МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Детский сад№ 6 «Семицветик» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД ШАРЬЯ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Костромская область, г. Шарья, п. Ветлужский, ул. Победы, д. 37.157510

E- mail:detsad-6@mail.ru тел.(49449) 5-57-52

**Дополнительная программа**

**«Готовим руку к письму»**

**для детей**

**подготовительной группы (зпр)**

Воспитатель: Кольцова Е.А.

2018- 2019 уч.год

**Пояснительная записка**

«История письма ребенка начинается значительно раньше того момента, когда учитель впервые вкладывает ему в руки карандаш и показывает, как надо писать буквы» - считал известный русский психолог Л. С. Выготский.

С древнейших времён графическое общение было и остается самым простым и удобным видом связи между людьми. Специалисты прогнозируют, что в недалеком будущем более 60-70% всей получаемой нами информации будет иметь графическую форму предъявления.

Вопрос подготовки дошкольников ко владению письмом является частью проблемы подготовки к обучению в школе, которая с каждым годом, в свете изменения содержания школьных программ, становятся все актуальнее. Родителей и педагогов волнует вопрос, как обеспечить полноценное развитие ребенка в дошкольном возрасте, как правильно подготовить его к школе.

Подготовка к письму является одним из самых сложных этапов подготовки ребенка к систематическому обучения. Это связано с психофизиологическими особенности 5-6 летнего ребенка, с одной стороны, и с самим процессом письма с другой стороны. Сам процесс письма является чрезвычайно сложным, требующим развивать механизмы, необходимые для овладения письмом, создавать условия для накопления ребенком двигательного и практического опыта, развития навыков ручной умелости.

Поэтому так важно помнить, что именно дошкольный возраст- это период возникновения, становления и развития многообразных представлений, которые затем перерастают в понятия об окружающем мире

Новизна заключается в использовании развивающих упражнений и познавательного материала из различных областей знаний. Деятельность кружка направлена на всестороннее развитие ребенка. Методика кружкапозволяет детям интенсивно заниматься и не утомляться за счет постоянной смены видов деятельности и переключения внимания. Занятия в кружке направлены на развитие всех необходимых психологических компонентов готовности ребенка к школе: познавательных процессов, коммуникативных навыков, эмоционально-волевой сферы и мелкой моторики.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы.**

У детей дошкольного возраста слабо развиты мелкие мышцы руки, несовершенна координация движений, незакончено окостенение запястий и фаланг пальцев.  Зрительные и двигательные анализаторы, которые непосредственно участвуют в восприятии и воспроизведения и букв и их элементов, находятся на разных стадиях развития. Дети с трудом ориентируются в таких необходимых при письме пространственных характеристиках, как правая и левая сторона, верх-низ, ближе-дальше, над-под, около-внутри. Только к 6-7 годам в основном заканчивается созревание соответствующих зон мозга.

У большинства детей с ЗПР при поступлении в школу обязательно возникают нарушения письма. Без специально организованной коррекционной работы по подготовке к обучению грамоте эти дети не смогут успешно обучаться. Поэтому коррекционный процесс в дошкольном учреждении направлен как на устранение имеющихся проблем в развитии, так и на профилактику вероятных нарушений устной и письменной речи.

Один из показателей интеллектуальной готовности к школьному обучению - уровень развития мелкой моторики. Ребенок, у которого этот уровень высокий, умеет логически рассуждать, у него хорошо развиты память и внимание, связная речь, он может приступать к приобретению навыков письма.

В дошкольном возрасте важна именно подготовка, а не обучение письму, иначе техника письма может быть сформирована неправильно.

**Цель.**

Совершенствовать умение детей ориентироваться в пространстве, развивать моторику рук, способствовать освоению способов построения графических изображений геометрических фигур.

**Задачи**.

1.Развитие мелкой мускулатуры руки путем работы с карандашом, выполнения графических заданий, пальчиковых игр, штриховок и т. д.;

- получение навыка правильно держать карандаш, ручку.

- развить пальцы и кисти рук.

- научить проводить точно и правильно вертикальные линии сверху вниз, горизонтальные - слева направо, овалы.

- подготовить руку к письму.

- уметь ориентироваться на листе бумаги, совершенствовать пространственные представления.

2. Совершенствовать движения рук и развитие психических процессов:

- произвольного внимания;

- речи, памяти;

- логического мышления;

- зрительного и слухового восприятия.

3. Формировать и совершенствовать пространственные представления:

- ориентацию на листе;

- ориентацию в пространстве на примере собственного тела

.4. Формировать навыки учебной деятельности:

- умение действовать по словесным инструкциям, умение самостоятельно продолжать выполнение поставленной задачи;

**Реализация работы по программе.**

**Программа реализуется через кружковую работу (групповая**, индивидуальная).

**Срок реализации.** Возраст детей, посещающих занятия по развитию подготовки руки к письму: от 5 до 7 лет (дошкольники).

Количество детей в группе – 12 человек.

Продолжительность занятия по 20-30 минут 1 раза в неделю с перерывами на две-три физкультминутки, продолжительностью 2 - 3 минуты.

**Принципы построения программы:**

1. Принцип деятельностного подхода. Деятельность —это совокупность действий, направленных на достижение целей (по С. Л. Рубинштейну).

2. Принцип индивидуализации и дифференциации используемых методов, приемов и средств с учетом имеющегося опыта детей. При общем задании могут совпадать целевые установки, но способы выполнения каждым ребенком могут быть различными и содержание задания может быть разным для отдельных детей в зависимости от уровня их развития.

3. Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в работе. Развитие мелкой моторики у детей проходит с привлечением в работу родителей, которые с использованием игр и упражнений в домашних условиях помогают закрепить уже полученные навыки.

4.Принцип психологической комфортности. Занятия должны приносить детям радость, а личностные отношения взрослого и ребенка строится на основе доверия, взаимопонимания, доброжелательности. Доброжелательная атмосфера и позитивный настрой очень важны, так как ребёнку, которого хвалят и поощряют каждый раз, когда он выполняет что-либо, получает дополнительный стимул для последующих усилий. Этому служат средства невербальной коммуникации: взгляд, улыбка, поглаживание, физический

контакт.

**Структура занятия** по программе «Готовим руку к письму» выглядит следующим образом:

**- «*Гимнастика для глаз»*** - выполнение упражнений для снятия нагрузки с зрительного анализатора. Исследования ученых убедительно доказывают, что под влиянием физических упражнений улучшаются показатели различных психических процессов, лежащих в основе творческой деятельности.

***разминка*** – основной задачей данного этапа является создание у ребят определенного положительного эмоционального фона, включение в работу. Поэтому движения пальцев рук разминки достаточно легкие, способные вызвать интерес. Но они же и подготавливают ребенка к активной моторной деятельности;

* Постепенное усложнение игровой ситуации **- *тренировка психических механизмов*,** лежащих в основе познавательных способностей: внимания, памяти, воображения, мышления. Все задания подобраны так, что степень их трудности увеличивается от занятия к занятию.
* ***физкультминутк****а* – динамическая пауза, проводимая на занятии, не только развивает двигательную сферу ребенка, но и способствует развитию умения выполнять несколько различных заданий одновременно;
* ***графические диктанты*** – направлены на развитие умений действовать по правилу и самостоятельно по заданию взрослого, а также развитие пространственной ориентировки и мелкой моторики руки и отслеживание и контролем направления движения руки;
* ***пальчиковая гимнастика*** – способствует развитию мышечной активности и поддержания тонуса мышц, участвующих в акте письма, а также подвижности и гибкости кистей рук.

Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Смена видов деятельности обеспечивает отсутствие переутомления у дошкольника.

К ***ожидаемым результатам*** обучения относится реализация задач и, соответственно, цели программы «Готовим руку к письму». Выявление полученных результатов обучения проводится в форме итогового тестирования. Кроме того, проводятся и собственные наблюдения логопеда за развитием каждого ребенка.

К *п****рогнозируемым результатам*** можно отнести реализацию поставленных задач обучения, а именно:

1. развить мелкую мускулатуру руки
2. писать вертикальные линии сверху вниз, горизонтальные - слева направо;
3. подготовить руку к письму,
4. уметь ориентироваться на листе бумаги,
5. сформированное умение соблюдать гигиенические правила письма (положение корпуса, руки, тетради, карандаша)
6. сформировать взаимосвязь у учащихся номинативной функции слова и отражения ее в графической модели.

**Особенности программы.** Для выполнения графических заданий необходим простой мягкий карандаш. Если ребенок ошибается, то можно воспользоваться ластиком. Раскрашивают дети цветными карандашами, когда ребенок пишет карандашом, ему требуется приложить определенное усилие, которое со временем осознается как волевое. Тем самым мы формируем навык самоконтроля, который необходим детям с дефицитом внимания. Необходимо отслеживать, чтобы при раскрашивании и штриховке ребенок не выходил за контур рисунка. Линии должны идти параллельно.

Сначала ребенок учится проводить прямые, кривые, ломаные линии в различных направлениях. Затем учится ставить точки. Установив кончик карандаша в заданное место рисунка, мы закрепляем усвоенное выше движение, когда кончик карандаша слегка покачивается, не отрываясь от листа бумаги.

Прежде всего, ребенок должен определить, где у него правая и левая стороны туловища. Это основа ориентировки в пространстве. Он должен познакомиться с понятиями верх-низ, сзади-спереди. Такие понятия можно хорошо отработать во время физминуток.

Самым сложным является понятие зеркального изображения. *Проводим следующее упражнение: детям даем в правую руку предмет и спрашиваем «В какой руке?».*

Многие дети с ЗПР не умеют ориентироваться на листе бумаги, не замечают ориентиры в виде клеток или строчек, не могут плавно прослеживать глазами за движением своей руки.

*Упражняемся в пространственной ориентации детей на листе бумаги, разделенном пополам.*

Не менее полезным упражнением для развития пространственной ориентировки на листе является штриховка. Она имеет последовательность:

1. Редкая штриховка карандашом одного цвета.

2. Штриховка двумя карандашами разного цвета.

3. Частая штриховка одним цветом.

4. Частая штриховка разными карандашами. Здесь ребенок видит, что штриховка плавно переходит в раскрашивание.

Необходимо научить ребенка правильному захвату карандаша. Сначала нужно развить дифференцированные движения пальцев рук, умение складывать большой палец в щепотку и захватывать различные предметы (перекладывать палочки в коробку, расстегивать и застегивать пуговицы, шнуровать, нанизывать кольца на тесьму, сортировать крупу, нанизывать бусины).

Упражнения:

1. Захват граненого карандаша большим и указательным пальцами рабочей руки.

2. Перекладывание карандаша с одного листа на другой, при этом карандаш захватывается большим и указательным пальцами.

3. Прокатывание карандаша между ладонями.

4. Прокатывание карандаша между большим и указательным пальцами.

5. Расслабление кистей рук путем поглаживания листа бумаги от середины в сторону или сверху вниз (можно использовать ткань, мех).

6. Круговые вращения кистей рук с последующим расслаблением.

7. Попеременное поглаживание одно кисти руки другой.

