальчиковая гимнастика «Помощники».

Раз, два, три, четыре, (Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши.)
Мы посуду перемыли: (Одна ладонь скользит по другой по кругу.)
Чайник, чашку, ковшик, ложку (Загибают пальцы по одному, начиная
И большую поварёшку. с большого.)
Мы посуду перемыли, (Одна ладонь скользит по другой.)
Только чашку мы разбили, (Загибают пальцы по одному, начиная
Ковшик тоже развалился, с большого.)
Нос у чайника отбился.
Ложку мы чуть-чуть сломали,
Так мы маме помогали. (Удары кулачками друг о друга, хлопок в ладоши.)
Н.Нищева.

Гимнастика для глаз

«Кружева».

Кружевницы ниткой кружева плетут, (Имитируют плетение)
Там цветы и птицы дивные живут.
Их иголочка “рисует” тут и там, (Отводят руки в стороны попеременно и
Нитка тянется за нею по пятам. прослеживают взглядом)
Но и мы умеем, кружева вязать, (Имитируют рисование кистью)
Будем кисточкой узоры рисовать.
Нарисуем мы узоры наверху, (Поднять голову, посмотреть вверх)
Завитушками листочки есть внизу. (Опустить голову, посмотреть вниз)
Слева можем мы бутоны положить, (Вытянуть левую руку в сторону, посмотреть влево)
Справа инем пушистым всё покрыть. (Вытянуть правую руку в сторону, посмотреть
вправо)
Мы волшебные получим кружева, (Поднять руки вверх)
Будут радовать они нас, детвора. (Улыбаясь, опустить руки через стороны вниз)

Релаксационные упражнения

«Цветок распустился». Я – бутон (дети присели на пол, обхватили подтянутые к себе колени, опустили головы, мышцы напряжены). Светит теплое солнце, я расту (медленно поднимаются, улыбаются, расслабленно раскачивают руками). Солнце исчезло, темно, настала ночь, мои лепестки закрываются (исходное положение), и вновь всходит солнце.... и т.д.

Лексическая тема «Здравствуй зимушка, зима»

Координация речи с движением «Снежная баба».

Сегодня из снежного мокрого кома (Идут по кругу, катят перед собой
Мы снежную бабу слепили у дома воображаемый ком.)
Стоит наша баба у самых ворот. («Рисуют» руками три круга, начиная с
маленького.)
Никто не проедет, никто не пройдёт. (Грозят указательным пальцем сначала
правой руки, потом левой.)
Знакома она уже всей детворе, (Идут по кругу, последние слова говорит
один ребёнок – Жучка.)
А Жучка всё лает: «Чужой во дворе!»
И. Демьянов.

Пальчиковая гимнастика «Мы во двор пошли гулять».

Раз, два, три, четыре, пять, (Загибают пальчики по одному.)
Мы во двор пришли гулять. («Идут по столу средним и указательным пальцами.)
Бабу снежную лепили, («Лепят» комочек двумя ладонями.)
Птичек крошками кормили, («Крошат хлеб» всеми пальцами.)
С горки мы потом катались, (Ведут указательным пальцем правой руки по ладони
левой.)
А ещё в снегу валялись. (Кладут ладошки на стол то одной, то другой
стороной.)
Все в снегу домой пришли. (Отряхивают ладошки.)
Съели суп и спать легли. (Движения воображаемой ложкой, руки под щёку.)
Н. Нищева.

Гимнастика для глаз

«Мостик».

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. *Закрывают оба глаза.*
Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. *Продолжают стоять с закрытыми
глазами.*
А теперь мы их откроем, через речку мост построим. *Открывают глаза, взглядом рисуют
мост.*
Нарисуем букву о, получается легко. *Глазами рисуют букву о.*
Вверх поднимем, глянем вниз, *Глаза поднимают вверх, опускают
вниз.*
Вправо, влево повернем, *Глаза смотрят вправо- влево.*
Заниматься вновь начнем. *Глазами смотрят вверх, вниз.*

Релаксационные упражнения

«Самолеты». Во время чтения стихотворения дети раскидывают руки, мышцы напряжены, спина
выпрямлена. Парашюты опустили, сели на стулья и расслабились, руки вниз, голова опущена.
Руки в стороны, в полет отправляем самолет.
Правое крыло вперед, левое крыло вперед,
Улетает самолет. Впереди огни зажглись,
К облакам мы поднялись.
Вот лес, мы тут приготовим парашют.
Парашюты все раскрылись,
Мы легонько приземлились.

Лексическая тема «Здравствуй праздник, Новый год»

Координация речи с движением

«Как мы Мишке помогали».

