

## **Позаботьтесь о здоровье детей!**

### **Пальчиковые игры**

**Пальчиковые игры развивают мелкую моторику, помогают через нервные окончания эмоционально воздействовать на кору головного мозга и положительно влиять на работу внутренних органов.**

- Пальцы делают зарядку, чтобы меньше уставать.  
А потом они в тетрадке будут буквы писать.
- Идет по парте человечек, переставляет ножки.  
А если ножки смотрят вверх, что получилось? Рожки!
- Мы пришли смотреть балет, гаснет в зале верхний свет.  
Ах, какой балет хороший! Мы похлопаем в ладоши!
- Чтобы нам добыть огонь, трем ладонью о ладонь.  
Вдруг ладошка заискрится, и бумажка загорится.
- Наши пальчики согнем и другой рукой согнем.  
Раз, два, три, четыре, пять – будем сверху нажимать.
- Наши пальчики сцепились и тянулись, и крутились.  
Каждый хочет победить и награду получить.
- А теперь одну ладошку развернем наоборот  
И похлопаем немножко – пусть другая отдохнет.
- Руки вытянем вперед, а потом свои ладошки  
Развернем наоборот и похлопаем немножко.
- Вот идет по полю гусь. Он не страшный, ты не трусь.  
Он тебя совсем не тронет, только клюв к земле наклонит.
- В парке есть глубокий пруд, караси в пруду живут.  
Чтобы стаю нам догнать, нужно хвостиком махать.
- «Я сильнее наверняка!» - молвит правая рука.  
«Почему же? Вот и нет!» - спорит левая в ответ.
- Пара ножниц есть у нас, пригодятся нам не раз.  
Кто из нас такой отважный, что разрежет лист бумажный?
- Вася, Петя, Миша, Боря сели рядом на заборе.  
Малыши сидят, мечтают, вместе ножками качают.

### **Массаж пальцев**

**Для младших школьников важно развитие мелкой мускулатуры кистей рук. Перед работой в тетрадях можно проводить небольшой массаж пальцев.**

Дети поочередно соединяют мизинцы, потом безымянные пальцы и т.д. до больших пальцев под счет:

Раз, два, три, четыре, пять! *(Хлопают в ладоши.)*

Вышли пальцы погулять.

Этот пальчик — самый сильный, *(Поочередный массаж пальцев)*

Самый толстый и большой.

Этот пальчик для того,

Чтоб показывать его.

Этот пальчик — самый длинный,

И стоит он в середине.

Этот пальчик — безымянный,

Избалованный он самый.

А мизинчик, хоть и мал,

Очень ловок и удал!

Дети интенсивно растирают кисти рук, а затем встряхивают их. При этом пальцы хорошо разогреваются, и ребята с удовольствием приступают к работе.

## **Упражнения для профилактики нарушений осанки**

**Необходимо научить ребенка следить за осанкой. От нее зависит не только стройность фигуры, но и здоровье. При хорошей осанке внутренние органы находятся в правильном положении, что является одним из важных условий их нормальной работы. Для профилактики нарушений осанки можно использовать комплекс упражнений в речитативах:**

- Начинаем подготовку!

Выходи на тренировку!

В путь пойдём мы спозаранку,

Не забудем про осанку.

Три, четыре, раз, два.

- Я хожу с осанкой гордой,

Прямо голову держу,

Никуда я не спешу.

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два.

- Я могу и поклониться,

И присесть, и наклониться,

Повернусь туда-сюда!

Ох, прямешенька спина!

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два!

## **Гимнастика для глаз**

- «Солнышко». Мягкие движения носом по кругу с движением глаз.
- «Морковка». Повороты головы вправо-влево, носом нарисовать морковку (сопровождается движением глаз).
- «Буратино». Буратино рисует своим длинным любопытным носом (сопровождается движением глаз).
- «Ах, как долго мы писали»

Ах, как долго мы писали, глазки у ребят устали (поморгать глазами).

Посмотрите все в окно, (вправо-влево)

Ах, как солнце высоко (посмотреть вверх),

Мы глаза сейчас закроем (закрывать глаза ладошками),

Потом радугу построим, вверх по радуге пойдём,

Вправо, влево повернём, а потом покатым вниз,

Жмурься сильно, но держись.

## **Упражнения для глаз.**

**По словам психоаналитиков, если гимнастику для глаз проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.**

Вот некоторые элементы этой гимнастики:

- Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
- Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.
- Представь вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нём определённую точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.
- Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, какая описана выше. Глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони не плотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.

- Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 5-6 секунд.
- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабить глазные мышцы, посмотреть вдаль, считая до пяти.

### **Упражнения для детей с избыточным весом.**

- 1) ходьба с высоким подниманием коленей;
- 2) и.п. – ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, отставляя ногу на носок (поочередно правую и левую ногу), прогнуться, вдох. Вернуться в и.п., выдох;
- 3) и.п. – сидя на стуле, откинувшись на спинку. Энергично втянуть живот, затем расслабить его, дыхание произвольное;
- 4) прыжки с хлопками над головой.

### **Упражнения для профилактики плоскостопия.**

- 1) и.п.- стоя на наружных сводах стоп, полуприсед(4-5раз).
- 2) и.п. – стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и.п.(4-5 раз);
- 3) и.п. – стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях (4-5 раз);
- 4) и.п. – стоя, поднять левую (правую) ногу – поворот стопы кнаружи, поворот стопы внутрь (3-5раз).

### **Упражнения для улучшения осанки.**

- 1) и.п.- о.с. Принять правильное положение, зафиксировать его;
- 2) ходьба с правильной осанкой;
- 3) ходьба с высоко поднятыми руками;
- 4) ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30 сек.)
- 5) лёгкий бег на носках.

### **Самомассаж, точечный массаж.**

**Массаж обладает расслабляющим действием и облегчает перенапряжение в любое время.**

**Лицо.** Закройте глаза и поглаживайте лицо ладонью. Ведите её от центра лба к вискам – 3 раза, от носа по скулам – 3 раза и ото рта по линии челюсти тоже 3 раза.

**Голова.** Переберите волосы руками, мягко потянув все корни. Прodelайте это по всей голове в умеренном темпе.

**Руки.** Выполняйте плоское поглаживание руки от запястья к плечу, затем вокруг плечевого сустава и, более легко, вниз до исходного положения. Повторите 3 раза.

**Ноги.** Сложите руки в кулаки и постукивайте по верхней и внешней поверхности бедра. Ударять кулаком по бедру надо слегка. Массировать в течение 20-30 секунд.

### **Точечный массаж – простая и безопасная терапия.**

Массирование производится надавливанием на определённые точки. При простудных заболеваниях и для повышения иммунитета необходимо массировать определённые точки на лице (№1, №2, №3), при головных болях рекомендуется массировать височную область.

