(выделить моменты под запись педагогам)

Важно проводить в игровой форме все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после дневного сна. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, одновременно решается несколько задач: оздоравливание детей, развитие у них двигательного воображения, формирование осмысленной моторики. А главное — все это доставляет детям огромное удовольствие.

В гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их можно и нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушения осанки, плоскостопия, упражнения для глаз, пальчиковой гимнастикой, самомассажа, аутотренинга.

 Пока дети спят, педагог готовит условия для контрастного закаливания детей: готовит холодную комнату, температура в ней снижается с помощью проветривания

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

Затем дети переходят в холодную комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют ходьбу (на носках, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.

Обязательно должны быть включены упражнения на развитие дыхания.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут (для старших дошкольников).

Проводится такая гимнастика при открытых фрамугах. В течение года используются разные варианты гимнастики.

Все упражнения должны выполнять поочередно «с головы до ног».

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна выглядит так:

1. гимнастика в постели;
2. упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки;
3. дыхательная гимнастика;
4. индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа;
5. водные процедуры.

Виды гимнастики после дневного сна

Степаненкова Эмма Яковлевна, описывая методику физического воспитания, выделила четыре вида гимнастики после дневного сна:

Гимнастика после дневного сна

Разминка в постели и самомассаж

Пробежки по массажным дорожкам

Гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса

Гимнастика игрового характера

**Разминка в постели и самомассаж**

Дети, лежа в постели на спине, откинув одеяла, выполняют 5—6 упражнений общеразвивающего характера. После выполнения упражнения в постели дети по указанию встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба обычным, скрестным, гимнастическим шагом, по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в групповую комнату, которая должна быть хорошо проветрена, температура воздуха 19—17°С. В групповой комнате дети под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально-ритмические и другие движения. Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.

**Гимнастика игрового характера**

Состоит из 3—6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «петрушка», «цветок» и т.д.)

**Гимнастика с использованием тренажоров или спортивного комплекса**

Проводится в группе, спальне или в физкультурных, тренажерных залах. Комплекс гимнастики после дневного сна начинается с небольшой разминки, которая включает разные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Дети занимаются подгруппами по 7—10 человек. Одна подгруппа может лазать по канату, подвесной и наклонной веревочной лестницам, передвигаться по рукоходу, выполнять висы на перекладине, канате, упоры стоя, лежа на перекладине и другие действия. Другая подгруппа произвольно выполняет различные упражнения с простейшими тренажерами (с диском «Здоровье», детским эспандером, гантелями) и с более сложными тренажерами («Бегущая дорожка», («Велосипед»). Подгруппы меняются местами через 5—6 мин.

**Пробежки по массажным дорожкам**

Эти упражнения желательно сочетать с контрастными воздушными ваннами и проводить не менее двух раз в неделю по 5—7 мин. Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая доска, резиновые коврики, кольца с шипами и др). Вначале дети идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег, бегут в среднем темпе 1—1,5 мин и переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. После этого детям предлагается непрерывный бег в течение

2—3 мин, который заканчивается спокойной ходьбой по массажной дорожке. Дети занимаются в одних трусиках, босиком.

Наиболее простыми, доступными пониманию, запоминанию и исполнению ребенка являются комплексы гимнастики после дневного сна, представленные в игровой, сюжетно-ролевой форме.

Цель корригирующей гимнастики.

 Способствовать пробуждению после дневного сна. Тонизировать весь организм, воздействуя на биологически активные точки. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня.

 Карточка №1. Сентябрь.

 Упражнения в кроватке:

 1. «Велосипед» - И. п. : лёжа на спине, «крутим педали со звуковым сопровождением «ж-ж-ж» (6 раз)

 2. «Котёнок» - И. п. : лёжа в позе спящей кошечки, мурлыкать. Котенок встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш» (6 раз)

 3. «Массаж рук» - И. п. : сидя, скрестив ноги. Моем кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения сильного тепла, надавливаем каждый палей (6 раз)

 Упражнения на коврике:

 (Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4раза)

 Я прошу подняться вас – это раз,

 Повернулась голова – это два.

 Руки вниз, вперед смотри – это три.

 Руки в стороны – четыре,

 С силой их к плечам прижать – пять.

 Всем ребятам тихо сесть – это шесть.

 Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

 Дыхательные упражнения:

 1. «Рычание». Долго рычать на выдохе, оскалив зубы, согнув напряженные пальцы рук, как когти.

 2. «Сердитый пес». Резкий вдох ртом, произнося «р-р… », с одновременным резким ударом рук внахлест по спине (стоя, с наклонами). Такой же выдох через нос.

 3. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: "м-м-м (рот плотно закрыт).

 Карточка №2. Октябрь.

 Упражнения в кроватке:

 1. «Пляска» - И. п. : лёжа на спине, руки под затылком, ноги приподнять. Развести ноги врозь и вернуться в и. п. (6 раз) .

 2. «Покачай малышку» - И. п. : сидя, прижать к груди стопу ноги. Укачивая «малышку», коснуться лбом колена и стопы ноги (6 раз)

 3. «Холодно – жарко» - И. п. : сидя, скрестив ноги. Подул холодный северный ветер – дети съёжились в комочки. Выглянуло солнышко – расслабиться, обмахиваясь платочком или ладошкой (6 раз)

 Упражнения на коврике:

 (Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

 Зайцы скачут скок – скок!