Долго мы в лесу гуляли, Наши ноги не устали. Руки тоже не устали, Хоть немного рисовали. Будем руки поднимать Силу крепкую качать. Сильна левая рука, Сильна правая рука. Сильна левая нога, Сильна правая нога. Кулаки крепко сжимаем, Руки мы в локтях сгибаем. Раз, два, три, четыре Глазки мы откроем шире. Мишка, прыгай вместе с нами, Силушку тебе собрали. Сладко ты в берлоге спи.	<i>(Руки на поясе, ходьба на месте)</i> <i>(Вытянуть руки в стороны на уровне плеч)</i> <i>(Согнуть в локтевом суставе)</i> <i>(Поднять руки вверх и посмотреть на ладошки)</i> <i>(Опустить руки вниз и посмотреть на носочки)</i> <i>(Вытянуть левую руку в сторону, посмотреть влево)</i> <i>(Вытянуть правую руку в сторону, посмотреть вправо)</i> <i>(Сделать шаг вперёд левой ногой, посмотреть на носочек вытянутой ноги)</i> <i>(Сделать шаг вперёд правой ногой, посмотреть на носочек вытянутой ноги)</i> <i>Выполнять в соответствии со словами)</i> <i>(Прыжки на месте)</i> <i>(Присесть, закрыть глаза ладошками)</i>
---	---

Пальчиковая гимнастика «На ёлке»

На ёлке, на ёлке Зайчата и волки, Котята и мышки, Мохнатые мишки. Танцуют зверята, Смеются, резвятся. Котяток мышата Совсем не бояться	<i>Ритмично хлопать в ладоши.</i> <i>Соединить кончики пальцев обеих рук,</i> <i>начиная с больших пальцев, на каждое</i> <i>название животных.</i> <i>Попеременно выполнять хлопки и удары</i> <i>кулак о кулак</i>
---	---

Релаксационные упражнения

«Мячики». Один ребенок – мяч, другой его надувает. «Мячик» - ноги полусогнуты, мышцы расслаблены, голова опущена, руки висят. Другой ребенок надувает мяч – «С-с-с...» Мяч постепенно выпрямляется, руки в стороны, щеки надуты, смотрит вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, мяч спущен, как раньше. Далее дети меняются местами.

Лексическая тема «Зимующие птицы»

Координация речи с движением «Снегири».

Вот на ветках, посмотри, (По 4 хлопка руками по бокам и по 4 наклона
В красных майках снегири. головы на строку.)
Распушили пёрышки, (На первое слово каждой строки - частое потряхи-
Греются на солнышке. вание руками, на второе – один хлопок по бокам.)
Головой вертят, (По 2 поворота головы на каждую строку.)
Улететь хотят.
- Кыш! Кыш! Улетели! (Дети разбегаются по группе, взмахивая руками,
За метелью! За метелью! как крыльями.)
Н Нищева.

Пальчиковая гимнастика «Кормушка».

Сколько птиц в кормушке нашей (Ритмично сжимают и разжимают кулачки.)
Прилетело? Мы расскажем.
Две синицы, воробей, (На каждое название загибают по одному
Шесть щеглов и голубей, пальчику.)
Дятел в пёстрых пёрышках.
Всем хватило зёрнышек. (Опять сжимают и разжимают кулачки.)

Гимнастика для глаз

Глазки вправо, глазки влево,
И по кругу проведем.
Быстро – быстро поморгаем
И немножечко потрем.

Посмотри на кончик носа
И в «межбровье» посмотри.
Круг, квадрат и треугольник
По три раза повтори.

Глазки закрываем,
Медленно вдыхаем.
А на выдохе опять
Глазки заставляй моргать.
А сейчас расслабились
На места отправились.

Релаксационные упражнения

«Шишки». Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах(напряжение). Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам...

Лексическая тема «Звери наших лесов и их детёныши»

Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке».

Сидит белка на тележке, (Хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно.)
Продаёт она орешки.
Лисичке-сестричке, (Загибают по одному пальчику, начиная с большого.)
Воробью, синичке,
Мишке толстопятому,
Заиньке усатому.
Кому в платок, (Ритмичные хлопки ладонями и удары кулаками.)
Кому в зобок,
Кому в лапочку.

Координация речи с движением «Папа, мама и ребёнок».

На охоту вышли волки, Идём по кругу, широко шагая, говорим низким голосом.
Волки вышли из-за ёлки.
Волк, волчица и волчонок,
Папа, мама и ребёнок. Приседаем согнув спинки
Три колючих коlobка
Притаились у пенька.
Ёж, ежиха и ежонок,
Папа, мама и ребёнок.
У лесной речушки хатка Стоим лицом в круг, складываем из рук «крышу» над головой.
Там бобриха и бобрятки. Подкладываем руки под щеку.
Папа-бобр их охраняет,
Возле хатки он ныряет. Идём по кругу изображаем, как плавает бобёр.
Три пушистых рыжих шкурки Идём по кругу крадучись.
Дружно вышли на прогулку.
Лис, лисица и лисёнок,
Папа, мама и ребёнок.

Гимнастика для глаз

Смотрит вправо — никого, Резко переводят взгляд вправо- влево.
Смотрит влево — никого.
Раз-два, раз-два — Выполняют круговые вращения глазами.
Закружилась голова.
Глазки закрывали, Закрывают глаза;
Глазки отдыхали.
Как откроем мы глаза, Резко переводят взгляд вверх вниз
Вверх посмотрим, да-да-да.
Вниз ты глазки опусти,
Вверх опять их подними.
Пальцами погладь глаза, Мягко поглаживают веки указательными пальцами.
Отдыхать пришла пора.

Релаксационные упражнения

«Клякса». Я - клякса, растекаюсь по полу, все мои мышцы расслабляются. Но вот я начинаю высыхать, медленно пятно краски уменьшается, я медленно подтягиваю руки, ноги, сажусь (на полу). И снова я – это я, стою рядом с друзьями.

Лексическая тема «Домашние животные и их детёныши»

Пальчиковая гимнастика « Бурёнушка».