**Календарно-тематический план кружка дополнительного образования с детьми 5 -6 лет** **«Готовим руку к письму».**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Занятия** | **Тема** | **Цель** |
| **Сентябрь** | 1 | *«Учимся проводить прямые линии»* | Учить **детей** понимать словесные установки педагога, выполнять движение по показу, рисовать прямые горизонтальные линии по середине, слева на право не отрывая карандаш от бумаги. Продолжать развивать согласованное действие обеих рук. |
|  | 2 | *«Учимся проводить кривые линии»*. | Развивать зрительно-моторную координацию, чувство пространства, умение соблюдать на листе бумаги направление линий *(горизонтальные, наклонные, кривые)* рисуя по **образцу** |
| 3 | *«Учимся проводить ломаные линии»* | Учить рисовать ломаную линию, слева на право. Закрепить умение регулировать нажим на карандаш, продолжать формировать зрительно-моторную координацию |
| 4 | *«Учимся проводить линии по точкам»* | Учить **детей** обводить рисунок по точкам, не отрывая карандаш от бумаги, развивать пространственное видение. |
| **Октябрь** | 1 | *«Учимся проводить вертикальные линии»* | Учить **детей** рисовать забор также слева направо, проводя вертикально линии сверху вниз, от верхней полоски к низшей, не заходя за них |
| 2 | *«На даче»* | Учить **детей** рисовать забор также слева направо, проводя вертикально линии сверху вниз, от верхней полоски к низшей, не заходя за них. Познакомить с пунктирной линией, учить правильно ее рисовать. Продолжать формировать умение правильно держать карандаш. Следить за позой ребенка, положением бумаги на столе. |
| 3 | *«Дары осени»* | Продолжать формировать умение правильно рисовать пунктирную линию. Развивать моторные умения и гибкость рук. научить видеть и фиксировать центр клеточки, ее угол и сторону. **Обращать внимание на то**, чтобы дети не рисовали маленькие кружки а ставили точки |
| 4 | *«Деревья осенью»* | Развивать моторные умения и гибкость рук. Продолжать учить видеть и фиксировать центр клеточки, ее угол и сторону и ставить точку. |
| **Ноябрь** | 1 | *«Дикие животные осенью»* | Продолжать формировать умение правильно рисовать пунктирную линию. Развивать зрительно-моторную координацию, чувство пространства, умение соблюдать на листе бумаги направление линий *(вертикальные, наклонные)* рисуя по **образцу**. Познакомить **детей** с правилами штриховки: проводить линии только в заданном направление, не выходя за контуры фигуры |
| 2 | *«Насекомые»* | Развивать зрительно-моторную координацию, чувство пространства, умение соблюдать на листе бумаги направление линий *(вертикальные, наклонные)* рисуя по **образцу**  Учить **детей** рисовать вертикальные штрихи, увеличивая и уменьшая высоту линии. Продолжать развивать мышцы пальцев и кистей рук |
| 3 | *«До свиданья, птицы»* | Развивать **воображение** зрительно-моторную координацию, чувство пространства, умение соблюдать направление линии. |
| 4 | *«Одежда»* | Развивать зрительно-моторную координацию, чувство пространства, умение соблюдать на листе бумаги направление линий *(вертикальные, горизонтальные, наклонные)* рисуя по **образцу**.  Учить рисовать вертикальные, горизонтальные наклонные линии, постепенно заштриховывая ими геометрическую фигуру. Развивать зрительно-моторную координацию, умение соблюдать направление линии |
| **Декабрь** | 1 | *«Фигуры»* *«Геометрическая фигура»* | Учить **детей обращать** внимание на элементы, из которых состоит предлагаемый **образец**. Слыша словесную инструкцию и видя **образец**, учить распределять внимание, а выполняя задание – управлять своими действиями |
| 2 | *«Зимняя одежда»*. | Продолжать учить **детей** обводить рисунок по точкам, не отрывая карандаш от бумаги, развивать пространственное видение, заштриховывать рисунок аккуратно в пределах контура рисунка. Закрепить умение проводить линии разных видов: вертикальные, горизонтальные, волнистые, пунктирные. Развивать зрительно-моторную координацию. |
| 3 | *«Зимушка - зима»* | Продолжать формировать умение правильно обводить пунктирную линию, используя ее для украшения, регулировать нажим на карандаш (слабо, сильнее, сильно, развивать моторные умения и гибкость рук |
| 4 | *«Новый год»* | Развивать **воображение** зрительно-моторную координацию, чувство пространства, умение соблюдать направление линии. Проводить линии только в заданном направление, не выходя за контуры фигуры. Соблюдать параллельность линий. Продолжать активизировать моторику рук при помощи пальчиковой гимнастики |
| **Январь** | 1 | *«Зимние забавы* ***детей****»* | Закрепить умение обводить волнистые линии. Продолжать формировать умение правильно обводить пунктирную линию, регулировать нажим на карандаш *(слабо, сильнее, сильно)* Продолжать формировать умение самостоятельно обводить клубочки на свободном пространстве листа. |
| 2 | *«Животные зимой»* | Учить рисовать линии сверху вниз слева на право в ограниченном пространстве, раскрашивать в пределах контура рисунка. Следить за позой ребенка, положением бумаги и карандаша. |
| 3 | *«Птицы зимой»* | Продолжать развивать **воображение** зрительно-моторную координацию, чувство пространства, умение  соблюдать направление линии. Продолжать формировать умение правильно обводить пунктирную линию |
| 4 | *«Веселые старты»* | Продолжать формировать умение правильно обводить пунктирную линию, регулировать нажим на карандаш, заштриховывать рисунок аккуратно в пределах контура рисунка. Закрепить умение проводить линии разных видов: вертикальные, горизонтальные, волнистые, пунктирные. Развивать зрительно-моторную координацию |
| **Февраль** | 1 | *«Дуют ветры в феврале»* | Продолжать учить обводить рисунок, не отрывая карандаша от бумаги. Закрепить умение рисовать волнистую линию.  Раскрашивать в пределах контура. Умение ориентироваться в пространстве |
| 2 | *«Игрушки»* | Продолжать учить обводить рисунок,не отрывая карандаша от бумаги. Раскрашивать в пределах контура. Умение ориентироваться в пространстве |
| 3 | *«Поздравляем наших пап»*. | Дорисовать и раскрасить открытку для пап к празднику 23 февраля |
| 4 | *«Пришла весна»*. | Продолжать формировать умение обводить рисунки точно по линиям. Правильно держать карандаш, раскрашивать в пределах контура, закрепить названия цветов. |
| **Март** | 1 | *«Мамин праздник»*. | Продолжать формировать умение обводить рисунки точно по линиям, дорисовывать предметы и узоры. Правильно держать карандаш, раскрашивать в пределах контура |
| 2 | *«Помогаем маме»* | Продолжать развивать умение дорисовывать и располагать **изображение** на всем листе бумаги, раскрашивать аккуратно в пределах контура рисунка. |
| 3 | *«Посуда»*. | Закрепить умение проводить линии разных видов *(вертикальные, горизонтальные, волнистые, пунктирные)*. Развивать зрительно-моторную координацию. Раскрашивать аккуратно в пределах контура рисунка. |
|  | 4 | *«Домашние животные»* | Закрепить умение проводить линии разных видов *(вертикальные, горизонтальные, волнистые, пунктирные)*. Развивать зрительно-моторную координацию |
| **Апрель** | 1 | *«Домашние птицы»* | Развивать **воображение**, зрительно-моторнуюкоординацию, чувство пространства, умениесоблюдать на листе бумаги направление линий |
| 2 | *«Космос».* | Продолжать развивать **воображение**, зрительно-моторную координацию, чувство пространства, умение соблюдать на листе бумаги направление линий.  Продолжать формировать умение обводить рисунки точно по линиям. Правильно держать карандаш, |
| 3 | *«Надо, надо и умываться по утрам и вечерам»* | Продолжать учить обводить рисунок, не отрывая карандаша от бумаги. Умение ориентироваться в пространстве. |
| 4 | *«Инструменты».* | Продолжать формировать умение обводить рисунки точно по линиям. Правильно держать карандаш |

**Диагностика.**  Работа детей оценивается в течение всего периода обучение. Оценивая их, педагог учитывает индивидуальные особенности каждого ребенка. Основным показателем полученных результатов является сумма необходимых знаний, умений и навыков, которым ребенок должен овладеть за учебный год.

 Диагностика ожидаемых результатов проводится в начале и конце учебного года, определяющая уровень развития детей по подготовке руки к письму.

Для определения уровня развития мелкой моторики у детей, я использовала диагностику предложенную учёными Н.О. Озерецким и Н.И. Гуревичем. Диагностика проводилась с каждым ребенком индивидуально.

Детям было предложено выполнить несколько заданий.

1 блок. Упражнения на повторение фигур из пальцев

-Петушок» (ладонь вверх, указательный палец упирается на большой, остальные пальцы растопырены и подняты вверх);

- «Зайчик» (вытянуть вверх средний и указательный пальцы, при этом безымянный палец и мизинец прижать большим пальцем к ладони);

-«Флажок» (четыре пальца – указательный, средний, безымянный и мизинец – вместе, а большой палец опущен вниз, тыльная сторона ладони к себе);

-«Вилка» (вытянуть вверх три пальца – указательный, средний и безымянный – расставленные врозь, большой палец удерживает мизинец на ладони).

 Все упражнения выполняются после показа. При выполнении сложных фигурок можно помогать ребёнку принять правильную позицию пальцев. Далее ребёнок действует самостоятельно.

2 блок.Упражнения на дорисовывание

-Дорисуй прямую линию;

-Дорисуй волнистую линию;

-Дорисуй ломаную линию (заборчик).

 При выполнении этих упражнений, в начале года, обращается внимание, на то, как ребёнок держит карандаш, в какой руке, как он продолжает линию карандашом: с нажимом или без нажима, линия тонкая, прерывистая, широкая.

 3 блок. Работа с бумагой

-Вырезание ножницами (выявляем, как у ребёнка сформирована координация движений рук);

-Сгибание листа бумаги пополам (выявляем содружество обеих рук в работе).

  4 блок. Упражнения на координацию движений.

-«Ладонь, кулак, ребро» - вначале показываем детям, как выполнить это упражнение вместе с нами. Когда ребёнок запомнит последовательность, он выполняет упражнение под счёт 1, 2, 3;

-Посолим капусту. Посолим суп (ребёнок как бы растирает комочек соли);

Параметры оценки:

(+) – 1 балл – с заданием справился;

(-) – 0 баллов – с заданием не справился;

(=) – 0,5 баллов – справился с помощью взрослого;

ниже 2 баллов– низкий уровень;

2-2,5 баллов – средний уровень;

3-4 баллов – высокий уровень;

Ниже 2 баллов (низкий уровень) – У таких детей мелкая моторика очень отстаёт от возрастной нормы. Движения скованные, содружество пальцев, ловкость не наблюдаются. Координация движений рук нарушена. Дети затрудняются выполнять работу с ножницами; сгибать лист пополам; не умеют держать правильно карандаш, линии при рисовании прерывистые, ломаные. Нарушена общая координация движений, их целенаправленность, точность. Дети затрудняются в подражательных движениях, в выполнении действий по образцу, упускают их элементы.

