

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ-РАЗМИНКИ

Двигательная игра – разминка проводится в начале или середине занятия. Начинаем с упражнений на дыхание в сочетании с движением (потягивания, растяжки). Это способствует оптимизации газообмена и кровообращения, улучшению самочувствия. Выполнение дыхательных упражнений успокаивает и улучшает концентрацию внимания. Плавные «растягивающие» движения снимают мышечное напряжение, повышается уровень психической активности и работоспособности. Дышим по схеме «вдох – задержка – выдох - задержка». Каждая фаза составляет от 3 до 7 секунд. Движения выполняем на фазе вдоха или выдоха. Продолжаем разминку – выполняем самомассаж. Упражнения могут выполняться в положении сидя или стоя. Детям нравится выполнять такие движения. Важный элемент разминки – снятие телесного напряжения через мышечное сокращение – расслабление. Происходит оптимизация общего тонуса тела, улучшается кровообращение головного мозга, снимаются мышечные зажимы. Заканчиваем игру – разминку настройкой на общий ритм. Этот элемент занятия активизирует слуховой канал восприятия, помогает настроиться на общий ритм работы группы. Вариантов выполнения упражнений множество. Например, считаем вслух и хлопаем в ладоши, варьируем темп выполнения, то ускоряя, то замедляя его. Можно использовать чередование звуков разной громкости и тональности внутри ритмического рисунка. Это способствует также развитию внимания и большей адаптации детей к изменяющимся условиям. Такие игры-разминки можно проводить с ребенком дома, во время выполнения домашних заданий.

Упр. 1 «Потягивания»

Встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки и опущены. Вдох – поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, расправляя руки и поднимаясь на носки. Задержать дыхание. На выдохе опустить руки вниз, пытаюсь достать пальчиками до пола.

Упр. 2. «Обезьяна расчесывается»

Правая рука массирует голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте ребенок массирует голову ото лба к шее и обратно.

Упр.3 «Раскачивающееся дерево»

Стоя или сидя. Ребенок изображает дерево (корни – ноги, ствол – туловище, крона – руки и голова). Начинает «дуть ветер», дерево наклоняется (выдыхая, наклоняет туловище, руки до пола). Ветер стихает, дерево выпрямляется, тянется вверх. Важно, чтобы ребенок представил себя конкретным деревом, ведь ель, береза и ива по-разному реагируют на бурю.

Упр. 4 «Черепашка»

Ребенок имитирует медленные движения головы черепахи, которая то выглядывает из панциря (плечи опускаются, подбородок тянется вперед и вверх), то прячется в него (плечи поднимаются, подбородок - к груди), то крутит головой по сторонам.

Упр. 5 «Замок»

Сложить руки в «замок» и тянуть их: 1) вверх, вниз, в стороны, прогнуться назад и потянуться руками вверх; руки за спиной в замке тянуть вверх; 2) взять правой рукой левый локоть и тянуть его вправо, то же левой рукой; 3) зацепиться пальцами рук друг за друга и тянуть руки в разные стороны, то же - по одной паре пальцев.