Дай, молочка, Бурёнушка, (Дети показывают, как доят корову.)
Хоть капельку – на доньшке.
Ждут меня котятки, (Делают «мордочки» из пальчиков.)
Малые ребятки.
Дай им сливок ложечку, (Загибают по одному пальчику на обеих руках.)
Творогу немножечко,
Масла, простокваши,
Молочка да кашки.
Всем даёт здоровье (Снова «доят».)
Молоко коровье.

Чешская песенка.

Координация речи с движениями «Кони»

Кони гуляют гурьбой на лугу. Я всех коней перечислить могу:	Идем по кругу с высоким подниманием колена.
Черный как уголь. Белый как снег. Рыжий, как пламя, красивее всех. Серый, весь в яблоках, с гривой седой. Конь шоколадный, совсем молодой.	На каждое название загибаем по одному пальцу на обеих руках.
Кони пасутся у речки гурьбой. Их посчитаем еще раз с тобой: Черный как уголь. Белый как снег. Рыжий, как пламя, красивее всех. Серый, весь в яблоках, с гривой седой. Конь шоколадный, совсем молодой.	Опять идем по кругу. Вновь загибаем пальцы

Гимнастика для глаз

«Жмурки».

Зажмуривание глаз. Укрепляет мышцы глаз, снимает напряжение.

Дети читают слова, при этом зажимают глаза. Зажмуривать надо так, чтобы каждый раз увидеть черное поле.

Сейчас мы в жмурки поиграем:

Веки сильно мы сжимаем,
Держим, держим, напрягаем...
И спокойно расслабляем.

Сидел со мной рядом за партой сосед.
Зажмурился я – и соседа уж нет!
Теперь головою крути не крути,
А в классе у нас никого не найти.
Открою глаза – и сосед мой на месте.
Зарядку для глаз выполняем все вместе.

Релаксационные упражнения

«Сосулька». На 1 строку – мышечное напряжение, руки над головой, тянемся вверх. На 2 строку – мышечное расслабление, руки расслаблены, висят, голова опущена.

У нас под крышей сосулька висит,
Солнце взойдет, сосулька растает и упадет.

Лексическая тема «Домашние птицы»

Пальчиковая гимнастика « Уточка»

Шла уточка бережочком, (Идут) двумя пальчиками по столу,
переваливаясь.)

Шла серая по крутому.

Вела детей за собою,

И малого, и большого,

(Загибают безымянный палец; большой палец.)

И среднего, и меньшого,

(Загибают средний палец; мизинец.)

И самого любимого.

(Загибают указательный палец.)

Координация речи с движением «Домашние птицы»

Наши уточки с утра -

(Идут по кругу вперевалочку, подражая

Кря-кря- кря! Кря-кря-кря!

походке уток.)

Наши гуси у пруда -

(Идут по кругу, вытянув шеи вперёд и отставив

Га-га-га! Га-га-га!

руки- «крылья» назад.)

Наши курочки в окно -

(Останавливаются, встают лицом в круг,

Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!

бьют руками по бокам.)

А как Петя-петушок

(Встают спиной в круг, вытягивают шею вверх,

Раным-рано поутру

поднимаются на цыпочки.)

Нам споёт: ку-ка-ре-ку!

Гимнастика для глаз

«Кошка».

Вот окошко распахнулось,

Разводят руки в стороны.

Кошка вышла на карниз.

Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.

Посмотрела кошка вверх.

Смотрят вверх.

Посмотрела кошка вниз.

Смотрят вниз.

Вот налево повернулась.

Смотрят влево.

Проводила взглядом мух.

Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.

Потянулась, улыбнулась

И уселась на карниз.

Дети приседают.

Глаза вправо отвела,

Смотрят прямо.

Посмотрела на кота.

И закрыла их руками.

Закрывают глаза руками.

Релаксационные упражнения

«Ледяные фигуры». (Мышечное напряжение - фигуры, расслабление – лужицы). Зима, ночь, во дворе ледяные фигуры. Какие красивые, будто хрустальные! День - дон! (дотрагиваемся до детей). Утром солнце пригрело, фигуры медленно тают, растекаются лужицы... Снова вечер, снова ночь, снова встали сказочные ледяные фигуры. День - дон! Но настало утро, медленно тают фигуры. Снова лужицы во дворе. Хлоп! Все исчезло! Мы снова дети в группе.

Лексическая тема «День защитников Отечества»

Пальчиковая гимнастика «Пограничники».

На ветвях заснули птицы,	(Пальцы развести в стороны.)
Звёзды в небе не горят.	(Пальцы сжать в кулаки.)
Притаился у границы	(Показать ладошки.)
Пограничников отряд.	(Пальцы сжать в кулаки, большой палец вверх.)
Пограничники не дремлют	(Пошевелить большим пальцем.)
У родного рубежа:	(Поочерёдно разжимать пальцы из кулака.)
Наше море, нашу землю	
У границы сторожат.	

Координация речи с движением «Солдат»

-На одной ноге постой-ка,	(Дети стоят на правой ноге.)
Будто ты солдатик стойкий.	
Ногу левую к груди,	
Да смотри – не упади.	
А теперь постой на левой,	(Дети стоят на левой ноге.)
Если ты солдатик смелый.	
Раз, два – дружно в ногу.	(Шагают на месте.)
Три, четыре – твёрже шаг.	

Гимнастика для глаз

«Стрельба глазами».

