**ДВИГАТЕЛЬНО-КОРРЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ,**

**СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ**

**И ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ**

**Снятие нервно-психического напряжения**

С целью снятия нервно-психического напряжения можно выполнять следующие задания:

 *^* Растирание ладоней, вначале внутренней, а затем наружной их части (30—45 сек.).

 ^Это задание может быть использовано под названием "Морозко". Воспитатель (родитель) говорит перед выполнением: "Дети, когда на улице холодно и у нас мерзнут пальчики, то вы стараетесь на них подуть, чтобы они согрелись, и сильно потереть друг о друга".

*^* Движение поочередно каждым пальцем по кругу (25-30 сек). Задание может использоваться в соревновательном виде: "Кто больше пальчиками нарисует кружков и черточек?'" Можно выполнять и с использованием игры "Веселые музыканты", имитируя игры на различных музыкальных инструментах.

*^* Движение поочередно каждым пальцем вверх-вниз (20-25 сек).Могут быть использованы игровые задания, что и во втором упражнении.

*^* Поочередные сгибания фаланг пальцев, затем всех пальцев сжатием

кистей в кулак (30—45 сек.). Четвертое задание "Кошечка" (скребет лапками) выполняется с опущенными на стол локтями и положенными вниз кистями рук.

*^* Вращение кистями рук в лучезапястном суставе отдельно каждой и сжатыми в "замок" (25—30 сек.). Пятое задание требует образного восприятия игры "Три поросенка". Все сидящие за партами дети — "волки", "поросята" — находятся в воображаемом домике из соломы. Руки, соединенные в "замок", образуют "крышу" соломенного домика, в котором живут воображаемые поросята. Когда приходит "волк", "поросята" прячутся в домик, а "волк", чтобы их съесть, начинает дуть на солому. Дом качается из стороны в сторону, а потом — все сильнее и сильнее по кругу. Когда "солома" разлетается во все стороны, воображаемые поросята убегают от "волка", а он их догоняет. Играющие волка имитируют бег на месте, сидя за партой, и пытаются догнать убегающих "поросят". Имитация бега выполняется без касания ногами пола. Педагог напоминает ребятам: "Кто тише всех умеет бегать?"

*^* Из и. п. руки к плечам поочередное выпрямление рук вверх, вперед (15-20 сек. в быстром темпе 2-3 раза).

Шестое задание выполняется в виде игры "Кто быстрее покажет руки?". Дети должны быстро выполнять движения руками, которые сначала прячут, а затем выпрямляют, показывая, как чисто они отмыли ладони.

*^* Из и. п. руки вперед вращение внутрь и наружу со сгибанием рук в локтевом суставе (10—15 сек.). Повторить в быстром темпе 2—3 раза с интервалом 30 сек.

 ^Задание выполняется как соревнование: "Кто быстро смотает бабушкин клубок? — говорит воспитатель (родитель). — Пока бабушка стряпала пирог, вы, играя, не заметили, как размотали клубок с нитками, из которого бабушка вам вяжет носки. А когда заметили, что нечаянно это сделали, то решили быстро его смотать, чтобы не расстраивать бабушку". После такого вводного вступления следует приступить к выполнению задания "Смотаем клубок».

 ^Вращение в плечевых суставах с согнутыми руками вперед и назад
(25-30 сек.). Темп средний, повторить 1-2 раза.
 *^*Это задание выполняется в виде игры "Веселые машинисты". На своих "паровозах" они едут наперегонки, сопровождая движение звуками, которые хочет выделить учитель (ш, щ, ю, ф, х, ж, п, с, и), а заканчивают долгим "у". Руки играющих согнуты в локтевых суставах.

 *^* Из и. п. руки за голову в "замок" движения согнутыми в локтях руками вперед и назад (10—15 сек.). Темп быстрый, повторить 2-3 раза.

 ^Девятое задание может носить игровую ситуацию: "Маленький слоненок", потерявший свою маму. Он шевелит своими большими ушами, чтобы услышать ее зов.