 2-2,5 баллов (средний уровень) – У детей общая и мелкая моторика развита достаточно хорошо. Но бывает, что дети испытывают не большие трудности при быстрой смене упражнений из пальчиков, при вырезании, конструировании из бумаги.

3-4 балла (высокий уровень) – У детей общая и мелкая моторика сформированы хорошо. Хорошо развита отчётливость и координация движений. Движения пальцев и кистей рук точные, ловкие, со всеми заданиями справляются быстро и легко.

Были получены следующие результаты уровня развития мелкой моторики руки у детей.

**Диагностика на начало года** (сентябрь)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. ребенка | Блоки |  |  |  |  |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | всего |
| 1 | Артем Б. | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 2 | Даниил Г. | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 2 |
| 3 | Вероника Л. | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 2 |
| 4 | Сережа К. | 0 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1,5 |
| 5 | Милана Г. | 0,5 | 0,5 | 0 | 0,5 | 1,5 |
| 6 | Катя М. | 0 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1,5 |
| 7 | Костя К. | 0 | 0,5 | 0 | 0,5 | 1.5 |
| 8 | Матвей Н. | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 2 |
| 9 | Максим Т. | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 2 |
| 10 | Аня Т. | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 2 |
| 11 | Аня С. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 12 | Соня Т. | 0,5 | 0 | 0 | 0,5 | 1 |

Оценка результатов обследования:

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень развития | % |
| С высоким уровнем  развития | 0% |
| Со средним уровнем  развития | 42% |
| С низким уровнем развития | 58% |

1. Борисенко М.Г. Наши пальчики играют. – СПб., 2002.
2. Беззубова Г.В. Развиваем руку ребенка, готовим ее к письму. - М., 2003.
3. Гатанова Н.В., Тунина Е.Г. Тесты для подготовки ребенка к школе. Для детей 6-8 лет. – СПб., 2001.
4. Игры и упражнения по развитию умственных способностей у детей дошкольного возраста./ Л.А. Венгер, О.М. Дьяченко. М., 1989.
5. Косинова Е.М. Гимнастика для пальчиков. – М., 2002.
6. Рузина М.С. Страна пальчиковых игр. – СПб., 2000.
7. Журнал «Дошкольное воспитание» №1-8 2012.
8. З.Михайлова «Игровые занимательные задачи для дошкольников» М. «Просвещение» 1990г.
9. С.А.Козлова «Я хочу в школу»-2007г
10. .К.Утехина. "Развитие графических навыков у дошкольников" //Дошкольное воспитание №5 1998
11. Аксенова М. "Развитие тонких движений рук у детей с нарушениями речи." //Дошкольное воспитание. 1990 - № 8.
12. Физкультурная минутка" Е.А.Каралашвили. Творческий центр Сфера Москва 2001