 Да на беленький снежок,

 Приседают, слушают,

 Не идет ли волк.

 Раз – согнуться, разогнуться,

 Два – подняться, подтянутся,

 Три – в ладоши три хлопка,

 Головою три кивка.

 На четыре – руки шире,

 Пять – руками помахать,

 Шесть – на стульчик сесть опять.

 Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

 Дыхательные упражнения:

 1. «Кукареку». И. п. ноги врозь, руки опущены. Поднимают руки в стороны, а затем хлопают ими по бедрам и, выдыхая, произносят «ку-ка-ре-ку».

 2. «Полное дыхание». Делают вдох, состоящий из трех этапов: 1-й – живот выступает вперед; 2-й – нижние ребра расходятся в стороны;3-й – наполняются верхушки легких (плечи поднимаются) .

 3. «Ныряльщики». Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.

 Карточка №3. Ноябрь.

 Упражнения в кроватке:

 1. «Волна» - И. п. : лёжа на спине. Согнуть ноги и подтянуть колени к животу, выпрямить. Пауза 3-5 сек. и опустить ноги (6 раз) .

 2. «Рыбка» - И. п. : лёжа на животе. Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (6 раз) .

 3. «Лягушонок» - И. п. : лёжа на животе, ладошки под подбородком. Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги, медленно вернуться в и. п. (6 раз) .

 Упражнения на коврике:

 (Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

 "Речка".

 К речке быстро мы спустились,

 Наклонились и умылись,

 Раз, два, три, четыре -

 Вот как славно освежились!

 А теперь поплыли дружно.

 Делать так руками нужно:

 Вместе - раз, это - брасс.

 Одной, другой, это - кроль.

 Все, как один, плывем, как дельфин.

 Вышли на берег пустой

 И отправились домой.

 Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

 Дыхательные упражнения:

 1. «Шарик надулся и лопнул». Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надулся, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш».

 2. «Звуки». Одну руку положить на грудь, другую - на живот. На продолжительном выдохе произносить звуки ж, з, м, н, в.

 3. Вдох через нос короткими толчками (рот плотно закрыт). Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (другая плотно прижата пальцем, рот закрыт).

 Карточка №4. Декабрь.

 Упражнения в кроватке:

 1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине. Тянемся пяточками вперед и двумя руками вверх (6 раз) .

 2.«Чебурашка» - И. п. : сидя «по-турецки». Лепим уши для Чебурашки, поглаживаем ушные раковины («примазываем глину», чтобы ушки не отклеились (6 раз) .

 3.«Буратино» - И. п. : сидя на коленях, Лепим красивый нос для Буратино. Буратино рисует носом «солнышко», «морковку», «домик»( 6 раз) .

 Упражнения на коврике:

 Скачут, скачут в лесочке,

 Зайцы – серые клубочки,

 Прыг – скок, прыг – скок.

 Встал зайчонок на пенек,

 Всех построил по порядку,

 Стал показывать зарядку.

 Раз – шагают все на месте.

 Два – руками машут вместе.

 Три – присели, дружно встали.

 На четыре потянулись.

 Пять – прогнулись и нагнулись.

 Шесть все встали снова в ряд,

 Зашагали как отряд.

 (Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

 Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

 Дыхательные упражнения:

 1. «Перочинный ножик» И. п. : лежа на спине. На выдохе наклон туловища к ногам, которые не отрываются от пола. Произносится на выдохе «Ха! ». Повторить 3-4 раза.

 2. «Насос» И. п. - стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Наклоняясь вниз с прямыми ногами, делать выдох, произнося [ш]. Выпрямляясь, делать вдох через нос. Повторить 6-8 раз.

 3. «Кто лучше надует игрушку? » - вдох носом (1- 4, медленный выдох через рот, в отверстие игрушки (1-8).

 Карточка №5. Январь.

 Упражнения в кроватке:

 1. «Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх, вдоль туловища (6 раз) .

 2. «Массаж живота» - И. п. : лёжа на спине. Поглаживание животика по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком (6 раз) .

 3. «Заводим машину» - И. п. : сидя. Ставим пальчики на середину груди и вращательными движениями по часовой стрелке, заводим машину со звуком «Ж… Ж… Ж… ». затем то же против часовой стрелки (6 раз) .

 Упражнения на коврике:

 "Лягушата".

 На болоте две подружки,

 Две зеленые лягушки

 Утром рано умывались,

 Полотенцем растирались.

 Ножками топали,

 Ручками хлопали,

 Вправо, влево наклонялись

 И обратно возвращались.

 Вот здоровья в чем секрет.

 Всем друзьям - физкультпривет!

 (Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

 Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

 Дыхательные упражнения:

 1. «Воздушный шар» (диафрагмальное дыхание). И. п. - стоя, ладонь на животе. Выдох. На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, произносится звук [с]. Повторить 4 раза.

