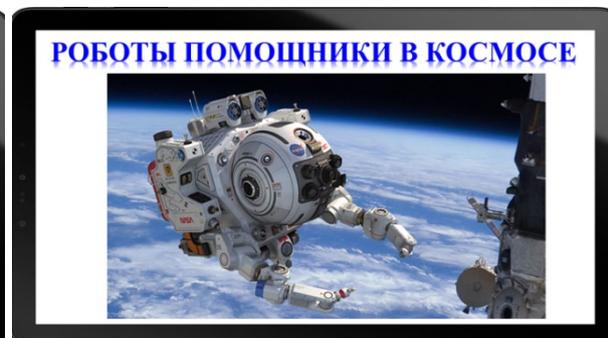


ПРИЛОЖЕНИЕ К КОНСПЕКТУ 1.1

Приложение 1.1.1

Слайды для беседы «Роботы бывают разные»



Приложение 1.1.2

Игра «РобоМир»

Цель: познакомить детей с действиями Роботов-помощников человека

Оборудование:

- карточки к игре «РобоМир» (Приложение 1.1.3)

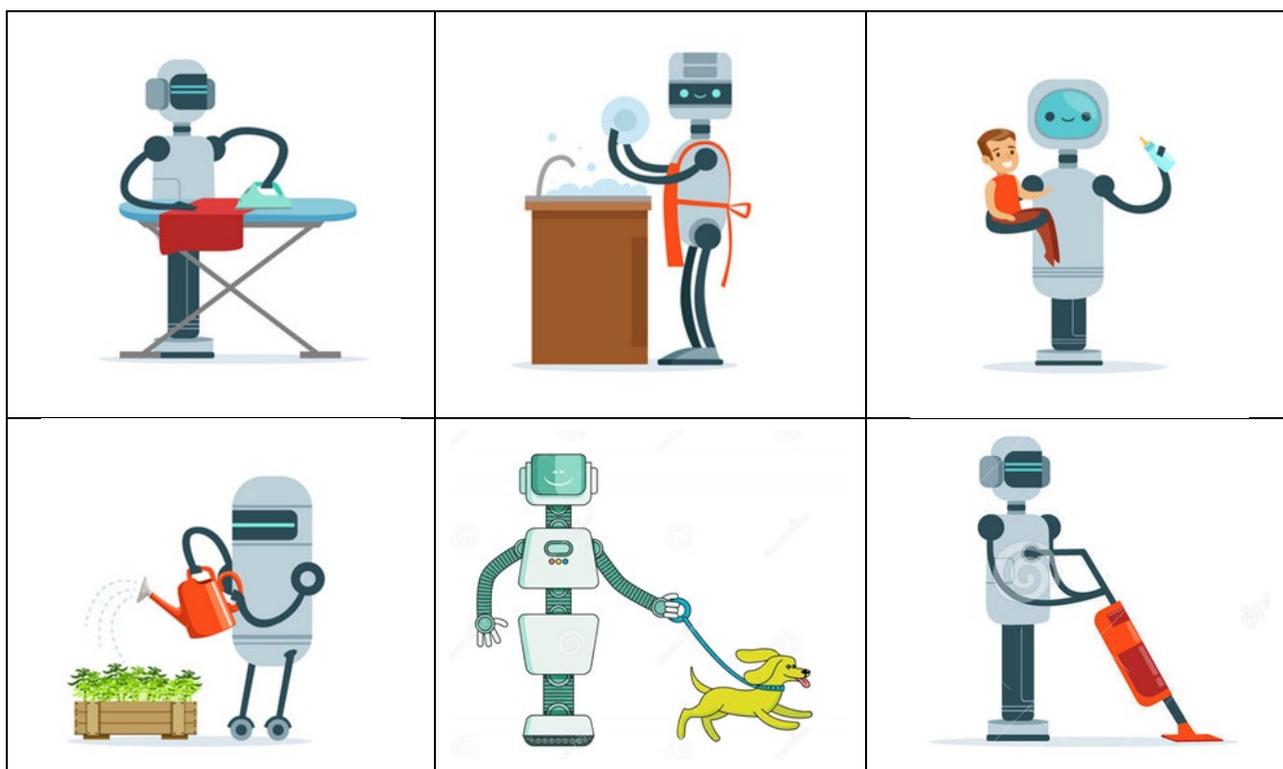
Описание игры: педагог обращает внимание на карточки, которые лежат на столе изображением вниз. Предлагает каждому ребёнку взять по одной, рассмотреть и, отвечая на вопрос: «Что на твоей карточке делает Робот?», назвать это действие.