**Пальчиковые игры для детей 5-7 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Пальчиковая гимнастика** | **Методические указания** |
| 1 | ***«Налим»***  Жил в реке один налим,  Два ерша дружили с ним.  Прилетали к ним три утки  По четыре раза в сутки,  И учили их считать  Раз, два, три, четыре, пять. | *Медленные движения соединенными ладонями, имитирующие плавание.*  *Движения ладонями с двух сторон.*  *Взмахи ладонями.*  *Согнуть кулачки.*  *Разгибать пальчики из кулачков, начиная с больших.* |
| 2 | ***«Дудочка»***  Ой, ду-ду, ой, ду-ду,  Потерял пастух дуду.  А я дудочку нашла,  Пастушку я отдала.  - Ну-ка, милый пастушок,  Ты спеши-ка на лужок,  Там Буренка лежит,  На теляток глядит,  А домой не идет,  Молочка не несет.  Надо кашу варить,  Сашу кашей кормить. | *Ладони сложены колечком на некотором расстоянии друг от друга.*  *«Колечко» одной руки поднесено ко рту, дети крутят ладонями, как будто играют на дудочке.*  *Наклон вперед за воображаемой дудочкой.*  *Протянуть руки вперед, как бы отдавая дудочку.*  *«Идти» пальцем по столу.*  *Показывая «рожки» из пальчиков.*  *Ладони открыть и закрыть, изображая глаза.*  *Отталкивающие движения двумя ладонями.*    *«Варят» кашу указательным пальцем.*  *Подносят ко рту воображаемую ложку.* |
| 3 | ***«Дай молочка, Буренушка!»***  Дай молочка, Буренушка,  Хоть капельку на донышке.  Ждут меня котятки,  Малые ребятки,  Дай им сливок ложечку,  Творогу немножечко,  Масла, простоквашки,  Молочка для кашки.  Всем дает здоровье  Молоко коровье. | *Имитировать, как доят корову.*  *Ладошки складываются в щепотку, как бы открывается рот.*  *Разгибают пальцы из кулаков на обеих руках.*  *Опять показывают, как доят коров.*  *Показывают поднятые вверх большие пальцы.* |
| 4 | ***«Козлик»***  Вышел козлик из дверей,  Выгнул шею:  «Дай хлеба скорей!»  «Дай пирожок!»  Протянул копытце:  «Дай воды напиться!» | *Левая рука изображает козлика: средний и безымянный пальцы согнуты, снизу их прижимает большой, мизинец и указательный палец выпрямлены, такое положение сохраняется всю игру.*  *Правая рука сжимается в кулак, сгибается в запястье, выставить рога.*  *Правая рука сжата в кулак, средний палец выпрямлен.*  *Правая рука складывается лодочкой.* |
| 5 | ***«Перчатки и мышата»***  Шустрая мышка  Перчатку нашла.  Гнездо в ней устроив,  Мышат позвала,  Им корочку хлеба  Дала покусать,  Погладила всех  И отправила спать. | *Раскрыть ладошки, пальцы растопырены, поворачивать руки то ладонью, то тыльной стороной вверх.*  *Сложить ладони «ковшиком».*  *Сгибать и разгибать пальцы, имитируя зовущий жест.*    *Кончиком большого пальца поочередно постучать по кончикам остальных пальцев.*  *Большим пальцем гладить остальные пальцы скользящим движением от мизинца к указательному.*  *Ладони прижать друг к другу, положить их под щеку.* |
| 6 | ***«Жирафы и слоны»***  У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.  У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде:  На лбу, ушах, на шее, на локтях,  На носах, на животах, на коленях и носах.  У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.  У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде:  На лбу, ушах, на шее, на локтях,  На носах, на животах, на коленях и носах. | *Ребенок хлопает ладошками по всему телу.*      *Обоими указательными пальцами ребенок дотрагивается до соответствующих частей тела.*      *Ребенок аккуратно щипает себя, как бы собирая складки.*    *Обоими указательными пальцами ребенок дотрагивается до соответствующих частей тела.* |
| 7 | «***Бабушкин кисель»***  Бабушка кисель варила  На горушечке  Для Андрюшечки.  Вдруг летел соколок  Через бабушкин порог.  Вдруг он крыльями забил,  Бабушкин кисель разлил.  Вот и нету киселька для Андрюшечки. | *Правая рука «помешивает кисель».*  *Кончики пальцев правой и левой руки соединяются в горку, руки расходятся под углом.*  *Ладонь правой руки ложится на грудь.*  *Ладони рук скрещиваются, большие пальцы рук зацепляются друг за друга.*  *Скрещенными ладонями помахивают, словно крыльями.* |
| 8 | ***«Зайки-побегайки»***  По лесной лужайке  Разбежались зайки.  Вот какие зайки,  Зайки-побегайки,  Сели зайчики в кружок,  Роют лапкой корешок.  Вот какие зайки,  Зайки-побегайки. | *Круговые движения пальцами рук, ладони при этом смотрят вниз.*  *Ребенок «бежит» по столу указательным и средним пальцами обеих рук.*  *Руки перед грудью (лапки зайца).*  *Руки на голове (уши зайца).*  *Нарисовать в воздухе круг обеими ладонями.*  *Ладони вниз, сгибать и разгибать пальчики.* |
| 9 | ***«Веселая старушка»***  У веселенькой старушки  Жили в маленькой избушке  Десять сыновей.  Все без бровей  Вот с такими ушами,  Вот с такими носами,  Вот с такими усами,  Вот с такой головой,  Вот с такой бородой!  Они не пили, не ели,  На старушку все глядели,  И все делали вот так… | *Хлопки в ладоши, то правая, то левая рука сверху.*  *Сложить руки углом и показать избушку.*  *Показать десять пальцев.*  *Очертить брови пальцами.*  *Растопыренные ладони поднесены к ушам.*  *Показать длинный нос двумя растопыренными пальцами.*  *Очертить пальцами длинные «гусарские» усы.*  *Очертить большой круг вокруг головы.*  *Показать руками большую бороду.*  *Одной рукой поднести ко рту «чашку», другой – «ложку».*  *Держа руки у глаз, похлопать пальцами, словно ресницами.*  *Ребенок показывает любые загаданные им действия.* |
| 10 | ***«Как мы маме помогали»***  Раз, два, три, четыре,  Мы посуду маме мыли:  Чайник, чашку, ковшик, ложку  И большую поварешку.  Мы посуду маме мыли,  Только чашку мы разбили,  Ковшик тоже развалился,  Носик чайника отбился,  Ложку мы чуть-чуть сломали.  Вот как маме помогали! | *Ребенок сжимает и разжимает кулачки.*  *Потереть одной ладошкой о другую.*    *Ребенок загибает пальчики, начиная с большого.*  *Потереть одной ладошкой о другую.*    *Ребенок загибает пальчики, начиная с мизинца.*  *Ребенок сжимает и разжимает кулачки.* |
| 11 | ***«Юля и варежка»***  Юля варежку надела:  «Ой, куда я пальчик дела?  Нету пальчика, пропал,  В домик свой он не попал».  Юля варежку сняла:  «Посмотрите, я нашла!  Ищешь, ищешь – не найдешь,  Здравствуй, пальчик, как живешь?» | *Ребенок сжимает пальчики в кулак.*    *Ребенок разжимает все пальчики, кроме большого.*    *Ребенок разгибает большой палец.*    *Ребенок сжимает все пальчики в кулачок.* |
| 12 | ***«Улей»***  - Это что за чудо-дом?  Чудо дом-кубышка?  - Кто живет там? Мышка?  - Что вы, что вы!  - Нет, нет, нет!  Живут в доме только пчелы!  Пчелы там летают,  Детей своих считают:  Один, два, три, четыре, пять.  Мы не будем им мешать.  Пчелки мед соберут…  И (имя ребенка) принесут. | *Ребенок сжимает кулачки и делает удивленное выражение лица.*  *Ребенок с интересом рассматривает свой кулачок.*  *Возмущенно машет руками.*  *Ребенок трясет кулачком, подносит его к уху и имитирует жужжание пчел.*  *Ребенок скрещивает ладони у запястья и машет обеими кистями, как крыльями, жужжит.*  *Ребенок снова сжимает кулачки.*  *Ребенок разгибает пальчики на двух руках одновременно, начиная с мизинца.*  *Ребенок заводит обе руки за спину.*  *Ребенок указательным пальцем левой руки проводит по каждому пальчику правой руки от основания до кончика.* |
| 13 | ***«Пять рыбок»***  Пять маленьких рыбок играли в реке,  Лежало большое бревно на песке.  И рыбка сказала: «Нырять здесь легко!»  Вторая сказала: «Ведь здесь глубоко!»  А третья сказала: «Мне хочется спать!»  Четвертая стала чуть-чуть замерзать,  А пятая крикнула: «Здесь крокодил!  Плывите скорее, чтоб не проглотил!» | *Ладони сомкнуты и чуть округлены. Ребенок выполняет волнообразные движения в воздухе.*  *Ладони прижаты друг к другу, ребенок переворачивает ладошки с боку на бок.*  *Ладони ребенка сомкнуты и чуть округлены, он выполняет ими волнообразные движения.*  *Ребенок качает сомкнутыми ладонями из стороны в сторону.*  *Ребенок поворачивает ладони на тыльную сторону одной из рук – рыбка спит.*  *Ребенок быстро качает ладонями, имитируя дрожь.*  *Запястья ребенка соединены, ладони раскрываются и соединяются – рот.*  *Ребенок выполняет быстрые волнообразные движения сомкнутыми ладонями – рыбки уплывают.* |
| 14 | ***«Десять котят»***  У Мурочки нашей есть десять котят,  Сейчас все котята по парам стоят:  Два толстых, два ловких,  Два длинных, два хитрых,  Два маленьких самых  И самых красивых. | *Ребенок складывает ладошки, пальцы прижимает друг к другу. Локти должны опираться на стол.*  *Ребенок покачивает из стороны в сторону, не разъединяя пальцев.*  *Ребенок постукивает соответствующими пальцами друг о другу – от большого к мизинцу.* |