 2. «Гармошка» (грудное дыхание). И. п. - стоя, ладони на ребрах. Полный вдох. Глубокий вдох, ребра раздвигаются, как меха гармошки, грудная клетка не поднимается. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы с произнесением звука [ф]. Повторить 4 раза.

 3. «Лыжник» - И. п. : стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитируем ходьбу на лыжах. Выдох через нос. Повторить 4 раза.

 Карточка №6. Февраль.

 Упражнения в кроватке:

 1. «Морозко» - И. п. : сидя, руки к плечам. Отвести локти назад, наклониться, прогнуться сделать глубокий вдох (6 раз) .

 2. «Поймай снежинку» - И. п. : сидя «по-турецки». Руки в стороны махом вверх, хлопок в ладоши над головой (6 раз) .

 3. «Зимняя ёлка» - И. п. : сидя на пяточках, руки внизу ладони вперед. Встать на колени руки через стороны вверх (6 раз).

 Упражнения на коврике:

 Хлопаем в ладошки,

 Пусть попляшут ножки.

 По ровненькой дорожке,

 По ровненькой дорожке,

 Устали наши ножки.

 Вот наш дом, где мы живем.

 Ножки накрест – опускайся

 И команды дожидайся.

 И когда скажу: «Вставай! »

 Им рукой не помогай.

 Ножки вместе, ножки врозь,

 Ножки прямо, ножки вкось.

 Ножки здесь и ножки там.

 Что за шум и что за гам?

 (Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

 Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

 Дыхательные упражнения:

 1. «Пение лягушки». И. п. : ноги на ширине плеч. Положить руки на живот, на выдохе энергично работать диафрагмой, произнося «ква». Повторить 4 - 6 раза.

 2. «Паровозик». Дети двигаются по кругу с ускорением и замедлением, координируя движения рук и ног с дыханием, делая вдох на счет два, произнося на выдох «чух-чух». Согнутые в локтях руки двигаются одновременно. Повторить 4 - 6 раза.

 3. «Дровосек». И. п. : ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением слова: "Ух-х-х. Повторить 4 - 6 раза.

 Карточка №7. Март.

 Упражнения в кроватке:

 1. «Качалочка» - И. п. : лёжа на спине. Подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться, вдоль позвоночника (6 раз) .

 2. «Змея» - И. п. : лёжа на животе, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо и издавать звук «Ш… Ш… Ш… » (6 раз) .

 3. «Лебединая шея» - И. п. : сидя «по-турецки». Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку, вытягивание шеи (6 раз) .

 Упражнения на коврике:

 Раз – подняться, подтянутся,

 Два – согнуться, разогнуться,

 Три – в ладоши три хлопка,

 Головою три кивка.

 На четыре – руки шире,

 Пять – руками помахать,

 Шесть – на стульчик сесть опять.

 (Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)

 Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

 Дыхательные упражнения:

 1. «Трубач». – И. п. : стоя. Кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука: «Ф-ф-ф. » (4-5 раз).

 2. Наклоны вперед и назад (по принципу маятника) – при наклоне назад руки обхватывают плечи, вдох; при наклоне вперед – выдох.

 3. Полуприседы с выдохом, вдох активный, короткий, напряженный, через нос.

 Карточка №8. Апрель.

 Упражнения в кроватке:

 1. «Тигрята играют» - И. п. : лёжа на спине ноги согнуты в коленях, руки за голову. Одновременно поднять руки и коснутся носков ног (6 раз) .

 2. «Крокодил плывёт» - И. п. : лёжа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять голову и руки вверх (6 раз) .

 3. «Обезьянки на лиане» - И. п. : сидя на пяточках. Поднять вверх правую (левую) руку, опустить к плечу правую (левую) руку (6 раз) .

 Упражнения на коврике:

 Быстро встаньте, улыбнитесь,

 Выше, выше подтянитесь

 Ну-ка плечи распрямите,

 Поднимите, опустите.

 Влево, вправо, повернулись,

 Рук коленями коснулись,

 Сели - встали, сели - встали,

 И на месте побежали.

 (Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)

 Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

 Дыхательные упражнения:

 1. «Вырастем большими». И. п. : ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением слова: «Ух-х-х». (5-6 раз).

 2. «Гуси гогочут». И. п. : сидя, кисти согнутых рук прижаты к плечам. Быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвести локти назад - длительный выдох с произнесением слова: «Га-а-а». Голову держать прямо. Вернуться в исходное положение - вдох. (5-6 раз).

 3. «Маятник». И. п. : ноги на ширине плеч. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох с произнесением слова: «Ту-у-ук». Выпрямляясь - вдох. (5-6 раз).

 Карточка №9. Май.

 Упражнения в кроватке:

 1. «Восхищение» - И. п. : лёжа на спине. Поглаживание в области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная".( 6 раз) .

 2. «Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (6 раз) .

 3. «Тестомес» - И. п. : сидя по-турецки. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает. (6 раз)

 Упражнения на коврике:

 Вот идёт чёрный кот, (шаги с высоким подниманием ног)

 Притаился – мышку ждёт. (приседания, руки к коленям)

 Мышка норку обойдёт, (встать, повернутся)

 И коту не подойдет (руки в стороны).

 (Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)

 Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

 Дыхательные упражнения:

 1. «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос. Выполнить 10 – 20 раз.