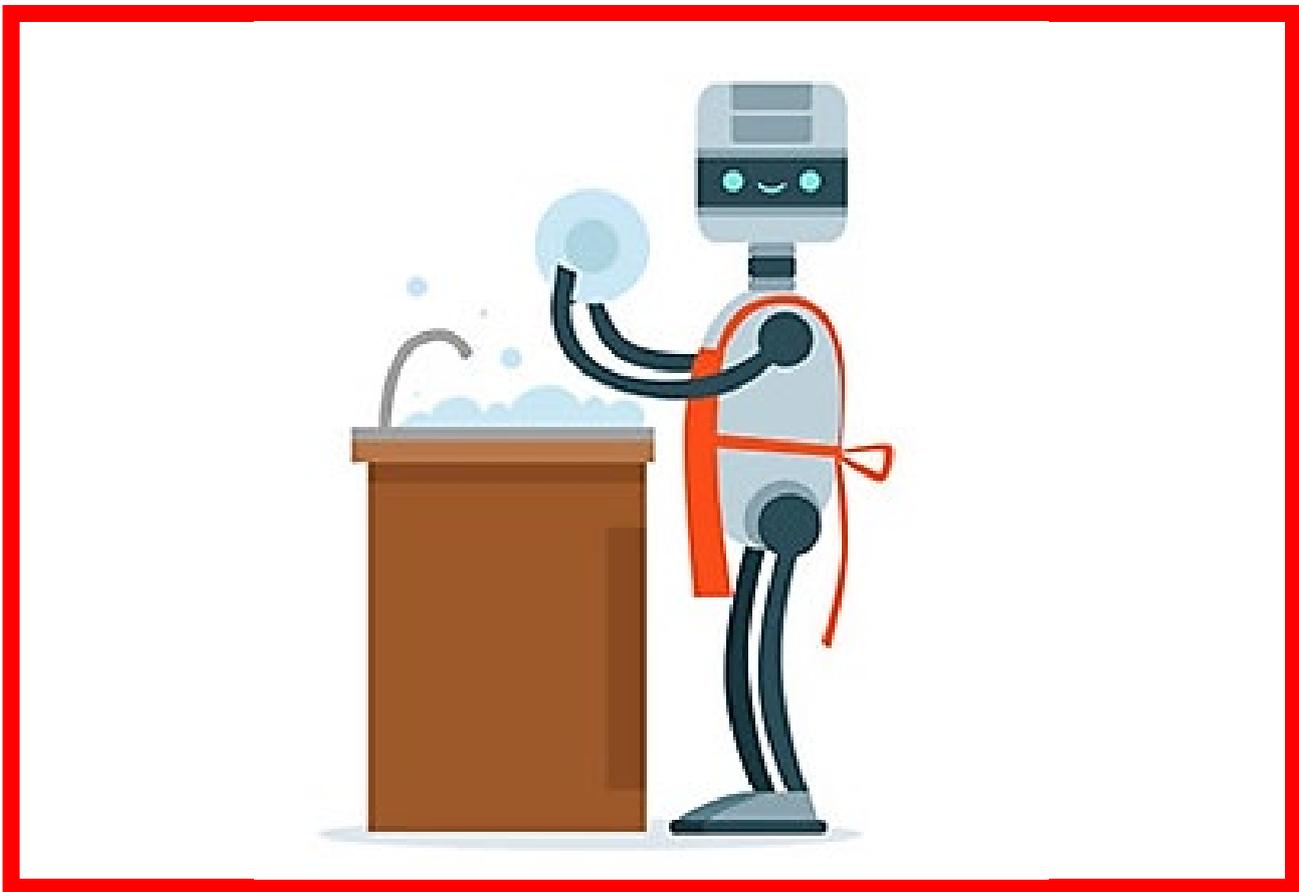
Вариант 1: Если ребёнок назвал действие, педагог спрашивает: «У кого ещё такая же карточка?» и просит детей с одинаковыми изображениями на карточках показать действие Робота-помощника.

