



**План-конспект физкультурного занятия с элементами фитбол-  
гимнастики для детей 4-5 лет.**

**План конспект занятия «Маленькие гимнасты»**

Инструктор ФИЗО

Товкач

Татьяна Леонидовна

2020г.

## Пояснительная записка

«Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов»  
(Всемирная организация здравоохранения).

Обучение на физкультурных занятиях осуществляется в определённой системе и последовательности, что позволяет достигать наилучших результатов в формировании двигательных навыков. Одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

При организации НОД инструктору по физической культуре следует соблюдать основной принцип ФГОС ДО – обучать (выполнять физические упражнения) играя.

Варианты основных физкультурных занятий:

- Занятия обычного типа, образцы которых можно найти во многих методических разработках;
- Игровые занятия, построенные на основе подвижных игр и игр-эстафет с включением игр-аттракционов;
- Занятия-тренировки;
- Сюжетно-игровые занятия (именно на них необходимо решать задачи по развитию речи, знакомству с окружающим миром и т.д.);
- Занятия на спортивных комплексах и тренажёрах;
- Занятия, построенные на танцевальном материале;
- Самостоятельные занятия;
- Занятия серии «Умею властвовать собой» или «Познай себя».

Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

При подготовке НОД считаю наиболее приемлемым составление технологической карты, где графически проектируется вся структура НОД, где можно проследить свою деятельность и то, что мы в ответ ожидаем от детей. Размещение материала в виде таблицы (технологической карты) позволяет педагогу создать единство, упорядоченность и эффективность развития ребенка во всех направлениях, опираясь на целевые ориентиры дошкольного образования.

Данный план-конспект физкультурного занятия базируется на здоровьесберегающих и здоровьеформирующих составляющих.

Во время разработки НОД использовала такие виды деятельности как физическая, познавательная, игровая, коммуникативная, музыкальная.

Данный план-конспект НОД соответствует требованиям ФГОС и возрасту детей данной группы. Длительность занятия составила 30 минут, что соответствует возрастным особенностям детей данной группы.

**Цель:** Формировать условия для гармоничного развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством фитбол - гимнастики.

### **Задачи:**

#### **1. Оздоровительные:**

- Способствовать охране жизни и укреплению здоровья детей дошкольного возраста;
- Формировать и закреплять навыки правильной осанки, профилактики плоскостопия;
- Развивать мышечную силу (укрепление мышц рук и плечевого пояса, мышц брюшного пресса, спины и таза, мышц ног и свода стопы);
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.

#### **2. Образовательные:**

- Формировать базовые двигательные умения и навыки в упражнениях с фитболами;
- Развивать силу мышц живота и рук выполняя упражнения на фитболах; психофические качества: силу, выносливость, ловкость, гибкость;
- Упражнять детей в разновидностях ходьбы, бега и ОРУ; в сохранении равновесия на повышенной площади опоры;
- Способствовать развитию двигательной активности детей в динамических упражнениях с фитболами;
- Совершенствовать технику выполнения подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками с хлопком.
- Развивать у детей старшего дошкольного возраста основные виды движения через использование фитбол-мячей на занятиях по физической культуре.
- Способствовать развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствовать пространственную ориентировку.

#### **3. Воспитательные:**

- Воспитывать интерес систематическим занятиям физическими упражнениями, к активному образу жизни, дружеские чувства во время игр;
- Воспитывать осознанное отношение к выполнению упражнений, соблюдать правила игры.

**Материалы и оборудование:** мячи - фитболы по количеству детей, гимнастическая скамейка, 2 батута, 2 тоннеля, 2 мостика-бума (высота 10см,

длина 3-4м). мячи по количеству детей, обручи, игровое оборудование массажные кочки, презентация «Гимнасты в Цирке».

### **Предварительная работа:**

- Беседа «История мяча», «Здоровый образ жизни»;
- Рассматривание иллюстраций, фотографий, видеосюжетов на тему «Фитбол – гимнастика»;
- Знакомство с исходными положениями, техникой выполнения упражнений на фитболе, элементами самостраховки при выполнении упражнений;
- Придумывание детьми образных названий для упражнений с фитболом;
- Подготовка оборудования и инвентаря для занятия, музыкального сопровождения.

### **Методы и приемы:**

**Наглядные:** демонстрация способа выполнения упражнения, ориентиры.

**Словесные:** пояснения, указания, подача команд, сигналов, художественное слово, музыкальное сопровождение.

**Практические:** Подвижная игра «Ласточка без гнезда», игра малой подвижности «Стоп, хоп, повернись», игровые упражнения, задания.