 2. «Носик балуется» - при вдохи надавливать на крылья носа (мешать вдыхать). Выполнить 10 – 20 раз.

 3. «Носик нюхает приятные запахи» - поочередно закрывать пальцами ноздри и делать глубокий вдох. Выполнить 10 – 20 раз.

 4. «Носик поёт песенку» - на выдохе постукивать по крыльям носа и говорить ба, бо, бу. Выполнить 10 – 20 раз.

 Карточка №10. Июнь.

 Упражнения в кроватке:

 И. п. : сидя по-турецки.

 Чтобы нам прожить лет 200, сделаем массаж на месте:

 Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

 Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растереть

 Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.

 Вилку пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.

 Знаем, знаем, да, да, да, нам простуда не беда.

 (Дети выполняют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

 Упражнения на коврике:

 Эй, ребята, что вы спите!

 На зарядку становитесь!

 Справа – друг и слева – друг!

 Вместе все – в веселый круг!

 Под веселые напевы

 Повернемся вправо, влево.

 Руки вверх! Руки вниз!

 Вверх! И снова наклонись!

 Шаг - назад и два – вперед!

 Вправо, влево поворот!

 Покружимся. Повернемся!

 Снова за руки возьмемся.

 (Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

 Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

 Дыхательные упражнения:

 1. «Журавли». Медленная ходьба. На вдох руки поднять в стороны, на выдох - опустить руки вниз с длительным произношением звука: "У-у-у. (5 – 6 раз).

 2. «Пилка дров». Дети становятся друг против друга парами. Берутся за руки и имитируют пилку дров. Руки на себя - вдох, руки от себя - выдох. (5-6 раз).

 3. «Заканчиваем гимнастику». Встать, ноги на ширине плеч. Подняться на носки, руки вверх - вдох. Встать на полную ступню, наклониться вперед, руки вниз - выдох. (5-6 раз).

 Карточка №11. Июль.

 Упражнения в кроватке:

 Вот и проснулись.

 Где были в сказки?

 Выспались щечки Растереть щечки.

 Выспались глазки Потереть глазки.

 Выспались ушки Помассировать ушки.

 Выспались ножки Помассировать ножки.

 Доброе утро милые крошки Улыбнуться друг другу.

 Выспались ручки Помассировать ручки.

 Выспалась шейка Поглаживание шеи.

 Ай потягушки Подтянутся.

 Ты не болей-ка.

 Упражнения на коврике:

 На зарядку становись

 Вверх рука, другая вниз

 Повторяем упражненье

 Делаем быстрей движение

 Раз – вперед наклонимся

 Два – назад прогнемся

 И наклоны в стороны

 Делать мы возьмемся

 Приседания опять

 Будем дружно выполнять

 Раз, два, три, четыре, пять

 Кто там начал отставать.

 (Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

 Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

 Дыхательные упражнения:

 1. Резкие вдохи носом следуют один за другим, выдох самопроизвольный при этом полусогнутые руки на каждом вздохе резко идут навстречу друг другу. Выполнить 10 – 20 раз.

 2. Предложить детям «нырнуть глубоко под воду за рыбкой и долго не выныривать».Повторить 5 – 6 раз.

 3. Темповые наклоны вперед – вдох при каждом наклоне. Выполнить 10 – 20 раз.

 Карточка №12. Август.

 Упражнения в кроватке:

 1. «Сигнал машина» И. п. : лёжа на спине. Поглаживаем грудной отдел. Затем нажимает на точку между грудными отделами в области сердца, и произносим «Пиииии… » (сигнал - машины( 6 раз)

 2. «Догонялки» И. п. : сидя по-турецки. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегает "по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга. (6 раз)

 3. «Моемся» И. п. : сидя по-турецки. Дети трут "мочалкой "всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; "смывают водичкой мыло", ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и "стряхивают воду". (6 раз)

 Упражнения на коврике:

 Мы ладонь к глазам приставим,

 Ноги крепкие расставим.

 Поворачиваясь вправо,

 Оглядимся величаво.

 И налево надо тоже

 Поглядеть из под ладошек.

 И – направо! И еще

 Через левое плечо!

 (Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)

 Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

 Дыхательные упражнения:

 1. «На турнике» - И. п. : стоя, ноги вместе. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх - вдох, опустить руки - длительный выдох с произношением звука: "Ф-ф-ф. (4-5 раз).

 2. «Ежик» - И. п. : сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: "Ф-ф-ф. Выпрямить ноги - вдох. (4-5 раз).

 3. «Гребля на лодке». И. п. : сидя, ноги врозь: вдох - живот втянуть (руки вперед, выдох - живот выпятить (руки в стороны). (5-6 раз).

РАЗМИНКА В ПОСТЕЛИ И САМОМАССАЖ

“Забавные котята”

В кровати

1) “Котята просыпаются”. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).

2) “Потянули задние лапки”. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

3) “Ищут маму-кошку”. И. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.

4)

а) “Котенок сердитый” И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.

б) “Котенок ласковый”. И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

5) «Котята моют лапки» И.п.: сидя по-турецки .В.: трите ладони друг о друга, пока они не стали тёплыми.

