

Образовательная ситуация с элементами познавательного
и социально-коммуникативного развития
«Ознакомление с окружающим миром»

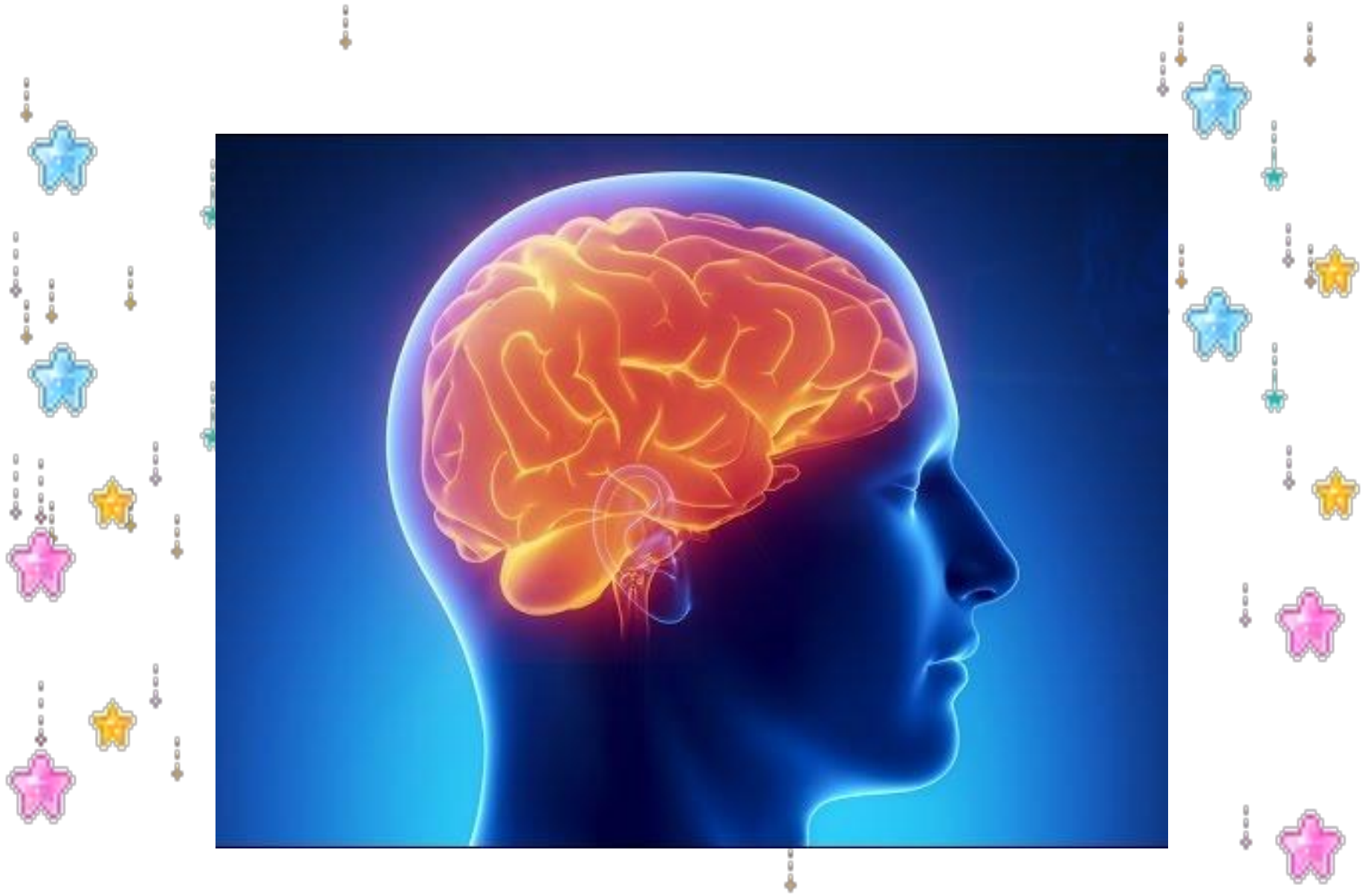
Я -
"Наши помощники
—
органы чувств"