### **Образовательные технологии:**

- Использование в проведение НОД ИКТ (информационно – компьютерные технологии, презентация «Гимнасты в Цирке»).
- Использование фитбол-гимнастики, игрового стретчинга.
- Интеграция здоровьесберегающих технологий как условия сохранения и укрепления здоровья детей.

### **Планируемый результат:**

- Освоение техники выполнения упражнений на фитболах.
- Проявление инициативы и творчества в выполнении знакомых упражнений на фитболах в самостоятельной двигательной деятельности детей.

## Технологическая карта

Содержание	Деятельность педагога	Деятельность детей	Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная	Организационно-методические указания/дозировка
Вводная часть(5мин)							
1. Построение в шеренгу	Организует детей для дальнейшей работы		Оценка своих действий	развитие внимания		Взаимодействие со сверстниками для свободного перестроения	Приветствие /30с
2. Подвижная игра малой интенсивности с фитболами «Стоп, хоп, повернись» (см. приложение)	Показ движений совместно со звуковым сигналом		Контроль за своим выполнением	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиям и ее реализации	Запоминание движений в соответствии со звуковым сопровождением	Взаимодействие со сверстниками	Отмечаются самые внимательные игроки/2мин
3. Подвижная игра с фитболами «Ласточка без гнезда» (см. приложение)	Объяснение правил игры	Выполнение ходьбы, бега вокруг фитбола	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиям и ее реализации	формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки установка на здоровый образ жизни.	умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Проигравшие игроки остаются в игре/3-4раза
4. Динамические дыхательные упражнения- «Надави на мяч»: И.п.-стоя лицом к мячу; 1-2-руки в стороны,	Готовит детей к основной части, готовит организм для разогрева связок, мышц, суставов. Установит роль		Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	умеют оценивать правильность выполнения действия ; вносят необходимые коррективы			На выдохе произносить «ш-ш-ш»/3-4раза

вдох носом; 5-6-наклонитесь, надавить руками на мяч сверху, выдох ртом. Свободное перестроение для комплекса ОРУ с фитболом	разминки при подготовке организма к основной части занятия.			действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.			
Основная часть (17мин)							
1.Комплекс ОРУ с фитболом (см.приложение)	Объяснение учителем техники правильного выполнения упражнения	Выполнение по показу	Развитие координационных способностей	Правильное выполнение данных упражнений	Выявление нахождения правой и левой сторон		4мин
2.Динамические упражнения с фитболами: «Паучок», «Корзинка», «Улиточка» (см.приложение)	Показывает и объясняет как правильно выполнять упражнение, и показывает наиболее частые ошибки при выполнении. Контролирует правильность выполнения упражнений.	Выполняют упражнение	Способствовать развитию равновесия, гибкости, подвижности и суставов.	Регулирует способность держать баланс на мяче.	Умение сравнивать движения животных в живой природе, и замешать их предметом заменителем.	Развиваем умения выразить свою мысль в сравнении	Соблюдать безопасное расстояние/4мин
Полоса препятствий:	Делим обучающихся на две группы по степени физической готовности)	Выполнение поставленной задачи					Выполнение поточное в 2группах/3мин

Прыжки на батуте с последующим спрыгиванием на мат;	Выявляем толковую ногу, отрабатываем постановку ног при приземлении, регулируем нагрузку количеством прыжков в одной серии		Оценка своих действий. Развитие силы ног.	Соблюдение количества прыжков	Знакомство с амортизацией различных предметов. Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов прыжка и соединить их в целое. Определить эффективную модель прыжка	Взаимодействие со сверстниками в процессе выполнения	Приземляться на полусогнутые ноги
Пролезание в упоре на коленях через тоннель;	Показ, рассказ.	Повторение за педагогом	Развитие ползания и лазания.	Отслеживание необходимой дистанции	Знакомство с видами тоннелей. Для чего они нужны.	Взаимодействие с детьми в процессе помощи удерживания тоннеля	Не касаться тоннеля спиной
Ходьба по мостику-буму боком приставным шагом	Учит правильно постановку ног, согласовыванию движений	Ходьба по мостику согласовывая движение ног и рук	Развитие координации и равновесия в движении	Выполнение самоконтроля правильности в упражнениях	Узнаю какие еще бывают мосты.	Использование взаимопомощи, помощи.	Не наклоняться, смотреть вперед
4. подвижная игра «Усатый сом». Площадка линией делится на две части- «река» и «берег». Игроки- «рыбки» находятся на одной стороне площадки (в «реке»), водящий- «сом» стоит на границе «реки» и	Объясняет правила и проводит игру. При большом количестве участников назначает двух водящих	Участвуют в игре	Воспитание скоростных качеств.	планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движения	Знакомство с подводным миром	умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности  Осуществление самоконтроля по образцу. Выполнение действий по	По окончании игры подсчитывается количество пойманных рыбок, затем игра повторяется с новым водящим/4-5раз