6) «Котята умываются» И.п.: то же. В.: мягкими движениями поглаживать шею от шейных позвонков к гортани (6—8 раз). Растирание: дети начинают с шеи, затем руки и ноги, голени, бедра.

Комплекс гимнастики после сна для детей 2-3 лет

«Мишки»

I. В кроватках

1. «Потягивание»

Потягушки, потянулись! (Поднимание рук вверх в положении лёжа)

Поскорей, скорей проснулись!

День настал давным-давно, (Поднимание ноги вверх в положен. лёжа)

Он стучит в твоё окно.

II. Возле кроваток

Мишка рассердился и ногою топ… (Прыжки на двух ногах)

Мишка косолапый по лесу идёт… (Ходьба и бег под музыку)

III. Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

IV. П/и «Мишка»

Мишка, мишка.

Что ты долго спишь?

Мишка, мишка.

Что ты так храпишь?

Мишка: Кто здесь песни распевал?

 Кто мне спать не давал?

 Догоню, догоню…

Медведь просыпается

(комплекс оздоровительного самомассажа для детей дошкольного и младшего школьного возраста и методика его проведения)

 Методика изложена на примере сюжета весеннего пробуждения медвежат.

1. Зима. Маленькие медвежата спят в берлоге, свернувшись калачиком, обняв ноги руками, лобиками уткнувшись в коленки.

Исходное положение лежа на боку в группировке.

2. Пришла весна. Светит яркое солнце. Снег тает. В берлоге становится сыро, не уютно. Медвежата перекатываются с боку на бок, перекатываются на спинке от головы к хвосту и обратно. Сыро...

Перекаты в группировке с боку на бок, перекаты на спине по 4 раза.

3. Надо просыпаться. Медвежата сели, потерли друг о друга ладошки, начали будить пальчики.

Потирание ладоней 4-6 раз.

Поочередное циркулярное растирание пальцев по 4-6 раз, растяжение пальцев по оси 1-2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4-6 раз, сухое «умывание» рук 1-2 раза, круговое растирание запястий 2-4 раза.

4. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок передние лапки. Погладили шерсть на передних лапах по тыльной поверхности до плеча, по ладонной - до пальчиков. Сначала легко гладим, не прикасаясь к коже. У медведя шерсть длинная, густая. Сначала разглаживаем самый верхний слой. Потом поглубже слой шерсти, уже чуть прикасаемся к коже. А теперь плотно прижимаем ладошки к телу. Постучали слабо сжатым кулачком чтобы хорошо проснулись лапочки.

Бесконтактный массаж, ладонное плоскостное поглаживание, растирание, поколачивание верхних конечностей по ходу энергетических каналов слабо сжатым кулачком. Все приемы проводим 1-2 раза.

5. Вновь потерли друг о друга ладошки, начинаем будить голову. Погладили себя по голове от затылка к темени, от ушей к темени, ото лба к темени. Простучали слабо сжатым кулачком по тем же направлениям. Подергали себя за волосики - проверили медвежата, крепко ли держится их шерсть и вновь погладили.

Граблеобразное поглаживание, прерывистая вибрация и непрерывистая вибрация, потягивая за волосы, граблеобразное поглаживание волосистой части головы. Все приемы проводим 2-4 раза.

6. Потерли ладошки и подушечками пальцев легко погладили лоб над бровями снизу вверх. Погладили поверх шерсти. Кожа едва чувствует прикосновение, но остается совершенно гладкой. Ладошками погладили лоб от середины в стороны.

Ладонное плоскостное поглаживание лба по ходу лобной мышцы и лобной фасции 2-4 раза.

7. Потерли ладошки и погладили брови от центра в стороны подушечками 1-2 пальцев.

Щипцеобразное поглаживание бровей 2-4 раза.

8. Пора будить глаза. Шея у медведя не очень хорошо двигается, двигать будем только глазами. Медвежонок увидел первую бабочку, следит за ней. Поглядели на вдох - вверх, на выдох - вниз, на вдох - вправо, на выдох - влево, на вдох -влево, на выдох - вправо, сделали большие круги глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Все движения медленные, сочетаются с дыханием. А теперь быстро-быстро и легко поморгали, представили что веки - это крылья бабочки.

Упражнения для глаз выполняем с максимальной комфортной амплитудой по 1-2 раза медленные, 4-8 раз быстрые.

9. Медвежата потерли лапы и умыли мордочки снизу вверх, не прикасаясь к ним, поверх шерсти.

Бесконтактный массаж лица 1-2 раза.

10.Начинаем будить уши. Уши - очень важный для медведя орган. Медвежата тщательно будят уши. Потерли ладони друг об друга 4-6 раз. Подергали оба ушка за верхние края вверх, за мочки вниз, за серединку назад по 4-6 раз. Большим и указательным пальцами гладим, разминаем и гладим завитки ушей по 1-2 раза. Кончиком указательного пальца круговыми движениями 2-4 раза массируем внутреннюю часть ушной раковины. Разогреваем трением ладошки и массируем ушные раковины вперед-назад 2-4 раза, при движении вперед заворачиваем ушную раковину. Делаем вилочку из 2 и 3 пальцев и массируем уши снизу вверх 4-6 раз.