Подготовила: воспитатель Л.А.
Котова











Упражнение 1. ШТОРКИ

Быстро и легко моргайте 2 минуты.
Способствует улучшению кровообращения



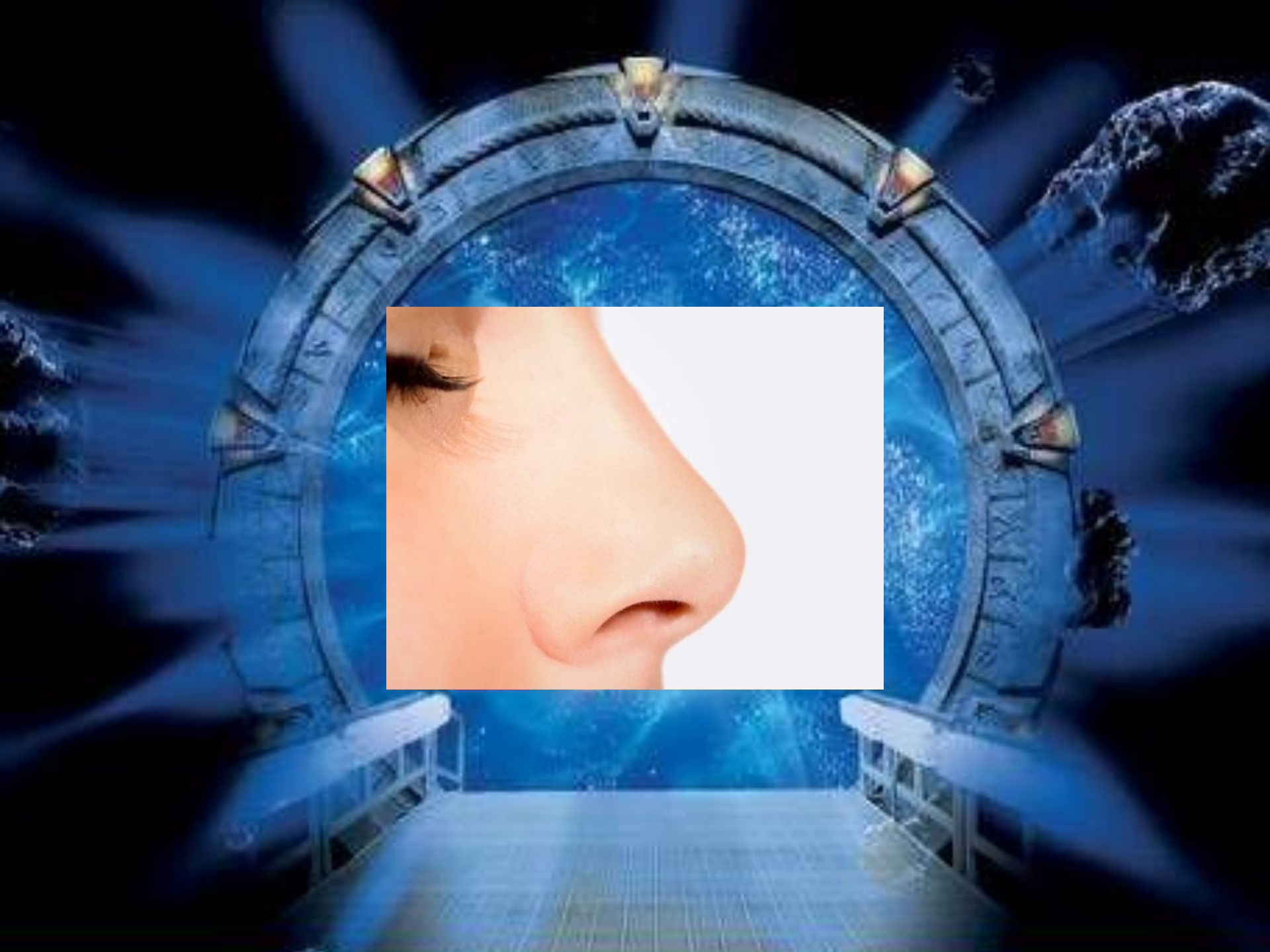
Упражнение 2. БОЛЬШИЕ ГЛАЗА

Сидим прямо. Крепко зажимаем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.









Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

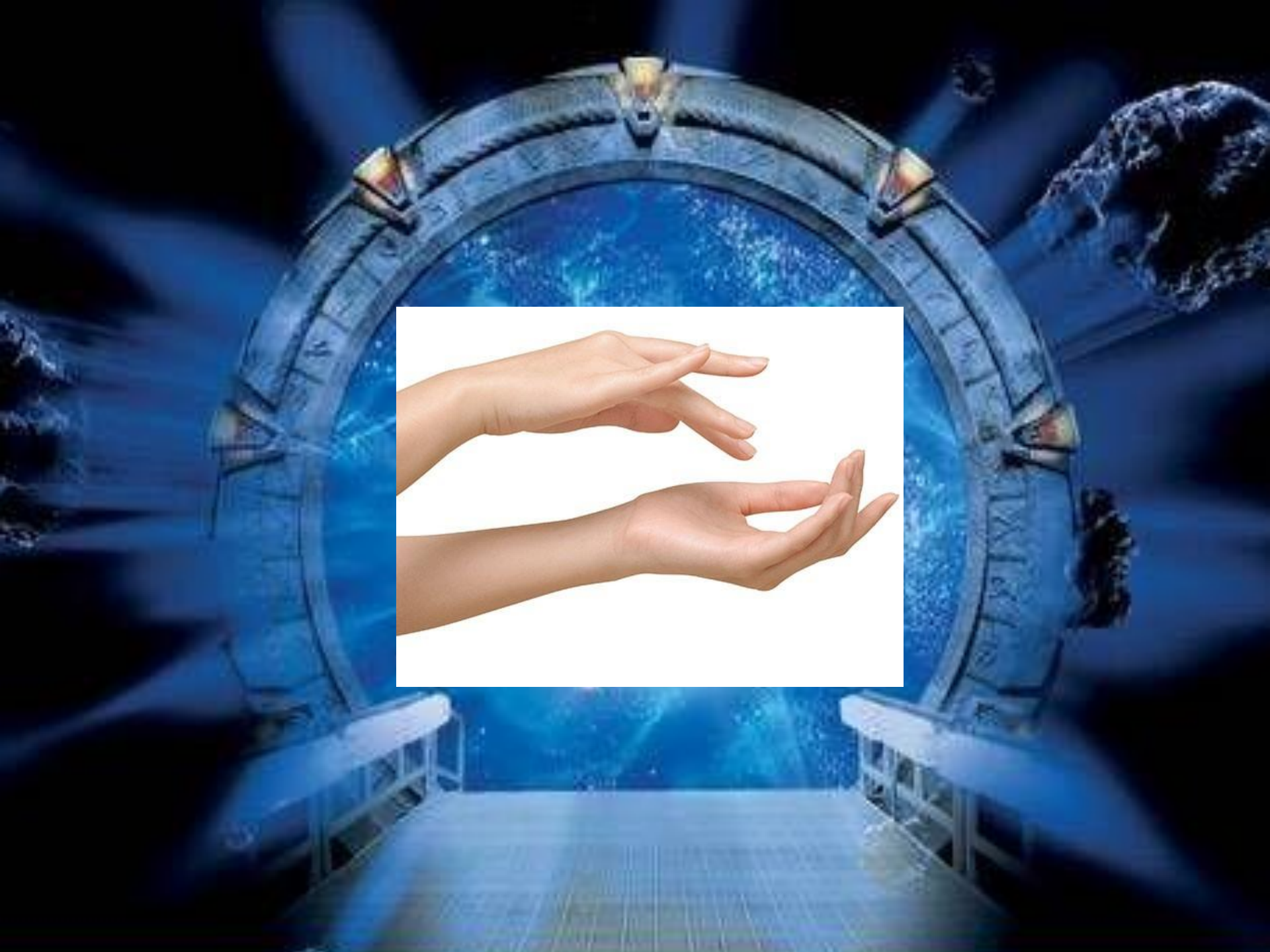
Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