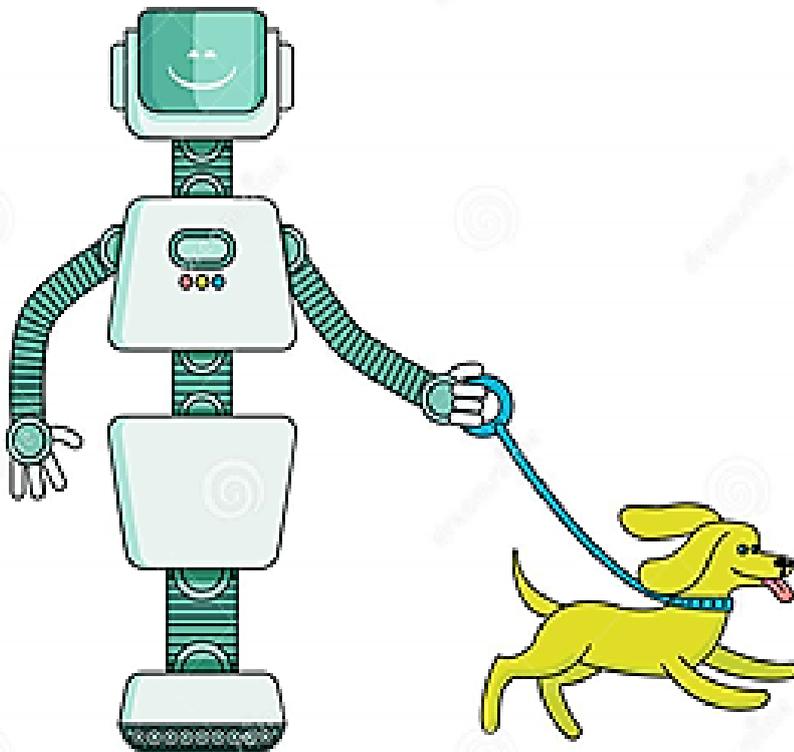
Вариант 2: Если ребёнок затрудняется назвать действие Робота, изображённое на карточке, педагог просит показать свою карточку другим детям и задаёт вопрос: «У кого ещё такая же карточка?». Дети с одинаковыми карточками помогают назвать действие и после этого показывают, что делает их Робот-помощник.

Приложение 1.1.3

Карточки к игре «РобоМир» (формат А5 или А4)









Приложение 1.1.4

Упражнения на расслабления

Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

№1. «Осенний лист».

Лист на веточке красивый, крепкий, ровный. (Спина прямая, руки в стороны.) Наступила осень, подул ветерок, и лист плавно оторвался от веточки и, медленно кружась, опустился на землю. (Расслабление.) Но вот ветер подул с другой стороны, лист взлетел над землей. (Спина снова прямая, руки в стороны.) Упражнение выполняется несколько раз.

№ 2. «Потянулись – сломались»

Встать прямо. На вдохе сильно потянуться вверх, вытягивая руки, напрягая тело. Постепенно выдохнуть воздух и расслабить тело. Сначала расслабить кисти рук, затем – в локтях, потом полностью (руки «упали» вниз).

Расслабить шею (голова опускается к груди). Расслабить мышцы спины и согнуться пополам. Туловище расслабилось и обвисло.

Расслабить колени и мягко опуститься на ковер (полежать) или присесть на стульчик.

№ 3. «Левое и правое»

Левая рука напряжена, правая расслаблена; правая рука напряжена, левая расслаблена. Левая нога напряжена, правая расслаблена; правая нога напряжена, левая расслаблена. Зажмурить на несколько секунд глаза – открыть глаза. (Для детей 6-7 лет: зажмурить правый глаз; зажмурить левый глаз; открыть правый глаз; открыть левый глаз). Посмотреть вверх-посмотреть вниз, посмотреть вправо – посмотреть влево. Нарисовать круг глаза по часовой стрелке – против часовой стрелки.

№4. «Мыльные пузыри»

Встряхнули бутылочку, открыли крышку (показ жестами). Дуем медленно в колечко (вдох носом, выдох – ртом). Ах, какие красивые мыльные пузыри! Покажите, как они взлетают (мышцы напрягаются, руки вверху сцеплены в круг и тянутся вверх, голова поднята кверху, смотрим на руки.) Ой, лопнули пузыри, только мыльная лужица осталась (мышцы расслабились).

№5. «Снежинки»

«Мы белые снежинки, как лёгкие пушинки, кружимся и летаем, всю землю укрываем, а от тепла растаем - живой водою станем. » Дети свободно и плавно двигаются под музыку, затем садятся на ковер (стульчики), и изображают превращение снега в воду (расслабление).

№6. «Лимон»

Опустить руки, представить себе, что в правой руке у нас лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Сок выжат, расслабить руку, бросить лимон. Повторить упражнение левой рукой (напряжение – расслабление).

№7. Слон

Представляем себя слоном. Поставить устойчиво ноги. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с грохотом опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе «Ух! ».