<p>«берега» (6-7м от «рыбок»). Дети хорошо произносятся:</p> <p>Под камнями сом не спит, Он усами шевелит, Рыбки, рыбки, не зевайте, Все на берег выплывайте.</p> <p>После этих слов «рыбки» бегут в сторону «берега». «Рыбок», которые не выбежали на «берег», «сом» старается догнать и запятнать</p>						инструкции	
<p>Заключительная часть (3мин)</p>							
<p>1.Подвижная игра малой интенсивности «Выверни круг». Игроки идут по кругу, взявшись за руки, и произносятся:</p> <p>Круг-кружочек, где ты, наш дружочек? Раз, два, три, Выводи, Марина, ты! Названый</p>	<p>поясняет правила игры, контролирует их выполнение</p>	<p>Участвуют в игре</p>	<p>Развивать ловкость</p>	<p>Следит за соблюдением правил</p>	<p>Закрепление частей тела и сторон</p>	<p>Умение уступать в спорных вопросах</p>	<p>Имя ребенка называет педагог. Игра продолжается 3-4раза. Каждый раз педагог выбирает нового водящего/4раза</p>

<p>педагогом ребенок отпускает одну руку, поворачивается спиной к игрокам и ведет цепочку детей так, чтобы вывернуть круг в обратную сторону, т.е. все игроки должны стоять не лицом в круг, а спиной. В завершении и разворота водящий берет за руки последнего игрока.</p>							
<p>2. Построение в шеренгу, подведение итогов</p>	<p>Обобщает полученные на занятии знания</p>	<p>строятся</p>		<p>Оценка своего самочувствия</p>		<p>Совместный анализ занятия. Что узнали, чему научились.</p>	

## Список используемой литературы

1. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – Воронеж: «Учитель», 2012.
2. Бондаренко Т.М. Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 6 – 7 лет в ДОУ. – Воронеж: «Учитель», 2012.
3. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. «теория, методика, практика).-СПб.: ООО «Издательство-пресс», 2015.-112с.
4. Голомидова С. Е. Физкультура. Игровая деятельность. Подготовительная группа. - Волгоград: ИТД «Корифей», 2016.
5. Гришин В. «Игры с мячом и ракеткой». Сборник игр и занятий.- М.: Скрипторий, 2003 г.
6. Желобкович Е. Ф. Футбол в детском саду. Практическое пособие.- М.: Скрипторий , 2003 г.
7. Николаева Н.И. Школа мяча. Учебно — методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: Детство – пресс, 2012 г.
8. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. - М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2011.
9. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет. – Владос,2016.

## **Примерный комплекс подвижных игр**

### Подвижная игра малой интенсивности «Стоп, хоп, повернись»

Игроки шагают в колонне по одному, прокатывая мяч перед собой по полу. По команде «Стоп!» останавливаются и не двигаются, по команде «хоп!» останавливаются и поднимают мяч вверх, по команде «Повернись!» поворачиваются кругом и шагают в обратном направлении. Отмечаются самые внимательные игроки.

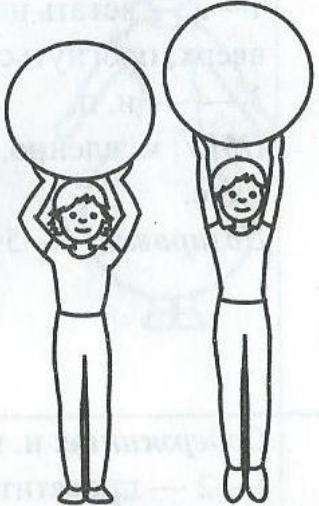
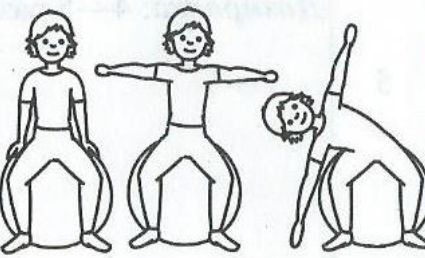
### Подвижная игра высокой интенсивности «Ласточка без гнезда»