Отводить глаза до упора влево и вправо (по 8-10 раз) не доводя их до утомления.

Релаксационные упражнения

«Снеговик». На первую часть стихотворения дети «скатывают» снежный ком, затем изображают снеговика: руки на поясе, спина прямая, мышцы напряжены, улыбка. Снеговик растаял, мышцы расслаблены, руки упали вниз, голова опущена.

Давай, дружок, смелей, дружок, кати по снегу свой снежок.
Он превратится в снежный ком и станет ком снеговиком.
Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла!
Но солнце припечет слегка – увы! И нет снеговика!

Лексическая тема «Обитатели водоёмов»

Пальчиковая гимнастика «Налим»

Жил да был один налим.	Сложить ладони и показать плавными движениями, как плывёт рыбка.
Два ерша дружили с ним.	Показать, как плывут две рыбки, параллельно расположенными ладонями.
Прилетали к ним три утки По четыре раза в сутки	Сложить ладони накрест и помахать, изобразив полёт птицы.
И учили их считать:	Ритмично сжимать и разжимать кулачки.
Раз, два, три, четыре, пять.	Загибать пальцы на обеих руках, начиная с больших.

«Рыбка».

Рыбка плавала, ныряла,

Рыбка хвостиком виляла.

Вверх и вниз, вверх и вниз.

Рыбка, рыбка, не ленись!

По волнам, по волнам,

Тут и там, тут и там.

Вот она какая, рыбка золотая.

-проследить глазами за движением рыбки вверх-вниз (6-8 раз);

-прослеживание глазами по волнистой линии вправо-влево (6-8 р.)

-поморгать глазами.

Рыбки весело резвятся

В чистой тепленькой воде,

То сожмутся, разожмутся,

То зарюются в песке.

Глазки – рыбки – зажмурить, открыть, закрыть руками и пальчиками погладить по векам.

Релаксационные упражнения

«Ныряльщики». Мы купаемся в море, «ныряем» и плывем под водой. Наклон, смотрим вперед, руками делаем жесты пловца, мышцы напряжены. Выныриваем (выпрямляемся). Ложимся загорать, солнце припекает, тепло, мы расслабились. Жарко. Снова идем купаться и т.д.

Лексическая тема «Праздник 8 Марта»

Пальчиковая гимнастика «Стирка».

Мы стираем, мы стираем, (Поочерёдное разгибание пальцев рук из кулака.)
Полоскаем, полоскаем,
Мы бельё прополоскали
И ни капли не устали,
А теперь его отжали, (Сжимать и разжимать кулаки.)
Стряхнули и повесили. («Стряхнуть», показать ладошки.)

Координация речи с движением «Помощник».

Маму я свою люблю, (Выполнение соответствующих движений.)
я всегда ей помогу:
Я стираю, поласкаю,
воду с ручек отряхаю,
Пол я чисто подмету
и дрова ей накалю.
Маме надо отдыхать,
маме хочется поспать.
Я на цыпочках хожу,
и ни разу,
И ни разу ни словечка
ни скажу.

Гимнастика для глаз

Пальчик к носу движется,
А потом обратно,
На него посмотреть
Очень нам приятно!
Вытянуть вперед руку. Следить за кончиком пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно.
А теперь глаза закрой
И погладь руками,
Помечтаем мы с тобой
О любимой маме.
Закреть глаза, погладить веки.

Релаксационные упражнения

«Резиновые игрушки». Я – насос, а вы резиновые игрушки, сейчас вы спущены, мышцы расслаблены. С каждым качком насоса игрушки раздуваются все больше и больше, руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, игрушки спущены, как раньше, мышцы расслабились.

Лексическая тема «Транспорт»

Пальчиковая гимнастика «Игрушки».

Есть игрушки у меня: (Попеременное постукивание кулачками и ладонками друг о друга.)
Паровоз и два коня, (Поочерёдное загибание пальцев.)
Серебристый самолёт,
Три ракеты, вездеход,
Самосвал, подъёмный кран –
Настоящий великан.
Сколько вместе? Как узнать? (Попеременное постукивание кулачками и ладонками друг о друга.)
Помогите сосчитать.

Координация речи с движением «Теплоход».

От зелёного причала (Шаг вперёд, руки опущены.)
Оттолкнулся теплоход.
Раз, два – (Два шага назад.)
Он назад шагнул сначала.
А потом шагнул вперёд – (Два шага вперёд.)
Раз, два –
И поплыл, поплыл по речке, (Руки вытянуты вперёд и сомкнуты – это нос теплохода; движения по кругу мелкими шажками.)
Набирая полный ход.
В. Волина

Гимнастика для глаз

«Автобус».

Мы в автобусе сидим,
Во все стороны глядим.
Глядим назад, глядим вперед,
А автобус не везет...
Внизу речка – глубоко,
Вверху птички – высоко.
Щётки по стеклу шуршат
Все капельки смести хотят.
Колёса закружились
Вперёд мы покатались.

Релаксационные упражнения

«Гуси». Идем гуськом, растопырили крылья, шипим: «Ш-ш-ш-ш...», крылья раскинули, сердимся (мышцы напряжены). Но присмотритесь! Вокруг все знакомые, улыбнемся друг другу, расслабимся, опустим крылья – руки.

Лексическая тема «Транспорт»

Пальчиковая гимнастика «Игрушки».

