ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ

***Гимнастика для глаз***

***Зрительная гимнастика***

Раз – налево,

Два – направо,

Три – наверх,

Четыре – вниз,

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.  *(Дети выполняют упражнения глазами).*

 **«Пчела — оса»\***

      По звуковому сигналу «Пчела!» воспитатель поднимает пчелу, дети переводят на нее взгляд. На сигнал «Оса!» дети смотрят на осу. Оса расположена дальше от детей, чем пчела. Голова должна находиться в фиксированном положении, двигаются только глаза.

 **«Маятник»\***

   Руки взрослого изображают движения метронома .На пальчик надета любая пальчиковая игрушка.  Дети следят за игрушкой глазами, переводят глаза слева направо и наоборот.

**Упражнение «Далеко - близко»\***

   Вытянуть правую руку вперед и смотреть 5 сек. на большой палец руки, затем переводим взгляд вдаль и смотрим 5 сек. на любой предмет (повторить 3 раза).

 **«Рисуем геометрические фигуры  глазами»**

    Воспитатель показывает фигуры, дети «обводят» их глазами.

 **«Вправо-влево смотрит кошка»**

      В руках воспитателя – игрушка, кошка. Ее голова поворачивается, дети следят слева направо и наоборот.

 **«Рисуем цифры глазами»**

      Воспитатель показывает цифры, дети «обводят» их глазами.

 **«Солнышко и тучки**»

                       Солнышко с тучками в прятки играло.

                             Солнышко тучки-летучки считало:

Серые тучки, черные тучки.                (смотреть глазами вправо — влево)

Легких — две штучки,

                       Тяжелых — три штучки.                         (смотреть глазами вверх — вниз)

                             Тучки попрятались, тучек не стало.    ( Закрыть глаза ладонями)

                       Солнце на небе вовсю засияло.          (Поморгать глазками)

 **«Вверх ты руку подними, на игрушку посмотри»**

      Поднимаем медленно поочередно правую и левую руки, держим в руках мелкие игрушки из Киндер-сюрприза, следим глазами за ними.

      Поднимаем медленно поочередно правую и левую руки, держим в руках бумажные снежинки, следим глазами за ними. Аналогично передвигаем поочередно правой и левой вытянутыми руками слева направо.

Цель - научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика забо­леваний верхних дыхательных путей.

1. Погладить нос *(боковые его части)* от кончика к переносице - вдох. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта, выдох правой *(при этом закрыта левая)*. На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.
2. Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очере­ди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м - м - м -м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.
4. Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «г - м - м - м», на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрю.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-легочный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

#### Комплекс дыхательных упражнений.Младшая группа.

**Упражнение № 1. “Перекличка животных”**
Педагог распределяет между детьми роли различных животных и птиц. Дети должны, услышав от ведущего название своего животного, на медленном выдохе произнести соответствующее звукоподражание. Игра оживляется, если ведущий старается запутать играющих: называет животное, а смотрит на ребенка, исполняющего совсем другую роль. Внимание направлено на длительность и четкость звучания согласных и гласных звуков.

**Упражнение № 2. “Трубач”**
Дети подносят к лицу сжатые кулачки, располагая, их друг перед другом. На выдохе медленно дуют в “трубу”. Педагог хвалит тех, кто дольше всех сумел дуть в “трубу”.

**Упражнение № 3. “Топор”**
Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки опущены, и пальцы рук сцеплены “замком”. Быстро поднять руки – вдох, наклониться вперед, медленно опуская “тяжелый топор”, произнести – ух! – на длительном выдохе.

**Упражнение № 4. “Ворона”**
Дети сидят. Руки опущены вдоль туловища. Быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: кар!

**Упражнение № 5. “Гуси”**
Дети сидят. Кисти согнутых рук прижаты к плечам. Сделать быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвезти локти назад, на длительном выдохе произнести: га. Голову держать прямо. Возвратиться в исходное положение – вдох. На выдохе произнести го, гы.

**Упражнение № 6. «Полет самолета»**

Дети-самолеты «летают» со звуком «у». При выполнении пилотажа взлет - звук направляется к голове, при посадке - звук направляется к туловищу. Упражнение регулирует кровяное давление ребенка, учит дыханию в за­данном темпе по представлению.

***Комплекс дыхательных упражнений***

**«Снегопад»**

Играющим раздают по небольшому кусочку ваты, его надо слегка «потрепать», чтобы он летел как пушинка. По сигналу ведущего все подбрасывают свои «снежинки». Теперь задача играющих — не дать снежинке упасть: но на них можно только дуть. Тот из играющих, чья «снежинка» дольше всех продержится в воздухе, считается победителем.

**«Сердитый ёжик»**

Представить, как ёжик во время опасности сворачивается в клубочек.

Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф», затем «ф-ф-ф» (3-5 раз)

 **«Насос»**

***Цель:*** *тренировка равномерного вдоха .Выполняем сидя. Спина прямая, плечи расправлены. Руки на коленях.*

Для создания необходимого запаса дыхания выдохнуть на «пфф», прервать звук — пауза, возврат дыхания (бесшумный вдох носом), приготовить артикуляционный уклад (губы в улыбке, зубы сомкнуты и обнажены, язык упирается в нижние зубы) и произнести продолжительно «ссс».

Упражнение выполнить 2-3 раза подряд и закончить выдохом на «пффф».

**«Жук»**

***Цель:*** *тренировка ровного негромкого (на низких тонах) звучания.* Упражнение выполняется стоя.

Произнести «пффф», затем прервать звук — пауза и возврат дыхания (бесшумный вдох носом). Приготовить артикуляционный уклад (губы вытянуты трубочкой и раскрыты, зубы сомкнуты, язык поднят за верхние зубы) низко не громко произнести звук «жжж».

Упражнение выполнить 2-3 раза подряд и закончить выдохом на «пффф».

**«Сердитый комарик»**

***Цель:*** *тренировка ровного не громкого (на низких тонах) звучания.Упражнение выполняется стоя.*

Произнести «пффф», затем — пауза и возврат дыхания (бесшумный вдох носом). Произнести звук «ззз» (губы в улыбке, зубы сжаты и обнажены, язык упирается в нижние зубы) на низких нотах.