Самомассаж ушей.

11. Будим шею и надплечья. Потерли ладони друг об друга. Погладили заднюю поверхность шеи, надплечья сверху вниз правой и левой лапками поочередно, поразминали шею и надплечья в тех же направлениях по 2 раза.

Ладонное плоскостное поглаживание, разминание задней поверхности шеи, надплечий.

12. Медвежата славно поработали. Они довольны. Переплели пальчики, прижали лапки ладошками к груди - вдох, повернули ладошки наружу, потянули лапочки вперед - выдох. Прижали ладошки к груди - вдох, повернули ладошки от себя, потянулись лапками вверх - выдох. Почувствовали, как расправляется спинка, растут медвежата.

Упражнения на растяжение мягких тканей верхних конечностей, межлопаточной области.

13. Пришла очередь просыпаться и задним лапкам. Сели поудобнее, потерли ладони друг о друга и будим пальчики на одной задней лапке: растираем, двигаем каждый пальчик, чтобы он проснулся.

Поочередное циркулярное растирание пальцев 4- 6 раз, растяжение пальцев по оси 1-2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4-6 раз, максимальное сгибание и разгибание их 1-2 раза.

14. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок стопы. Погладили подошвы 2-4 раза, постучали их слабо сжатым кулачком 1-2 раза и опять погладили и растерли кулачком в направлении от пальцев к пятке и обратно 2-4 раза. Погладили тыльную поверхность стопы от пальцев к голеностопному суставу 2 раза, тщательно растерли ее 2-4 раза. Нашли выше пяточки сухожилие, взяли его в щепотку с одной стороны большим пальцем, а с другой - остальными и растерли вверх-вниз 4-6 раз. Взяли стопу за пальчики и повращали внутрь и наружу по 4 раза.

Ладонное и гребнеобразное поглаживание, растирание подошвенной, ладонное поглаживание, растирание тыльной и боковых поверхностей стопы, щипцеобразное поглаживание, растирание области ахиллова сухожилия, пассивные движения в голеностопном суставе.

Повторили то же с другой лапкой.

15. Разбудили стопы, будим задние лапки. Выпрямили ноги. Похлопали икрами ног по полу, поочередно слегка сгибая колени, 2-4 раза. Максимально напрягли мышцы ног, стопы под прямым углом, т.е. пальцы ног направлены вверх. Расслабили ноги. Потерли ладони друг о друга. Погладили колени вокруг надколенников 2 раза, растерли ладонями 2-4 раза, слегка посмещали надколенники вверх, вниз, в стороны по 1-2 раза.

16. Погладили шерсть на задних лапах по наружной поверхности - к стопе, по внутренней - к туловищу. Сначала легко гладим, не прикасаясь к коже, по шерсти 1-2 раза. Потом поглубже слой шерсти, уже чуть прикасаемся к коже 1-2 раза. И, наконец, плотно прижимает ладошки к телу. Постучали по ножкам слабо сжатыми кулачками в тех же направлениях 1-2 раза. Потянули задние лапки пальцами вперед, теперь - пяточками вперед, а теперь - одну пальцами, а другую пяточкой вперед и наоборот. Вот и готовы лапки бегать, прыгать и играть.

Медвежата играют.

Разделились на пары, встали на четвереньки лицом друг к другу. Округлили спинку, потянули спинку кверху, пошипели; прогнули спинку, повиляли хвостиками. Выпрямили ноги, потянули хвостики кверху, кто выше поднимет свой хвост? Прогнули спинку, повиляли хвостиками. Повернули пятки вправо, пальцы влево, выпрямили ноги, потянули кверху хвостики, порычали; прогнули спинку, повиляли хвостиками. Повернули пятки влево, пальцы вправо, потянули кверху хвостики, порычали; прогнули спинку, повиляли хвостиками.

Теперь медвежата полностью проснулись, размялись. Они готовы к играм, соревнованиям, прогулкам, словом всему, что им предложит жизнь.

Потягивание. И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

Медвежата повернулись на живот, и смотрят, кто проснулся ещё

На живот ты повернись-

Слева, справа осмотрись

Твои лапки отдыхают

И друг с другом поиграют

«Отдыхаем».. И.п. — лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

Медвежата умываются

Умываться всем пора!

Вот хорошая игра!

Самомассаж головы («помоем голову»). И.п. — сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: « . Потрогайте воду... Ой, холодная! Аккуратно намочите волосы, намыливайте их, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, Осторожно протрите волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!».

А теперь пора гулять!

Лес наш просто не узнать!

Дети идут в «холодную» комнату по дорожке здоровья

Профилактика плоскостопия - 2-3 мин

Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой:

на носках («лисичка»),

Посмотрите вот лиса

Настоящая краса

 на пятках («На траве роса не замочите ноги»);

Ноги вы не замочите

На росу не наступите

на внешней стороне стоны («медведь»),

Медвежата молодцы!

Бравые все удальцы!

 с высоким подниманием колена («лось»),

Длинноногий лось шагает

Ноги выше поднимает

 в полуприседе («ежик»),

Ёжик по грибы идёт

И ворчалочку поёт.