Есть игрушки у меня: (Попеременное постукивание кулачками и ладошками друг о друга.)
Паровоз и два коня, (Поочерёдное загибание пальцев.)
Серебристый самолёт,
Три ракеты, вездеход,
Самосвал, подъёмный кран –
Настоящий великан.
Сколько вместе? Как узнать? (Попеременное постукивание кулачками и ладошками друг о друга.)
Помогите сосчитать.

Координация речи с движением «Самолёт».

Пролетает самолёт, (Выполнение соответствующих тексту движений.)
С ним собрался я в полёт.
Правое крыло отвёл – посмотрел.
Левое крыло отвёл – посмотрел.
Я мотор завожу,
Поднимаюсь ввысь, лечу.

Гимнастика для глаз

«Самолет».

Пролетает самолет - *посмотреть вверх*
С ним собрался я в полет. - *отвести руки, проследить взглядом.*
Правое крыло отвел, посмотрел. - *вращательные движения руками перед собой, следить взглядом.*
Левое крыло отвел, поглядел.
Я мотор завожу - *встать на носочки, проследить глазами по волнистой линии;*
И внимательно гляжу - *поморгать и прикрыть глаза.*
Поднимаюсь ввысь, лечу
Возвращаться не хочу.

Релаксационные упражнения

«Кулачки»

Руки на коленях,
Кулачки сжаты,
Крепко, с напряжением,
Пальчики прижаты.
Пальчики сильнее сжимаем —
Отпускаем, разжимаем.
Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхают ваши пальчики.

Лексическая тема «Одежда»

Пальчиковая гимнастика «Маша варежку надела».

Маша варежку надела; (Сжать пальцы в кулачок.)
«Ой, куда я пальчик дела?
Нету пальчика, пропал, (Все пальцы разжать, кроме одного.)
В свой домишко не попал».
Маша варежку сняла: (Разогнуть, оставшийся согнутым палец.)
Поглядите-ка, нашла!
Ищешь, ищешь и найдёшь, (Сжимать и разжимать кулачки.)
Здравствуй, пальчик, как живёшь?» (Кулачки сжаты, сгибать и разгибать
большой палец.)

Координация речи с движением «Помощники»

Дружно помогаем маме, (Встают, наклонившись, руками двигают влево, вправо.)
Мы бельё полощем сами.
Раз, два, три, четыре.
Потянулись, (Тянутся, как бы вытирают правой рукой пот со лба.)
Наклонились. (Снова «полощут».)
Хорошо мы потрудились. (Вытирают руку об руку.)

Гимнастика для глаз

«Буратино».

Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

«Солнышко» — мягкие движения носом по кругу.

«Морковка» — повороты головы вправо-влево, носом «рисует» морковку.

«Дерево» — наклоны вперед-назад, носом «рисует» дерево.

Наши глазки закрываются...

Представим, будто нос наш удлинится.

Я превращаюсь в Буратино

И носом буду рисовать картину.

Интереснее всего – это рисовать,

Что представишь: стол, окно,

Шкаф, ковер, кровать...

Все нарисует носик наш,

Когда ему работу дашь.

И мы без дела не сидим:

Мы носиком руководим!

Релаксационные упражнения

«Резиновые игрушки». Я – насос, а вы резиновые игрушки, сейчас вы спущены, мышцы расслаблены. С каждым качком насоса игрушки раздуваются все больше и больше, руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, игрушки спущены, как раньше, мышцы расслабились.

Лексическая тема «Весна»

Пальчиковая гимнастика «Март».

Март – и день прибавился, (Соединить большой палец с указательным.)
Март – и снег убавился. (Соединить большой палец со средним.)
Уходи, мороз, (Соединить большой палец с безымянным.)
Март весну принёс. (Соединить большой палец с мизинцем.)
К нам грачи летят, (Руки скрестно, сцепить большие пальцы,
остальными помахать.)
И ручьи звенят! (Хлопки в ладоши.)

Координация речи с движением «Весна».

Всё проснулось ото сна, значит, к нам пришла весна.
Потягивание
Солнце греет всё теплей, на прогулку все скорей!
Выбрасывание пальцев рук из кулачка с одновременным разведением рук вверх, в стороны
Справа - первые цветочки появились на лужочке.
Правая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором
Слева - быстрый ручеек с бугорка к реке потёк.
Левая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором
Мы кораблик смастерили,
Соединить ладони перед грудью
В ручеек пустить решили.
Удаление сложенных ладоней вперёд от себя
Уплывай, кораблик мой, прямо к речке голубой!
Машем ладонями, прощаясь с корабликом
Вот как весело играть и в весенний день гулять!
Легкие подпрыгивания на месте
Дышит свежестью земля, подышу «весной» и я!

Гимнастика для глаз

«Подснежник».

(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога)

В руки вы цветы возьмите,
И на них вы посмотрите.
А теперь их поднимите
Вверх, на них вы посмотрите.
Вниз цветы вы опустите,
И опять на них взгляните.
Цветок вправо,
Цветок влево.
«Нарисуйте» круг умело.
Цветок близко, вот вдали,
Ты внимательно смотри.
Вот такой у нас цветок,
Улыбнись ему, дружок.
Быстро, быстро вы моргайте,
И команды выполняйте.

Лексическая тема «День космонавтики»

Координация речи с движением «Ласточка»

Ласточки летели, (Бегут по кругу, машут руками, изображая полёт птиц.)

