

## **Игровые упражнения для снятия психофизической напряженности.**

Эти упражнения необходимы, т.к. дети быстро утомляются. Чтобы этого избежать, проводятся физкультминутки, 2 - 3 за занятие продолжительностью 25 минут. Дети быстро их запоминают, старшие воспитанники (5- 6 лет) могут проводить и самостоятельно, по очереди заменяя педагога.

### *Упражнения для расслабления глаз.*

«День-ночь» - сильно сжать и разжать веки

«Тик- так»- посмотреть вправо- влево несколько раз.

«Карусель»- вращения глазами по кругу, постепенно увеличивая амплитуду.

«Пограничник»- сначала смотреть перед собой не мигая 2-3 секунды, затем взглядом проследить за пальцем- «нарушителем», который двигается влево и вправо.

«Засоня»- закрыть глаза и слегка помассировать веки круговыми движениями.

### *Упражнения для верхних конечностей.*

«Музыканты»- имитация игры на музыкальных инструментах (пианино, барабан и др.)

«Чистые руки»- быстро поворачиваем ладошки вверх- вниз.

«Домик»- кисти рук соединены в замок. Проверим, крепкий ли домик- вращение кистей.

«Слонёнок» - и. п. - руки за головой. Слонёнок «хлопает ушами» - выполняем движения локтями вперёд- назад, влево - вправо.

### *Упражнения для шейного отдела позвоночника.*

«Знаю - не знаю»- выполняем плавные повороты головы влево - вправо, вверх- вниз.

«Птичка»- шея вытянута вперёд, имитируем движения птиц, которые клюют зерна.

«Мячик»- движения головой в такт прыгающему мячику.

«Морозко»- втягивание и вытягивание головы. Холодно - втянули голову в плечи, тепло - расслабили.

*Упражнения для пояснично- крестцового отдела позвоночника.*

«Неваляшка»- наклоны туловища вперёд- назад в быстром темпе.

«Карусель»- повороты туловища влево - вправо в быстром темпе.

«Девочки и мальчики. Бабушки и дедушки». И.п.- стоя. «Девочки»- выпрямили спину, «бабушки»- сгорбились.

*Игра «Здравствуйте»*

Педагог говорит слова приветствия и показывает движения. Дети повторяют движения за ним.

-Здравствуйте, ручки! Хлопаем в ладоши

-Здравствуйте, плечики! Поднимаем и опускаем плечи

- Здравствуйте, локоточки! Руки согнуты в локтях, отводим локти в стороны.

-Здравствуйте, коленки! Хлопаем ладошками по коленкам.

-Здравствуйте, глазки! Мигаем глазами.