| 15 | ***«Осень»***  Раз, два, три, четыре, пять,  Будем листья собирать,  Листья березы, листья рябины,  Листья у тополя  И у осины,  Листики дуба мы соберем,  Маме осенний букет соберем. | *Ребенок по очереди загибает пальчики, начиная с большого.*  *Ребенок сжимает и разжимает кулачки.*  *Ребенок загибает пальчики, начиная с мизинца.* |
| 16 | ***«Мышка и часы»***  Мышь полезла как-то раз  Посмотреть, который час.  Вдруг часы сказали: «Бом!»  Мышь скатилась кувырком,  Мышь полезла второй раз  Посмотреть, который час.  Вдруг часы сказали: «Бом, бом!»  Мышь скатилась кувырком.  Мышь полезла в третий раз  Посмотреть, который час.  Вдруг часы сказали: «Бом, бом, бом!»  Мышь скатилась кувырком. | *Ребенок сидит на полу на коленях и пальчиками «Бежит» от пола по телу до макушки.*  *Ребенок хлопает в ладоши над головой.*  *Ребенок «скатывает» руки на пол.*  *Ребенок хлопает в ладоши над головой два раза.*  *Ребенок «скатывает» руки на пол.*  *Ребенок «скатывает» руки на пол.* |
| 17 | ***«Гном»***  Жил да был веселый гном  С огромными ушами.  Он на сахарной горе  Спал под воротами.  Вдруг, откуда ни возьмись,  Великан подкрался,  Скушать гору захотел,  Но только подавился!  Ну а что ж веселый гном?  Гном все спит глубоким сном! | *Ребенок поднимает руки над головой и изображает колпачок гнома.*  *Ребенок описывает руками большие круги вокруг ушей.*  *Ребенок ставит локти на стол, руки прямо, ладони ребенок складывает так, чтобы получился треугольник.*  *Ребенок пальцами изображает ворота.*  *Ребенок поднимает руки высоко над головой.*  *Ребенок громко смеется, держась за живот!*  *Ребенок изображает спящего гнома.* |
| 18 | ***«Белки-непоседы»***  Раз, два, три, четыре, пять,  Пришли к нам белки поиграть.  Одна куда-то ускакала,  Четыре белочки осталось,  А теперь скорей смотри:  Их уже осталось три.  Ну и ну, какая жалость,  Только две у нас осталось.  Эта новость так грустна,  Осталась белочка одна,  А пока мы их считали,  Белочки от нас сбежали. | *Ребенок показывает пять пальчиков.*  *Ребенок прячет руку за спину.*  *Ребенок показывает четыре пальчика.*  *Ребенок прячет руку за спину.*  *Ребенок показывает три пальчика.*  *Ребенок прячет руку за спину.*  *Ребенок показывает два пальчика.*  *Ребенок прячет руку за спину.*  *Ребенок показывает один палец.* |
| 19 | ***«Шла кукушка»***  Шла кукушка мимо рынка,  У нее была корзинка.  Вдруг корзинка на пол – бух,  Полетело десять мух! | *Ребенок «идет» по столу на выпрямленных указательном и среднем пальцах, остальные пальчики поджаты.*  *Ребенок соединяет ладошки «ковшиком».*  *Ребенок ударяет сомкнутыми ладошками по коленям и разъединяет руки.*  *Ребенок разводит руки в стороны и шевелит пальчиками.* |
| 20 | ***«Маша-хозяйка»***  Наша-то Маша  Сметлива была,  Всем она в доме  Работу нашла.  Мисочку собачка  Моет язычком,  Мышка подбирает  Крошки под столом,  Кошка под окошком  Когтями скребет,  Курочка в сережках  Избушку метет. | *Ребенок на каждую строчку хлопает в ладоши: то правая, то левая рука сверху.*  *Большой палец правой руки ребенка оттопырен – «ухо», указательный согнут, остальные выпрямлены. «Собачка» наклоняется к «миске» — округленной левой рукой, «моет» ее (движения мизинца в сторону и обратно.)*  *Согнутые мизинец и указательный палец правой руки ребенка – «ушки», сомкнутые и прогнутые средний, безымянный и большой – «мордочка». «Мышка» пощипывает выпрямленную левую ладонь.*  *Пальцы правой руки ребенка собраны, как при фигуре «мышка», но пальцы, которые изображают мордочку, не прогнуты, а округлены.*  *Пальцы правой руки скребут ладонь левой.*  *Правая рука ребенка «подметает»* *выпрямленную левую.* |
| 21 | ***«Домик гномика»***  Под грибком – шалашик-домик,  Там живет веселый гномик.  Мы тихонько постучим,  В колокольчик позвоним,  Двери нам откроет гномик,  Станет звать в шалашик-домик.  В домике дощатый пол,  А на нем дубовый пол,  Рядом стул с высокой спинкой,  На столе – тарелка с вилкой.  И блины горой стоят –  Угощенье для ребят! | *Ребенок соединяет ладошки шалашиком.*  *Ребенок стучит кулачком левой руки о ладошку правой.*  *Ладони обеих рук ребенка обращены вниз, пальцы скрещены; средний пальчик правой руки опущен вниз и слегка качается.*  *Ребенок опускает ладони вниз, ребром прижатые друг к другу.*  *Левая рука ребенка сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки.*  *Ребенок направляет левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставляет кулачок правой руки.*  *Ладонь левой руки ребенка лежит на коленях и направлена вверх, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены  и слегка разведены в стороны, а большой палец прижат к ладони.* |
| 22 | ***«Упрямые козлики»***  Как-то раз к кому-то в гости  Шел козленок через мостик,  А навстречу шел другой,  Возвращался он домой.  Два рогатых глупых братца  Стали на мосту бодаться, не желая уступить  И другого пропустить.  Долго козлики сражались,  Разбегались и толкались.  Вдруг с разбега лбами – бух!  И с моста в водичку – плюх! | *Ребенок большими пальчиками прижимает к ладошке средние и безымянные.*    *Ребенок держит кисти рук горизонтально и медленно сближает руки.*    *На каждую строчку ребенок соединяет руки.*    *Ребенок хлопает в ладоши.*    *Ребенок роняет руки на колени.* |
| 23 | ***«Толстые поросятки»***  Двое толстых поросят  За воротами стоят.  Поросята эти ждут,  Что им кушать принесут.  Двое толстых поросят  Снизу в щелочку глядят.  Бегают туда-сюда:  «Где же вкусная еда?»  Двое толстых поросят  В дверь копытцами стучат.  Вдруг открылась эта дверь:  «Можно выбежать теперь!»  Двое толстых поросят  Громко, радостно визжат:  «Вот корыто, да, да, да,  А в нем вкусная еда!» | *Ребенок ставит ладошки ребром на стол, как «закрытые ворота», большие пальчики подняты.*    *Ребенок просовывает большие пальцы между мизинцами и безымянными.*    *Ребенок сгибает и разгибает большие пальчики.*    *Ребенок стучит большими пальчиками по ладошкам.*    *Ребенок немножко раскрывает ладошки, не отрывая при этом их от стола.*    *Ребенок складывает ладошки как корытце и шевелит большими пальчиками.* |
| 24 | ***«Иголка и наперсток»***  Вышивает, шьет иголка.  Пальцу колко, пальцу больно,  А наперсток  В тот же миг  К (имя ребенка) на пальчик  Прыг!  Говорит иголке:  - Шей!  А колоться ты не смей. | *Левая ладонь ребенка раскрыта, в правой руке – воображаемая иголка; иголка шьет и задевает указательный пальчик на левой руке.*    *Правой рукой выполнить такое движение, как будто надеваете на указательный палец левой руки наперсток.*    *Левая ладошка ребенка раскрыта, в правой руке – воображаемая иголка, ребенок шьет.*  *Ребенок грозит пальчиком левой руки.* |
| 25 | ***«Кот-повар»***  Падал снег на порог,  Кот испек себе пирог,  А пока лепил и пек,  Ручейком пирог утек.  Пирожки себе пеки  Не из снега, а муки. | *Ребенок поднимает руки вверх, а затем медленно опускает ладошки на стол.*  *Ребенок изображает лепку пирога.*  *Ребенок «бежит» пальчиками обеих рук по столу.*  *Ребенок вновь изображает лепку пирога.* |
| 26 | ***«Пять грибов»***  Топ-топ – пять шагов,  В туесочке пять грибов.  Мухомор – он красный,  Но этот гриб опасный,  А второй – лисичка – рыжая косичка,  Третий гриб – волнушка – розовое ушко,  А четвертый гриб – сморчок,  Бородатый старичок.  Пятый гриб – белый,  Кушай его смело. | *Ребенок «шагает» пальчиками по столу.*  *Ребенок переплетает пальчики обеих рук – это туесок, большие пальчики ребенок соединяет вместе – ручка.*  *На каждую строчку стихотворения ребенок загибает по одному пальчику, начиная с мизинца.* |
| 27 | ***«Ветер, ветер, ветерок»***  Ветер по лесу гулял,  Ветер листики считал:  Вот – дубовый,  Вот – кленовый,  Вот – рябиновый, резной,  Вот – с березки, золотой.  Вот – последний лист с осинки  Ветер бросил на тропинку. | *Ребенок выполняет ладошками плавные волнообразные движения.*    *Ребенок загибает по одному пальчику, начиная с большого.*    *Ребенок поднимает руки вверх, а затем плавно опускает ладошки на стол или колени.* |
| 28 | ***«Мышонок»***  Сел мышонок на масленок,  А масленок – липкий гриб,  Посидел на нем мышонок  И прилип, прилип, прилип. | *Ребенок ладонью левой руки накрывает кулачок правой.*  *Ребенок вращает кулачком правой руки.*  *Ребенок трет ладонью левой руки по кулачку правой.*  *Ребенок «отрывает» левую ладошку от кулачка, а она «держится».* |