Все люди глядели.

Ласточки садились, (Приседают, руки опускают за спиной, как бы складывают крылья.)

Все люди дивились.

Сели, посидели. (Бегут по кругу, взмахивают руками.)

Взвились, полетели.

Полетели, полетели,

Песенки запели.

Народная песенка.

Пальчиковая гимнастика «Ласточка».

Ласточка, ласточка, (На каждую строку большой палец «здоровается» дважды с одним пальчиком, начиная с указательного, - сначала на правой, потом на левой руке.)

Милая касаточка,

Ты где была,

Ты с чем пришла?

_ За морем бывала,

Весну добывала.

Несу, несу

Весну – красу.

Гимнастика для глаз

Раз, два, три

Ремни пристегни. Ракета ввысь лети.

Космонавты, глубже дыши.

Посмотри в иллюминатор, вдруг!

Чудеса одни вокруг.

В воздухе, как ласточки, мы парим

Из отсека в отсек мы летим.

Садимся в кресло мы с трудом

Еще трудней удержаться в нем...

Вот приземляемся мы на Земле,

Чтобы знания получить тебе и мне.

Гимнастика со свечей: фиксация взгляда на пламени свечи (пока не устают глаза).

Релаксационные упражнения

«Облака». Дети лежат на ковре. Воспитатель говорит: «Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. Вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие, все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно обнимает вас, это пушистое и нежное облако... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке. А сейчас снова вернулись обратно в детский сад.

Лексическая тема «Комнатные растения»

Координация речи с движением «Цветы»

Говорит цветку цветок:

«Подними-ка свой листок. (дети поднимают и опускают руки)

Выйди на дорожку

Да притопни ножкой. (дети шагают на месте, высоко поднимая колени)

Да головкой покачай –

Утром солнышко встречай. (вращение головой)

Стебель наклони слегка –

Вот зарядка для цветка. (наклоны)

А теперь росой умойся,

Отряхнись и успокойся. (встряхивания кистями рук)

Наконец готовы все

День встречать во всей красе. (дети садятся за столы)

Пальчиковая гимнастика: «Пчела»

Прилетела к нам вчера

(Машут ладошками.)

Полосатая пчела.

(На каждое название насекомого

А за нею шмель-шмелёк

загибают один пальчик.)

И веселый мотылёк,

Два жука и стрекоза.

Как фонарики глаза.

(Делают кружочки из пальчиков и
подносят к глазам.)

Пожужжали, полетали,

(Машут ладошками.)

От усталости упали.

(Роняют ладони на стол.)

Н. Нищева.

Гимнастика для глаз

«Подснежник».

(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога)

В руки вы цветы возьмите,

И на них вы посмотрите.

А теперь их поднимите

Вверх, на них вы посмотрите.

Вниз цветы вы опустите,

И опять на них взгляните.

Цветок вправо,

Цветок влево.

«Нарисуйте» круг умело.

Цветок близко, вот вдали,

Ты внимательно смотри.

Вот такой у нас цветок,

Улыбнись ему, дружок.

Быстро, быстро вы моргайте,

И команды выполняйте.

Лексическая тема «День Победы»

Координация речи с движением «Солдат»

На одной ноге постой-ка, (Дети стоят на правой ноге.)
Будто ты солдатик стойкий.
Ногу левую к груди,
Да смотри – не упади.
А теперь постой на левой, (Дети стоят на левой ноге.)
Если ты солдатик смелый.
Раз, два – дружно в ногу. (Шагают на месте.)
Три, четыре – твёрже шаг.

Пальчиковая гимнастика «Пограничники».

На ветвях заснули птицы, (Пальцы развести в стороны.)
Звёзды в небе не горят. (Пальцы сжать в кулаки.)
Притаился у границы (Показать ладошки.)
Пограничников отряд. (Пальцы сжать в кулаки, большой палец вверх.)
Пограничники не дремлют (Пошевелить большим пальцем.)
У родного рубежа: (Поочередно разжимать пальцы из кулака.)
Наше море, нашу землю
У границы сторожат.

Гимнастика для глаз

«Мотылек».

Быстро и легко моргать глазами (веки как «крылья бабочки»). Это расслабляющее движение необходимо выполнять после каждого упражнения.

Релаксационные упражнения

«Драгоценность»

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают (повторить 2-3 раза).

Лексическая тема «Насекомые»

Координация речи с движением «Цветы»

Поднимайте плечики,
Прыгайте, кузнечики!
Прыг-скок, прыг-скок.
Сели, посидели,
Травушку покушали,
тишину послушали,
Выше, выше, высоко,
прыгай на носках легко!

(Энергичные движения плечами,
приседания, прыжки на месте.)

Пальчиковая гимнастика: «Пчела»

Прилетела к нам вчера
Полосатая пчела.
А за нею шмель-шмелёк
И веселый мотылёк,
Два жука и стрекоза.
Как фонарики глаза.

(Машут ладошками.)
(На каждое название насекомого
загибают один пальчик.)

Пожужжали, полетали,
От усталости упали.

(Делают кружочки из пальчиков и
подносят к глазам.)
(Машут ладошками.)
(Роняют ладони на стол.)

Н. Нищева.

Гимнастика для глаз

«Муха» (по методу йогов).