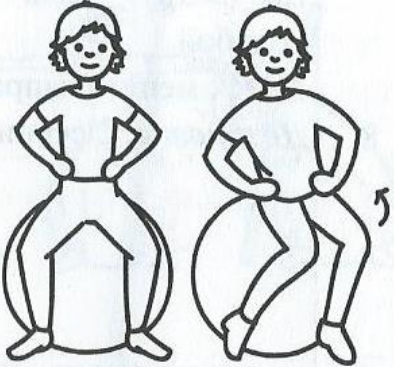
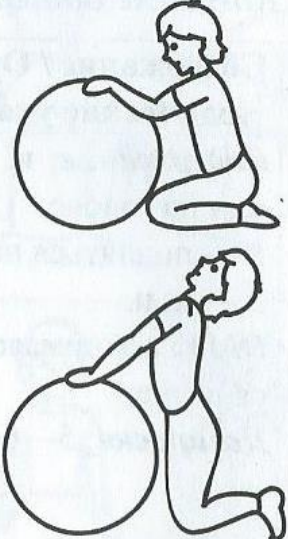
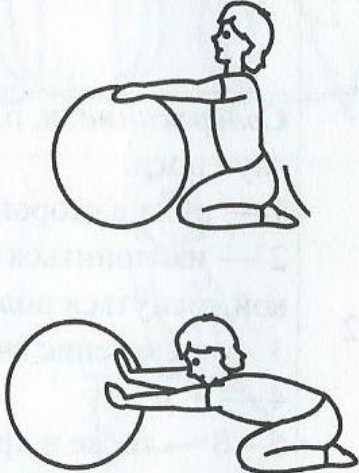
На площадке в свободном порядке расположены фитболы-«гнезда» по количеству детей. Игроки «Ласточки» бегают по площадке в разных направлениях, оббегают «гнезда», а педагог убирает один фитбол. По звуковому сигналу «ласточки» занимают любое «гнездо» (садутся на фитбол). Игрок, которому не хватило фитбола, -«ласточка без гнезда».

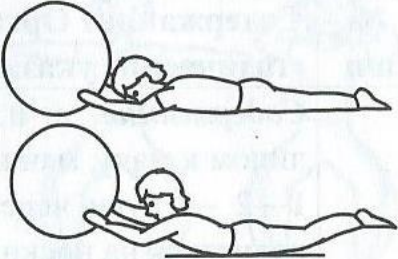

Во время бега стараться не задевать фитболы. «Ласточки без гнезда» остаются в игре 3-4 раза.

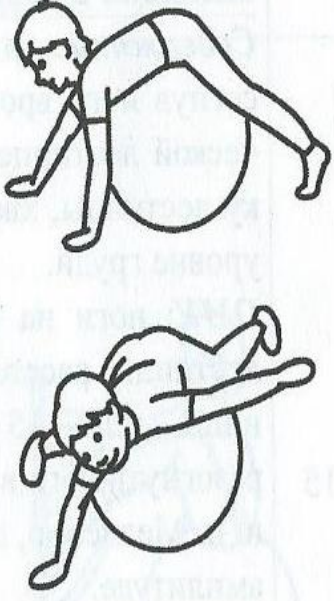
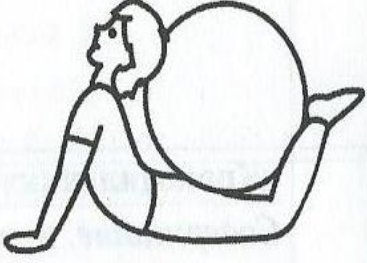
**Примерный комплекс упражнений с фитболами**

*Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом*

№ п/п	Содержание / Организационно-методические указания / Дозировка	Рисунок
1	<p><b>Содержание:</b> и. п. — узкая стойка, мяч на голове.</p> <p>1 — подняться на носки, мяч вверх;</p> <p>2 — и. п.</p> <p><b>ОМУ:</b> поднимаясь на носки, тянуться выше.</p> <p><b>Дозировка:</b> 5—6 раз</p>	
2	<p><b>Содержание:</b> и. п. — сед на мяче, согнув ноги.</p> <p>1 — руки в стороны;</p> <p>2 — наклониться вправо, правой рукой коснуться пола;</p> <p>3 — положение счета 1;</p> <p>4 — и. п.;</p> <p>5—8 — то же в другую сторону.</p> <p><b>ОМУ:</b> удерживать равновесие.</p> <p><b>Дозировка:</b> 4—5 раз</p>	