Медвежата молодые

Все спортсмены удалые

Упражненья выполняют,

Спину сразу выпрямляют

Дети идут в «тёплую» комнату по «дорожке здоровья»

Профилактика нарушений осанки - 2-3 мин

Физкультминутка «У меня спина прямая».

И.п. узкая стойка, руки за спину, сплетены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед):

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом).

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (наклоны туловища)!

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Медвежатам в лес опять

Так и хочется бежать

Дети идут в «холодную» комнату по дорожке здоровья

Дыхательно-звуковая гимнастика 2-3 мин

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Стучит дятел». И.п. - стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох - и.п.; выдох — наклониться в сторону, сказать: «Бом». Повторить 12 раз.

«Лисичка красавица».. И.п. - стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох — приподняться на носки, немного развести руки в стороны; выдох — поворот туловища в сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!». Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

«Ломается ветка». И.п. — стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить 6-7 раз.

«Дует ветер» И.п. — сидя на корточках, ладони сложить «трубочкой» вокруг рта. Вдох — и.п.; на выдохе протяжно сказать: «У-у-у-у-у». Повторить 6-8 раз.

Надо, надо закаляться

по утрам и вечерам,

Чтоб здоровым оставаться - всем нам!-

**СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

Гимнастика в постели

Потягивание («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»). И.п. — лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.

Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц). И.п. — лежа на спине. на сигнал «Зима! дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.

Самомассаж ладоней («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»). И.п. — сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладоями «умыть» лицо. Повторить 3-4 раза.

Профилактика плоскостопия

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам («закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам»).

Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках (согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»):

ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах;

ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками; ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник);

ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола;

 из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола.

 Каждое упражнение повторить 6-8 раз.

Профилактика нарушений осанки

Упражнение «Сосулька». Вис на вытянутых руках на турнике детского спортивного комплекса или на рейке гимнастической стенки спиной к ней; при этом туловище держать прямо, ноги вместе. Постепенно увеличивать время выполнения упражнения (индивидуально для каждого ребенка).

Дыхательно-звуковая гимнастика «Новый год»

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Бьют часы 12 раз». И.п. - стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох - и.п.; выдох — наклониться в сторону, сказать: «Бом». Повторить 12 раз.

«Ёлочка нарядная».. И.п. - стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох — приподняться на носки, немного развести руки в стороны; выдох — поворот туловища в сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!». Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

«Хлопушка». И.п. — стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить 6-7 раз.

«Дует Дед Мороз» И.п. — сидя на корточках, ладони сложить «трубочкой» вокруг рта. Вдох — и.п.; на выдохе протяжно сказать: «У-у-у-у-у». Повторить 6-8 раз.

Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями

Игра «Гонки снежинок». На старте выстраиваются несколько детей, у каждого снежинка, вырезанная из тонкой, легкой бумаги (например, салфетки).

 И.п. стоя с опорой на кисти и ступни, снежинка лежит на полу перед ребенком. По команде дети начинают дуть каждый на свою снежинку, чтобы она передвигалась вперед к линии финиша. Побеждают дети, прошедшие всю дистанцию, не касаясь снежинки руками.

Затем можно переходить к водным процедурам.

Старший дошкольный возраст

Гимнастика в постели

Потягивание. И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

«Отдыхаем».. И.п. — лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

Самомассаж головы («помоем голову»). И.п. — сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы. налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно протрите волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!».

Профилактика плоскостопия

Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой:

на носках («лисичка»),

на пятках («На траве роса не замочите ноги»);

на внешней стороне стоны («медведь»),

с высоким подниманием колена («лось»),

в полуприседе («ежик»),

по корригирующим дорожкам («пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

Профилактика нарушений осанки

Физкультминутка «У меня спина прямая».

И.п. узкая стойка, руки за спину, сплетены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед):

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь ( действия в соответствии с текстом).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, а (повороты туловища)!

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом).

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (наклоны туловища)!

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Поза «зародыш» (хатха-йога).

И.п. — лежа на спине. Согнуть в колене правую ногу и прижать ее руками к животу. Позу удерживать 5—6 секунд и вернуться в и.п . Повторить движение левой ногой, потом двумя ногами, дыхание ровное, спокойное, мышцы расслаблены. Прижимая колени к животу, подтянуть голову к коленям и задержаться в этом положении, после чего опустить голову, выпрямить ноги и расслабиться. Повторить упражнение несколько раз.

Дыхательно-звуковая гимнастика «Полет на Луну».

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Запускаем двигатель». И.п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох — и.п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить:

«Р-р-р-р». Повторить 4-6есть раз.

«Летим на ракете». И.п. — стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох — и.п.; долгий выдох — покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у». Повторить 4-6 раз.

«Надеваем шлем от скафандра». И.п. — сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох — и.п.; выдох — развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить 4-6 раз.

«Пересаживаемся в луноход». И.п. — узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох — и.п.; выдох — полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить 4-6 раз.

«Лунатики». И.п. — стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох — и.п.; выдох — наклонить туловище в сторону, произнести «Хи-хи». Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

«Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. — ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох через стороны поднять руки вверх; выдох — руки плавно опустить, произнести «Ах!». Повторить 4-6 раз.