Громко муха жужжала,
Над слоненком виться стала
Муха, муха полетела

*Вытягивают вперед руку и описывают указательным пальцем
в воздухе круг, прослеживая движение глазами.*

*Дотрагиваются пальцем до кончика носа, сфокусировать
взгляд на кончике пальца.*

И на нос слоненку села.

*Дотрагиваются до уха, прослеживая движение пальца
взглядом в пределах видимости, не поворачивая головы. Также
медленно дотрагиваются до второго уха, прослеживая
движения взглядом.*

Снова муха полетела,
И на ухо она села.

*Резко перемещают взгляд вправо, влево, вверх, вниз,
зафиксирован его на кончике пальца.*

Муха вверх, и муха вниз.
Ну, Слоненок, берегись!

Релаксационные упражнения

"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 вверх, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

Лексическая тема: «Правила дорожные детям знать положено»

Гимнастика для глаз

Движением полон город
Бегут машины в ряд
Цветные светофоры
И день и ночь горят.
Стоп, машина! Стоп, мотор!
Тормози скорей, шофер!
Красный глаз глядит в упор
Это строгий светофор.
Обождал шофер немножко,
Снова выглянул в окошко
Светофор на этот раз
Показал зеленый глаз,
Подмигнул и говорит:
«Ехать можно, путь открыт!»
• *Медленно открывать и закрывать глаза;*
• *Быстро моргать*

Релаксационные упражнения

«Волшебный сон»

Я знаю, детки наши сегодня устали. Я предлагаю вам немного отдохнуть. Вы лежите на мягком, красивом волшебном ковре. Вокруг все тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Волшебный ковер дает ощущение приятного покоя и отдыха. Вы погружаетесь в волшебный сон.

Реснички опускаются,
Глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем (2 раза),
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши ручки отдыхают...
(пауза.— поглаживание детей).
Ножки тоже отдыхают, отдыхают, засыпают (2 раза).
Шея не напряжена и расслаблена...
Губы чуть приоткрываются.
Все чудесно расслабляются (2 раза).
Дышится легко... ровно... глубоко...
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем
И повыше поднимаем.
Потянуться!

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток (1-4 классы)»: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. -М.: ВАКО, 2007.
2. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2006. – 271 с.
3. Система работы со старшими дошкольниками с ЗПР в условиях дошкольного образовательного учреждения. Программно-методическое пособие/ Под общей редакцией Т.Г. Неретиной. – М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2006. – 240 с.
4. Нищева Н.В. Система коррекционной работы в логопедической группе для детей ОНР. – СПб.: ДЕТСТВО ПРЕСС, 2008.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ.

1. Альмухаметова Г.В. Картотека «Гимнастика для глаз». [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/kartoteka-gimnastika-dlya-glaz> (дата обращения: 05.07.2013 г.)
2. Бацура Е.В. Физкультминутки - детская гимнастика для глаз в стихах. [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/materialy-dlya-roditelei/fizkultminutki-detskaia-gimnastika-dlya-glaz-v-stihah> (дата обращения: 05.07.2013 г.)
3. Георгиевская Л.Б. Зрительная и двигательная гимнастика в стихах для детей с нарушением зрения. [Электронный ресурс] //Режим доступа: mdou45.himkisad.ru/важные-странички/страничка-учителя-дефектолога/на-заметку-педагогам-и-родителям/ (дата обращения: 05.07.2013 г.)
4. Гимнастика для глаз. [Электронный ресурс] //Режим доступа: http://548.tvoysadik.ru/?category=31&class=rubric_articles_items&id=93 (дата обращения: 05.07.2013 г.)
5. Гимнастика для глаз. [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://leleka-online.com/forum/viewtopic.php?p=20946> (дата обращения: 05.07.2013 г.)
6. Горлач И.В. Зрительная гимнастика. [Электронный ресурс] //Режим доступа: www.kirov.spb.ru/dou/13/index.php?option=com_content&view=article&id=65&Itemid=84 (дата обращения: 05.07.2013 г.)
7. Зрительная гимнастика в стихах. [Электронный ресурс] //Режим доступа: http://nschds1.ucoz.ru/publ/zritelnaja_gimnastika_v_stikhakh/1-1-0-13 (дата обращения: 05.07.2013 г.)
8. Лашко О. Методическая подборка «Гимнастика для глаз» в стихах. [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://www.maaam.ru/detskij-sad/metodicheskaja-podborka-gimnastika-dlja-glaz-v-stihah-praktikum-konsultacija-vospitateljam-vsem-uchiteljam-roditeljam.html> (дата обращения: 05.07.2013 г.)
9. Максимова В.С. Зрительная гимнастика для дошкольников «Чтоб смеялся глазок». [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/zritelnaya-gimnastika-dlya-doshkolnikov> (дата обращения: 05.07.2013 г.)
10. Мельник Е.С. Гимнастика для глаз. [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/gimnastika-dlya-glaz-2> (дата обращения: 05.07.2013 г.)
11. Соловьева Л. В. Корригирующая гимнастика для глаз «Весёлая неделька» [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/korrigiruyushchaya-gimnastika-dlya-glaz-veselaya-nedelka> (дата обращения: 05.07.2013 г.)
12. Чепуренкова М.Е. Сборник игр «Гимнастика для глаз». [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/sbornik-igr-gimnastika-dlya-glaz> (дата обращения: 05.07.2013 г.)
13. Шишова Г. Е. Гимнастика для глаз в стихах. [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/gimnastika-dlya-glaz-v-stikhakh> (дата обращения: 05.07.2013 г.)