Методическая подборка **«Гимнастика для глаз**» в стихах

 (по Шабановой П., Выгодской И.Г., Пеллингер ЕЛ., Успенской Л.П.)

"**Отдыхалочка"**

Мы играли, рисовали (выполняется действия, о которых идет речь)

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть - чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

**«Сова»**

Совушка-сова, большая голова,

На суку сидит,

во все стороны глядит.

Вправо, влево, вверх и вниз,

Звери, птицы, эх, держись!

**Часы**

Тик-так, тик-так

Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,

Налево раз, направо раз,

Мы тоже можем так,

Тик-так, тик-так.

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу.

**Стрекоза**

Вот какая стрекоза,             Соединить большой  и указательный пальцы,

Как горошины глаза.             поднести их к глазам

Влево — вправо,             Соответственно смотреть глазами,

Вниз — вперед.            не поворачивая головы.

 Ну, совсем как вертолет!

**Синички**

Мы летаем высоко,        Соответственно смотреть глазами,

Мы летаем низко,         не поворачивая головы.

Мы летаем далеко,

Мы летаем близко.

**Ночь"**

Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.            (повторить 3 - 4 раза)

**Мы рисуем**

Много ль надо нам, ребята,

Для умелых наших рук?

Нарисуем два квадрата,                Рисуем указательным пальцем в воздухе и следим взглядом

А на них — огромный круг,

А потом еще кружочки,

Треугольный колпачок.

Вот и вышел очень-очень

Развеселый Чудачок!

**Линии**

На прямой дорожке — палка                  Рисуем  по тексту в воздухе пальцем, следим за

На кривой дорожке - галка,                    ним глазами.

 По наклонной едут сани,

По волнистой — кот с усами.

«Мой веселый, звонкий мяч»

Мой веселый,  звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Красный, синий, голубой,  
Не угнаться за тобой.  
Посмотреть влево- вправо, посмотреть вниз — вверх, круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз. Зажмурить  глаза, потом помигать 10 раз, Повторить 2 раза.

**«Осень»**

Осень по опушке краски разводила,

По листве тихонько кистью поводила.

Пожелтел орешник и зарделись клены,

В пурпуре осинки, только дуб зеленый.

Утешает осень: не жалейте лета,

Посмотрите – осень в золото одета!

Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево - вниз

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза)

**«Елка».**

Вот стоит большая елка,

Вот такой высоты.

У нее большие ветки.

Вот такой ширины.

Есть на елке даже шишки,

А внизу – берлога мишки.

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу.

 Выполняют движения глазами.

Посмотреть снизу вверх.

Посмотреть слева направо.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.

**«Овощи»**

Ослик ходит выбирает,           Обвести глазами круг.

Что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива,                           посмотреть вверх

А внизу растет крапива,                          посмотреть вниз

Слева – свекла, справа – брюква,            посмотреть влево - вправо

Слева – тыква, справа – клюква,

Снизу – свежая трава,                            посмотреть вниз

Сверху – сочная ботва.                          посмотреть вверх

Выбрать ничего не смог

И без сил на землю слег.

Зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.

Примеры упражнений для глаз

(метод Бейтса)

Общеукрепляющие упражнения для глаз

1. Закрыть глаза. Поморгать сомкнутыми веками.
2. Закрыть глаза, посмотреть вверх, влево, вниз, вправо и в обратном направлении.
3. Открыть глаза и смотреть в одну точку, не моргая, 2-3 с, потом прикрыть веки и опять открыть.
4. В течение 5 с смотреть обоими глазами на переносицу.
5. Обоими глазами смотреть на кончик носа до появления легкой усталости.

**Моргание**

Принять любую устойчивую позу. Быстро сжимать и разжимать веки (моргать). Упражнение выполнять от 30 до 60 с. Затем расслабить глаза.

Это упражнение дает хороший отдых глазам, усиливает их кровообращение. Может выполняться в любое время.

**Физминутки.**

**Маленький - большой**

Хочу побыть я маленьким —

к коленкам я прижмусь.

*(Дети приседают, прижимают подбородок к коленкам, а руками обхватывают их)*

Потом как вырасту большим —

и к лампе дотянусь!

*(выпрямляются, поднимают руки вверх и хорошо потягиваются).*

**Раз и два**

Мы растем все выше, выше.

Скоро станем выше крыши.

*(Дети поднимают руки вверх и машут ими, покачиваясь вправо – влево)*

1 – 2 – потянись.

*(смыкают руки в «замок», выворачивают их наружу и потягиваются, слегка прогибаясь)*

1 – 2 – ручки вниз.

*(опускают руки вниз, встряхивают ими).*

**Девочки и мальчики**

Девочки и мальчики

скачут все, как мячики.

*(Дети ставят руки на пояс и подпрыгивают на месте)*

И руками хлопают.

*(три раза хлопают в ладоши и снова ставят руки на пояс)*

И ногами топают.

*(три раза топают ногами)*

Глазками моргают.

*(три раза зажмуривают глаза)*

Всё — все отдыхают.

*(свободно опускают руки вниз и три раза встряхивают ими).*

**Моя семья**

1, 2, 3, 4 —

кто у нас живет в квартире?

*(Дети топают на месте)*

9, 8, 7, 6, 5 —

их могу я посчитать.

*(ритмично хлопают в ладоши)*

Мама, папа, брат, сестренка,

*(ставят руки на пояс и выполняют наклоны вперед)*

кошка Мурка, три котенка,

*(наклоняются вправо – влево)*

мой щенок, хомяк и я —

*(делают повороты туловища в стороны)*

это вся моя семья.

*(широко расставляют руки).*

**В семье**

Вот домой пришел мой папа.

*(Дети шагают на месте)*

В шкаф убрала мама шляпу.

*(встают на цыпочки, тянутся вверх)*

Под кровать залез наш пес.

*(приседают, руками обхватывают колени)*

Я домой арбуз принес.

*(широко расставляют руки).*

**Компот из фруктов**

Вместе сварим мы компот.

*(Дети шагают на месте)*

Много нужно фруктов. Вот.

*(руками показывают «много»)*

Яблоки мы измельчим.

*(имитируют постукивающие движения ножом)*

Грушку резать поспешим.

*(показывают, как будто режут ножом)*

И добавим клюквы сок.

*(показывают, как наливают что-то)*

Сыпем сахарный песок.

*(показывают, как берут щепотку сахара и высыпают его в компот)*

Вкусный сварим мы компот.

*(имитируют помешивание в кастрюле)*

Угостим честной народ!

*(подпрыгивают на месте и хлопают в ладоши).*

**Грибник**

Миша по лесу пошел

*(Дети шагают на месте)*

и грибочек там нашел.