№ п/п	Содержание / Организационно-методические указания / Дозировка	Рисунок
3	<p><b>Содержание:</b> и. п. — сед на мяче, согнув ноги, руки на поясе.</p> <p>1—4 — круговое вращение мяча тазом вправо;</p> <p>5—8 — то же в другую сторону.</p> <p><b>ОМУ:</b> ноги с места не сдвигать.</p> <p><b>Дозировка:</b> 3—4 раза</p>	
4	<p><b>Содержание:</b> и. п. — сед на пятках лицом к мячу, руки на мяче, мяч на полу.</p> <p>1—2 — встать на колени, посмотреть вверх, прогнуться;</p> <p>3—4 — и. п.</p> <p><b>ОМУ:</b> медленно, плавно, руки на мяче.</p> <p><b>Дозировка:</b> 4—5 раз</p>	
5	<p><b>Содержание:</b> и. п. — то же.</p> <p>1—2 — прокатить мяч вперед;</p> <p>3—4 — обратно, и. п.</p> <p><b>ОМУ:</b> таз не поднимать.</p> <p><b>Дозировка:</b> 4—5 раз</p>	

№ п/п	Содержание / Организационно-методические указания / Дозировка	Рисунок
6	<p><i>Содержание:</i> и. п. — лежа на животе, мяч вверху.  1—2 — поднять мяч руками, прогнуться;  3—4 — и. п.  <i>ОМУ:</i> ноги прямые.  <i>Дозировка:</i> 3—4 раза</p>	
7	<p>И. п. — стойка, мяч в руках.  Отбивать мяч об пол и ловить.  Мяч держать руками по бокам.  <i>Дозировка:</i> 8—10 раз</p>	

№ п/п	Содержание / Организационно-методические указания / Дозировка	Рисунок
17	<p><b>«Паучок»</b></p> <p><i>Содержание:</i> и. п. — лежа на мяче, на животе, с опорой рук и ног о пол.</p> <p>Покачиваться на мяче вправо-влево с опорой на одноименную руку и ногу.</p> <p><i>ОМУ:</i> руки и ноги разведены широко.</p> <p>Голову приподнять, удерживать равновесие.</p> <p><i>Дозировка:</i> 6—8 раз</p>	
18	<p><b>«Корзинка»</b></p> <p><i>Содержание:</i> и. п. — упор лежа на предплечьях, согнув ноги, удерживая мяч голенью и бедрами.</p> <p>Прогнуться, удерживать мяч ногами и головой.</p> <p><i>ОМУ:</i> руки полностью разогнуть, зафиксировать положение.</p> <p><i>Дозировка:</i> 2—3 раза</p>	



## Динамические упражнения с фитболами

22	<p><b>«Улиточка»</b></p> <p><b>Содержание:</b> и. п. — стойка на коленях, руки на мяче.</p> <p>Перекатываясь через мяч, передвигаться на руках вперед, до положения упор лежа, голень на мяче. Вернуться в и. п.</p> <p><b>ОМУ:</b> ноги удерживать на мяче, смотреть вперед.</p> <p><b>Дозировка:</b> 5—6 раз</p>	
----	--	---

## Кинезиологическая гимнастика

### 1 блок

#### Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

Улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

1. **«Массаж ушных раковин».** Уши сильно разотрем, и погладим, и помнем. Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.
2. **«Качание головой».** Покачаем головой – неприятности долой. Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.
3. **«Кивки».** Покиваем головой, чтобы был в душе покой. Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад.
4. **«Шея-подбородок».** Опустить и головкой покрути. Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами.
5. **«Домик».** Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нем. Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.
6. **«Ладонь».** С силой на ладонь давим, сильной стать ее заставим. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.
7. **«Колечко».** Ожерелье мы составим – маме мы его подарим. Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в

- обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
8. **«Внимание».** Чтоб внимательными быть – нужно на ладонь давить. Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии – выдох, при ослаблении – вдох. То же самое с правой рукой.
  9. **«Поворот».** Ты головку поверни, за спиной что? Посмотри. Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.
  10. **«Ладонки».** Мы ладошки разотрем, силу пальчикам вернем. Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки.
  11. **«Потанцуем».** Любим все мы танцевать, руки-ноги поднимать. Поднять (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой.
  12. **«Дерево».** Мы растем, растем, растем и до неба достаем. Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер. Раскачивать тело, имитируя дерево.
  13. **«Водолазы».** Водолазами мы станем, жемчуг мы со дна достанем. Лечь на спину, вытянуть руки. По команде одновременно поднять прямые ноги, руки и голову. Держать позу максимально долго.
  14. **«Отдохни»** (для снятия эмоционального напряжения). Сам себя ты успокой, тихо песенку пропой. Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая вдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

## 2 блок.

## **Упражнения для развития творческого (наглядно-образного) мышления (правое полушарие).**

15. **«Очищение».** Нужно правильно дышать, чтоб внутри все очищать. Вдыхать левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю. На вдохе представить, как с воздухом «золотисто-серебристая» энергия проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе «желтая бо́льшая энергия» выходит через правую часть тела (печень, почки, правая часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. Цикл повторить три раза.
16. **«Позевай».** Крепко зубки мы потрем, а потом сладко зевнем. Закрывать глаза. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева, сделать громкий, расслабляющий звук зевоты.
17. **«Руки».** Рукам чтобы силу дать – нужно крепче их сжимать. Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстрять темп. Выполнять до максимальной усталости кистей. Затем расслабить руки и встряхнуть.
18. **«Запястье».** Чтоб сильна была рука – разотрем ее слегка. Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же правой рукой.
19. **«Ладонь».** На ладонь сильней нажми, силу ты в нее вотри. Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Руки поменять.
20. **«Полет».** Мы как птицы полетим – сверху вниз мы поглядим. Стоя, сделать несколько взмахов руками, разводя их в стороны. Закрывать глаза, представить себе, что вы летите, размахивая крыльями.
21. **«Гибкость».** Чтобы очень гибким стать – нужно ножки нам сгибать. Лежа на полу, коснуться локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу.

22. **«Успокойся».** Себя мы успокоим сами, мы постоим с закрытыми глазами. Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно с закрытыми глазами.

### 3 блок.

**Упражнения для развития абстрактно-логического мышления (левое полушарие). В результате упражнений улучшается память, повышаются интеллектуальные возможности, развиваются математические способности, активизируется работа головного мозга.**

23. **«Язычок».** Язычок вы покажите, на него все посмотрите. Движение языком вперед – назад.
24. **«Язычок».** Нужно двигать язычком, он оплатит вам добром. Движение языка в разные стороны.
25. **«Ротик».** Чтобы лучше нам жевать, нужно ротик открывать. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения, сначала слева направо, затем наоборот.

### 4 блок.

**Упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз.**

26. **«Глазки».** Чтобы зоркими нам быть – нужно глазками крутить. Вращать глазами по кругу по 2-3- секунды.
27. **«Глазки».** Зорче глазки чтоб глядели, разотрем их еле-еле. В течение минуты массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.
28. **«Глазки».** Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг. Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).
29. **«Глазки».** Чтобы зоркими нам стать, нужно на глаза нажать. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунды.

30. **«Глазки»**. Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и все сначала.  
Поднять глаза вверх. Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую сторону.
31. **«Глазки»**. Быстро-быстро поморгай – отдых глазкам потом дай.  
Быстро моргать в течение 1-2 минут.
32. **«Глазки»**. Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать. Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд.
33. **«Глазки»**. Треугольник, круг, квадрат рисуем мы подряд.  
Нарисовать глазами геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник) сначала по часовой стрелке, затем против.

### 5 блок.

#### **Упражнения на дыхание.**

34. **«Глубоко мы все подышим, сердце мы свое услышим»**. Сесть, вытянуть ноги и скрестить их. Кисти рук развернуть ладонями в стороны, переплести пальцы в замок и на уровне груди удобно вывернуть их. Расслабиться, закрыть глаза, глубоко дышать.
35. **«Глубоко мы все вздохнем и дыхание прервем. Вниз закрутим ушки, ушки-непослушки»**. Глубоко вздохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком «А-а-а» («У-у-у»).
36. **«Если медленно подышим, то весь мир вокруг услышим»**. Стоя, опустить руки, сделать быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем. Медленно вдыхая, опустить руки вдоль тела ладонями вниз.