По данным ученых-физиологов образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Во время непосредственной образовательной деятельности у дошкольников любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении. Внешними проявлениями утомления являются потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности. У некоторых детей излишняя подвижность сменяется вялостью: они начинают отворачиваться от педагога, потягиваться, зевать, переговариваться друг с другом. Малейшие признаки поведения малышей, подобные перечисленным, являются очевидным сигналом для педагога, что детям срочно требуется физминутка!

Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность.

Очевидно, что взрослые должны предупредить возникновение утомления у малышей, своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их, так как утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств. Каждый воспитатель должен знать, что признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут непосредственной образовательной деятельности, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, в 7-8 лет - через 12-15 минут! Утомление может проявляться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением произвольных движений, нарушением осанки и координации движений. Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физминутки. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

Физминутки в ДОУ, как правило, проводятся примерно в середине непосредственной образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий. Совсем необязательно провести лишь одну физминутку, большой эффект будет от сочетания физминуток различного вида. Но не увлекайтесь и не превышайте временной лимит! Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

Веселые физминутки можно использовать в работе с дошкольниками с самого раннего возраста. Они положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Физминутка - это один из обязательных, продуманных элементов в непосредственной образовательной деятельности. Она необходима и важна, это - "минутка" активного и здорового отдыха. Физминутка – это весело, интересно и полезно!

Двигательно-речевые физминутки дают отдых различным группам мышц, активизируют деятельность мозга, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов. Кроме того, они помогают взрослым развивать у дошкольников координацию движений, стимулируют развитие речевых навыков, активизируют память, внимание, развивают творческое воображение.

Упражнения для глаз.

Зрение - основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться - важнейшая задача родителей и педагогов. Детей уже с 2-х лет надо обучать различным упражнениям для глаз, превратив их в игры, а затем - в привычку в них играть. Необходимо регулярно выполнять комплекс специальных упражнений для глаз.

Основными принципами зрительных гимнастик являются: индивидуальный подход с учётом возраста, состояния здоровья; регулярность проведения; постепенное увеличение нагрузок

за счёт регулирования времени, скорости и сложности упражнений; сочетание с двигательной активностью; развитие интереса у ребёнка к этому виду упражнений.

Для поддержания интереса детей используются упражнения с предметами, яркими игрушками (солнышко, птички, фигурки животных и т.д.), которые крепятся на палочке - указке или даются ребёнку в руку, одеваются на пальчик.

Можно использовать в работе таблицы-тренажеры. Они могут быть переносными и стационарными, нарисованными на стене. Большой интерес у детей вызывают двигающиеся мини-тренажеры. Во время наблюдения за их действием дети тренируют двигательные мышцы глаз. В группе необходимо разместить несколько ярких предметов, игрушек (на окне, на стене), повесить движущиеся мобили с бабочками, птичками и другими яркими фигурками, предназначенными для упражнений «взор вверх, вдаль».

Со старшими дошкольниками можно использовать комплексы в рисунках. Зрительная гимнастика: проводится с целью предупреждения нарастающего утомления, укрепления глазных мышц и снятия напряжения; благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма; гимнастику можно включать в занятия и режимные моменты; гимнастика проводится в течение 2-3 минут; основной прием проведения – наглядный показ действий педагога; для фиксации взора используются сигнальные символы в соответствии с заданным сюжетом - птички, бабочки, снежинки и др. демонстрацию предмета необходимо производить на уровне глаз детей; упражнения хорошо проводить под музыкальное сопровождение.

Гимнастика для глаз необходима на занятиях, связанных со зрительным напряжением. В комплексы включаются упражнения: на развитие фиксации взора, прослеживающих и глазодвигательных функций. Упражнения проводятся на 7-10-й минуте занятия. Гимнастика для глаз способствует более быстрому восстановлению работоспособности, эффективному усвоению учебного материала, активизации, упражнению и восстановлению зрения. Зрительная гимнастика направлена на улучшение и сохранение зрения, является профилактикой близорукости и дальновидности. «Волшебные» игры для глаз - это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем.

Органы зрения человека развиваются и формируются с самого раннего возраста до 10–12 лет. Специальные методики призваны помочь формирующимся детским глазкам противостоять чрезмерным зрительным нагрузкам и предотвратить ухудшение зрения. Офтальмологи рекомендуют выделять время на занятия ежедневно, утром или вечером, тогда пользу от нее можно будет ощутить через месяц.

Пальчиковая гимнастика.

Для дошкольников держать в руках карандаш или кисточку – большой труд. Они очень крепко сжимают пальчики, считая, что чем крепче они их держат, там красивее у них получится рисунок, цифры или буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления. Что может помочь в этом случае? Лучшей физминуткой в такой ситуации является пальчиковая гимнастика.

Релаксационные упражнения

Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Детей необходимо учить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя определенные группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем. Релаксационная техника «напряжение-расслабление» — это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города
Костромы «Центр развития ребёнка – детский сад №73»**

**Методические рекомендации
по развитию психофизических качеств у
дошкольников с ЗПР**

«Игры, которые лечат»

**(из опыта работы учителя-дефектолога
Смирновой Натальи Николаевны)**

**Составитель
учитель-дефектолог:
Смирнова Наталья Николаевна**

Кострома 2014