*(наклоняются вперед)*

1 – грибок, 2 – грибок –

*(выполняют наклоны)*

всё собрал он в кузовок.

*(хлопают в ладоши).*

**Зайчик**

Прыг – скок, прыг – скок,

прыгнул зайчик на пенек.

*(Дети сгибают руки в локтях и прижимают к телу, прыгают на месте)*

Ему холодно сидеть,

*(перекрещивают руки и дрожат)*

хочет лапки он погреть.

*(трут ладони друг о друга)*

Лапки – вверх, лапки – вниз.

*(поднимают и опускают руки)*

И на месте развернись.

*(поворачиваются вокруг себя)*

Ставим лапки на бочок

и на месте скок – скок – скок.

*(ставят руки на пояс и подпрыгивают на месте)*

А теперь вприсядку,

*(приседают)*

пусть не мерзнут лапки.

*(дуют на руки, пытаясь их согреть).*

**Зайки**

Зайки, где ж вы пропадали?

*(Дети показывают руками ушки зайчиков)*

Мы в капусте отдыхали.

*(дрожат от страха)*

А зачем капусту съели?

*(руки ставят на пояс, качаются)*

Мы лишь носиком задели.

*(пальцем дотрагиваются к носу)*

Ох, вас надо наказать.

*(грозят пальцем)*

Что ж, попробуйте догнать.

*(быстро прыгают на месте).*

**Щенок**

По двору бежал щенок,

*(Дети бегут на месте)*

видит — пирога кусок.

*(наклоняются вперед)*

В будку утащил и съел,

*(приседают, подносят руки ко рту)*

и довольный засопел.

*(встают, склоняют голову набок).*

**Птенчики**

Птенчики в гнезде сидят,

*(Дети приседают)*

всё на улицу глядят.

*(поднимаются на носочки)*

Погулять они хотели,

*(шагают на месте)*

потихоньку улетели.

*(машут руками, как крыльями).*

**Бабочка**

Спал цветок, потом проснулся,

*(Дети приседают, склоняются к коленям)*

спать уже не захотел.

*(ставят руки на пояс и поворачиваются вправо – влево)*

Шевельнулся, потянулся,

*(поднимают руки вверх, потягиваются)*

быстро вверх он улетел.

*(машут руками, как крыльями)*

Только солнышко проснется —

бабочка кружит и вьется.

*(продолжают махи руками и кружатся на месте).*

**Солнышко**

Утром рано солнце встало,

*(Дети прижимают основание ладошек друг к другу, а пальцы растопыривают)*

к нам в окошко постучало.

*(стучат кулачком)*

Ему ручкой мы помашем.

*(машут рукой)*

Вместе с солнышком попляшем.

*(танцуют).*

**Клен**

Ветер дерево качает,

влево – вправо наклоняет.

*(Дети поднимают руки вверх и в таком положении делают наклоны влево – вправо)*

1 – наклон,

*(наклоняются вперед)*

2 – наклон.

*(прогибаются назад)*

Так шумит листвою клен.

*(встряхивают кистями, изображая движения листьев).*

**Деревья**

Во дворе растет сосна,

к солнцу тянется она.

*(Дети поднимают руки и тянутся вверх)*

Вырос тополь рядом с ней.

Хочет стать еще длинней.

*(стараются подпрыгивать повыше)*

Ветер сильный налетал,

враз деревья раскачал.

*(наклоняются в разные стороны)*

Гнуться ветки взад – вперед.

Их качает ветер, гнет.

*(делают рывки согнутыми руками перед грудью)*

Будем с ними приседать —

1, 2, 3, 4, 5.

*(приседают)*

Отдохнули от души

и за парты мы спешим.

*(садятся на свои места).*

**Листопад**

Падают с дерева листья.

В нашем саду листопад.

*(Дети плавно взмахивают руками)*

Красные, желтые листья

вьются по ветру, летят.

*(кружатся на месте).*

**Листочки**

Листочки мы осенние

на веточках сидим.

*(Дети держат руки перед собой, трясут кистями)*

А ветерок подует вдруг —

*(дуют)*

мы дружно полетим.

*(бегут по кругу)*

Вот летели мы, летели,

а потом на землю сели.

*(приседают)*

Снова ветер набежал,

*(дуют)*

все листочки вновь поднял.

*(бегут по кругу).*

**Снежинки**

Мы снежинки, как пушинки,

 и кружиться мы не прочь.

*(Дети  кружатся)*

Мы — снежинки-балеринки,

всё танцуем день и ночь.

*(пританцовывают)*

А как станем мы в кружок,

*(становятся в кружок и берутся за руки)*

то получится снежок.

*(приседают).*

**Матрешки**

Вот похлопали в ладошки

наши дружные матрешки.

*(Дети хлопают в ладоши)*

На ногах у них сапожки,

а на них блестят застежки.

*(выставляют вперед правую ногу, ставят на  пятку, затем левую)*

Ох, девчонки озорные,

все матрешки расписные.

*(одна рука согнута перед собой, вторая опирается на нее; указательный палец второй руки приставлен к щеке; выполняют наклоны головы вправо – влево)*

В сарафанах ярких пестрых

все похожи словно  сестры.

*(стоя на месте, поворачиваются вправо – влево)*

Влево – вправо наклонились

*(выполняют наклоны)*

и знакомым поклонились.

*(выполняют поклон).*

**Колобок**

В наш чудесный уголок

заглянул вдруг колобок.

*(Дети хлопают в ладоши)*

С ним и звери по порядку

стали дружно на зарядку.

*(стали ровно, руки на поясе)*

Покачали головой

*(качают головой влево – вправо)*

и притопнули ногой.

*(топают ногами)*

Руки вверх подняли,

немножко помахали.

*(поднимают руки и машут)*

С ними мы поприседаем

*(приседают)*

и к работе приступаем.

*(садятся за парты).*

**Самолетик**

Самолетик загудел,

*(Дети сгибают руки в локтях и вращают ими перед грудью)*

самолетик полетел.

*(расставляют прямые руки в стороны и показывают, как летит самолет)*

На поляну тихо сел,

*(приседают, руки кладут на  колени)*

а потом  вновь полетел.

*(вновь показывают, как летит самолет).*

**Улыбка**

Нужно нам всем отдохнуть,

чтоб усталость отряхнуть.

*(Дети встают, встряхивают руками)*

Ну-ка встали, потянулись.

*(потягиваются)*

Влево – вправо повернулись.

*(поворачиваются)*

И к соседу прикоснулись.

*(парами берутся за руки)*

Все друг другу улыбнулись.

*(улыбаются друг другу).*

**Прыгалка**

1, 2, 3, 4, 5 —

будем вместе мы скакать.

*(Дети прыгают на месте)*

Прыгаем на правой —

1, 2, 3.

*(подпрыгивают на правой ноге)*

Прыгаем на левой —

1, 2, 3.

*(подпрыгивают на левой ноге)*

А теперь подняли ручки.

Все мы тянемся до тучки.

*(поднимают руки вверх, тянутся)*

Чтобы тучку нам достать

нужно выше нам скакать.

*(стараются подпрыгивать повыше).*

**Веселая зарядка**

Мы потопаем ногами —

топ – топ – топ.

*(Дети топают)*

И похлопаем руками —

хлоп – хлоп – хлоп.

*(хлопают)*

Головой мы покачаем —

раз, два, три.

*(качают головой)*

И немножко полетаем —

посмотри.

*(машут руками и кружатся*