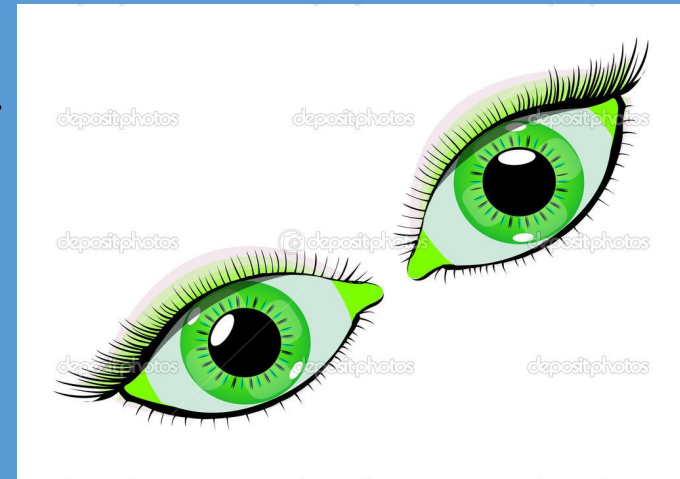


Упражнения для
снятия зрительного
утомления

1. Зажмурить глаза. Открыть глаза (5 раз).
2. Круговые движения глазами. Головой не вращать (10 раз).
3. Не поворачивая головы, отвести глаза как можно дальше влево. Не моргать. Посмотреть прямо. Несколько раз моргнуть. Закрыть глаза и отдохнуть. То же самое вправо (2-3 раза).
4. Смотреть на какой-либо предмет, находящийся перед собой, и поворачивать голову вправо и влево, не отрывая взгляда от этого предмета (2-3 раза).
5. Смотреть в окно вдаль в течение 1 минуты.
6. Поморгать 10-15 с. Отдохнуть, закрыв глаза.



Упражнения для
формирования
правильной осанки

Мы старались, мы учились
И немного утомились.
Сделать мы теперь должны
Упражненье для спины.
(Вращение корпусом вправо и влево.)
Мы работаем руками.
Мы летим под облаками.
Руки вниз и руки вверх.
Кто летит быстрее всех?
(Дети имитируют движения крыльев.)
Чтобы ноги не болели.
Раз - присели, два - присели.
Три. Четыре. Пять и шесть.
Семь и восемь. Девять, десять.
(Приседания.)
Рядом с партою идем,
(Ходьба на месте.)
И садимся мы потом.

Игры для зрения

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6.

Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6.

Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз.

Повторить 3-4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх — налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх — направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6.

Повторить 4-5 раз.

Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано-
Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.



Игры для интеллекта



”+4КА

kladraz.ru

(ручка)

КАР + ' +

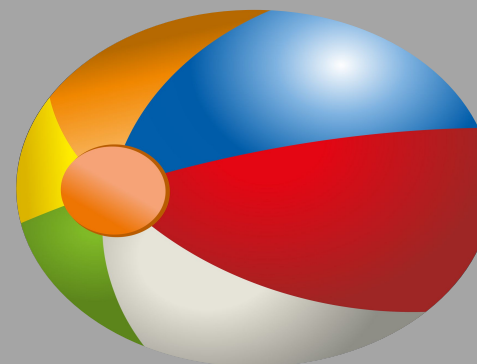


+

Ш

(карандаш)

Игры на сплочение



« Мячик »

Ребята встают в круг. Передавая мяч по кругу, называют своё имя. Затем, играя в мячик, знакомимся: тот, у кого мячик, кидает его любому из стоящих в кругу и называет при этом имя того, кому адресован мячик. Тот, кто перепутал имя, или тот, кто не поймал мячик, называет имена всех участников.

«Здравствуй друг»

Все участники делятся на две равные группы. Одна группа образует внутренний круг, другая внешний. Стоящие во внутреннем круге поворачиваются лицом к стоящим во внешнем круге, таким образом образуя пары. И повторяют за ведущим следующие слова, сопровождая их жестами.

- Здравствуй, друг! (Жмут друг другу руки).
- Как ты тут? (Хлопают правой рукой по левому плечу партнера).
 - Где ты был? (Осторожно треплют ухо).
 - Я скучал! (Складывают руки на груди).
 - Ты пришел! (Разводят руки в стороны).
 - Хорошо! (Обнимаются).

Затем стоящие во внешнем кругу делают шаг в сторону, тем самым производя замену партнера. Слова и движения произносятся вновь. И так далее, пока опять не встретятся первые пары.

«Мы идем в поход»

Игрок, сообщив своё имя, называет предмет, начинающийся на первую букву своего имени, который он может взять в поход (для начала мы упрощали задание и называли просто любой предмет, подходящий для похода). Например: «Меня зовут Катя, я иду в поход и беру с собой компас». Тогда следующий игрок произносит: «Меня зовут Сережа, я иду в поход и беру с собой спальник, а еще Катю с компасом», и т. д.

Можно придумывать каждый раз новое место посещения.

Игры на раскрепощение

Яблочко

Эта игра опять же связана с передачей предмета двумя или несколькими командами.

Этим предметом будет яблоко, и держать его нужно будет, зажав между подбородком и шеей.

Руки за спину, итак... Начали!

Если у вас не оказалось под рукой яблока, то с таким же успехом можно воспользоваться апельсином или теннисным мячом.



"Клубочек"

Дети садятся в полукруг. Воспитатель становится в центре и, намотав нитку на палец, бросает ребёнку клубочек, спрашивая при этом о чём-нибудь (как тебя зовут, что ты любишь, чего ты боишься). Ребёнок ловит клубочек, наматывает нитку на палец, отвечает на вопрос и задаёт вопрос, передавая клубочек следующему игроку. Если ребёнок затрудняется с ответом, он возвращает клубок ведущему.

Комментарий: эта игра помогает детям увидеть общие связи между ними, а педагогу определить, у кого из детей есть трудности в общении. Когда все участники соединись ниточкой, воспитатель должен зафиксировать их внимание на том, что все люди чем-то похожи и это сходство найти достаточно легко. И всегда веселее, когда есть друзья.

«Великаны- карлики»

Участники игры стоят в кругу.

Ведущий называет: карлики или великаны. На слово карлики все приседают, великаны – все встают.

Те, кто ошибся, встают внутрь круга, а потом выполняют какое-либо задание.

«Белка и орешек»

Из рук в руки играющие передают на столе друг другу орех.

«Белка» водит – она ходит кругом позади играющих, внимательно следит за их движениями и, обращаясь то к одному, то к другому, просит: «Дай орешек!»

Играющий, к которому обращена такая просьба, сейчас же кладет руки на стол ладонями вверх.

Белку сменяет тот, у кого в руках она найдет орешек.

В опасную минуту бросать орех под стол, конечно, не разрешается.

Нарушивший это правило исключается из игры.