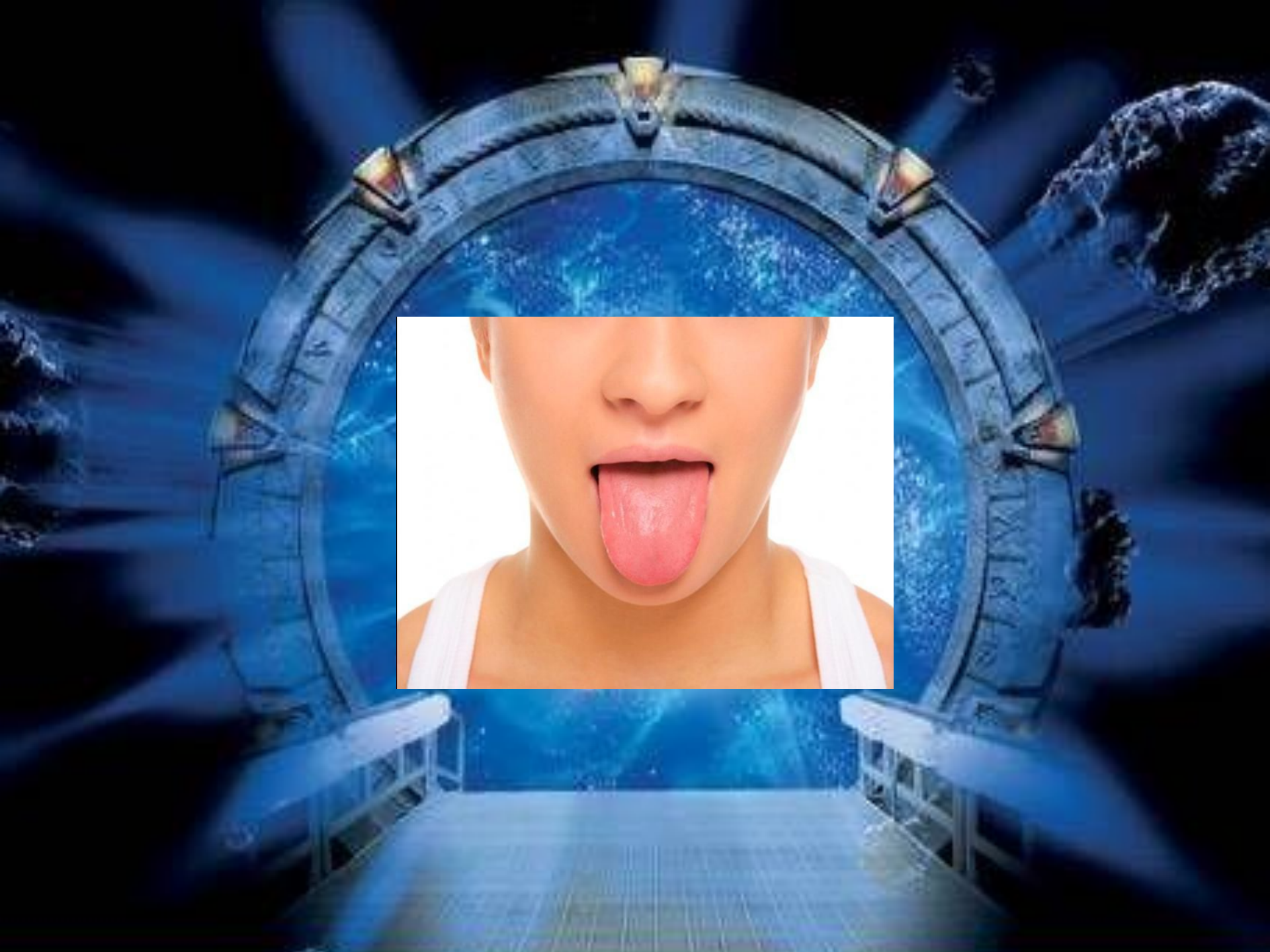
1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий, - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4—10 раз.







Молодцы!