№8. «Штанга»

Педагог: Будем заниматься спортом. Встаньте! Представим, что поднимаем тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены. Тяжело! Подержали штангу... Устали руки и бросили штангу. (*Руки резко опускаются и свободно висают вдоль туловища*) Руки расслабились, не напряжены, отдыхают. Легко дышится! Слушайте и делайте, как я. Спокойно вдохнуть-выдохнуть!

Мы готовимся к рекорду,
Будем заниматься спортом. (*Наклониться вперед.*)
Штангу с пола поднимаем... (*Распрямиться.*)
Крепко держим...

Педагог прикасается к мышцам плеча и предплечья детей, обращает их внимание на напряжение и последующее расслабление.

И бросаем! (*Упражнение повторяется три раза.*)
Наши мышцы не устали -
И еще послушней стали!
Нам становится понятно:
Расслабление — приятно.

№9. «Кораблик»

Педагог: Представляем себе, что мы на корабле! Качает! Чтобы не упасть, расставьте ноги на ширине плеч. Качнуло палубу — прижмем к полу правую ногу. (*Правая нога напряжена. Левая – расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола*) Выпрямились! Расслабились! Качнуло в другую сторону — прижимаем левую ногу. (*Напряжена левая нога. Правая нога расслаблена.*) Выпрямились. Слушайте и делайте, как я. Вдох — выдох!

Стало палубу качать.
Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем,
А другую — расслабляем!

Упражнение выполняется сначала для правой ноги, потом для левой.

Педагог обращает внимание детей на напряженное и расслабленное состояние мышц ног.

Наши мышцы не устали
И еще послушней стали.
А теперь — немного лени...
Напряженье улетело –
И расслаблено все тело...

№10. Буги-вуги

Руку правую вперед, а потом ее назад.

А потом опять вперед и немножко потрясем.

Мы танцуем буги-вуги, поворачиваем круги

И в ладоши хлопаем вот так.

Ногу правую вперед, а потом ее назад.
А потом опять вперед и немножко потрясем.
Мы танцуем буги-вуги, поворачиваем круги
И в ладоши хлопаем вот так.

Ногу левую вперед, а потом ее назад.

А потом опять вперед и немножко потрясем.

Мы танцуем буги-вуги, поворачиваем круги

И в ладоши хлопаем вот так.

Ухо правое вперед, а потом его назад.
А потом опять вперед и немножко потрясем.
Мы танцуем буги-вуги, поворачиваем круги
И в ладоши хлопаем вот так.

Ухо левое вперед, а потом его назад.

А потом опять вперед и немножко потрясем.

Мы танцуем буги-вуги, поворачиваем круги

И в ладоши хлопаем вот так.

Приложение 1.1.5

Зрительная гимнастика

Примерный комплекс упражнений на укрепление наружных мышц глаза, для улучшения циркуляции крови в органе зрения.

Упражнение 1.

1. В положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем направо, налево и обратно (повторить! 0-12 раз).
2. Круговые движения глазами в одном и другом направлении (4-6 раз).
3. Частое моргание в течение 20 секунд.

Упражнения 2-8 выполняются сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз, можно под мелодичную музыку.

Упражнение 2.

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4,
 2. Открыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6.
- Повторить 4-5 раз.

Упражнение 3.

1. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем 2. Посмотреть вдаль прямо на счет 1-6.

Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда налево, вверх и вниз. Повторить 2 раза.

Упражнение 4.

1. Голову держим прямо. Поморгать, не напрягая глазных мышц, на счет 10-15.

Упражнение 5.

1. Быстро перевести взгляд по диагонали: «направо-вверх» - «налево-вниз»
2. Посмотреть прямо вдаль на счет 1-6;
3. Быстро перевести взгляд по диагонали: «налево-вверх» - «направо-вниз»
4. Посмотреть вдаль в окно на счет 1-6.

Повторить 2-3 раза.

Упражнение 6.

1. Закрывать глаза, не напрягая глазных мышц, на счет 1-4,
2. Широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6.

Повторить 2-3 раза.

Упражнение 7.

1. Не поворачивая головы (голова - прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо.
2. Посмотреть вдаль на счет 1-6.

Повторить 2-3 раза.

Упражнение 8.

1. При неподвижной голове перевести взгляд с фиксацией его на счет 1-4 вверх,
2. На счет 1-6 перевести взгляд прямо;
3. Аналогичным образом вниз - прямо, вправо - прямо, влево - прямо.
4. Прodelать движения по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6.

Повторить 2-3 раза.