Комплекс №1

1. Гимнастика в постели ( 2-3 мин. )

- Потягивание. И.п.- лёжа на спине. Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу ( то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник. ( 3-4 раза)

- Игра « Зима и лето» ( напряжение и расслабление мышц). И.п.- лёжа на спине, на сигнал « Зима» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « Лето»! дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло . (3-4раз)

- Самомассаж ладоней ( « Зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться») И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладоши до появления тепла, затем тёплыми ладонями « умыть» лицо. ( 3-4раз)

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

- И.п.- сидя на стульчиках. « Согреем наши ножки». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)

- И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)

- И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). ( 6-8 раз) - И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

3. Профилактика нарушений осанки ( 2-3 мин.)

«У меня спина прямая» И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

«У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» ( наклоны вперед)

« Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» ( действия в соответствии с текстом)

« Раз, два. три, четыре, три, четыре, раз, два!» ( повороты туловища-руки на поясе).

« Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» (ходьба на месте)

« Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» ( повороты туловища)

« Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» ( действия в соответствии с текстом)

« Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!»(наклоны туловища, руки скользят по бёдрам).

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

 Комплекс №2

1. Гимнастика в постели ( 2-3- мин.)

- И.п.:-лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- Прижать подбородок к груди ( не поднимая головы), носки потянуть на себя; 2- и.п. (3-4 раз)

- И.п.- лёжа на животе, руки - вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты. 1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную; 2- И.п. ( 3-4 раз)

- Игра «Зима и лето» И.п.: лёжа на спине. На сигнал « Зима»- дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « Лето!» - раскрываются, расслабляются.

2. Профилактика плоскостопия (2-3- мин.)

- Ходьба друг за другом ( босиком)

«На огород мы наш пойдём.

Овощей там наберём».

- (Ходьба на носках)

«Дорога коротка, узка.

Идём, ступая мы с носка!

- (Приставной шаг боком с « пружинкой)

«По бордюру мы идём

Приседаем мы на нём»

- (Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед)

«Усталые ножки

Шли по дорожке».

 - (Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола. ( 6-8- раз)

«На камушек мы сели,

Сели, посидели».

 (Погладить мышцы ног и ступни)

«Ножки отдыхают,

Мышцы расслабляют»

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Подсолнух» - Посреди двора золотая голова.

И.п. - о.с.1- поднять руки через стороны вверх, встать на носки; 2- вернуться в исходное положение.

«Морковь» - За кудрявую косу

Ее из норки я тащу. И.п.- стоя на коленях. 1- наклон вперёд, руки вперед- вниз; 2- вернуться в и.п.

«Репка» - « Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок».

И.п.- с прямыми ногами, руки впереди, внизу, 1- поднять руки через стороны вверх, 2- вернуться в и.п.

«Картошка» -

И зелён, и густ на грядке вырос куст.

Покопай немножко - под кустом картошка.

И.п. - лёжа на спине. I- поднять руки и ноги под углом 45° вверх; 2- вернуться в и.п.

«Капуста» -

Лоскуток на лоскуток- зелёная заплатка,

1- согнуть ноги в коленях вверх, руки перевести на спину; 2- вернуться в и.п.

«Пугало»

«Кто стоит на палке

С бородою из мочалки

Ветер дует- он шумит,

Ногами дёргает, скрипит»

 Прыжки на двух ногах, руки- в стороны, вниз, в чередовании с ходьбой.

5. Водные процедуры ( умывание, обливание прохладной водой).

Комплекс №3

1. Гимнастика в постели ( 2-3- мин.)

- (Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком»)

А у нас котята спят. Мур- мур, мур-мур!

Просыпаться не хотят. Мур- мур, мур-мур!

Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне:

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

- (Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами)

Вот на спинку все легли. Мур- мур, мур-мур!

Расшалились все они. Мур- мур, мур-мур!

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- (Бесшумная ходьба на цыпочках)

«Вам покажем мы немножко,

Как ступает мягко кошка

Еле слышно- топ-топ-топ,

Хвостик снизу: оп-оп-оп»

– (Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу по кругу)

«Но, подняв свой хвост пушистый,

Кошка может быть и быстрой»

- (Прыжки на двух ногах на месте, как можно выше).

«Ввысь бросается отважно.

 Скок да скок, еще подскок».

- (Громко мяукают и убегают на стульчики)

«А потом мяукает «Мяу»!

Я в свой домик убегаю!»

Самомассаж стоп

И.п.- сидя на стульчиках, положить ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая « щепоточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги; повторяют всё с правой ноги.

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Поза сердитой кошки» И.п,- встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Сосредоточивать внимание на позвоночник.( 10-15 секунд)

«Поза доброй кошки» И.п. - то же. Голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице ( 10-15 секунд)

« Хвостик» И.п. - то же. Двигать бёдрами вправо- влево, как « кошечка» вертит своим хвостом», сначала в медленном темпе, потом постепенно ускоряя.

«Кошка- царапушка». И. п.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (ф-ф-ф-..).- выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.

Массаж спины «Дождик»

Дождик бегает по крыше - Бом-бом, бом-бом!

По весёлой звонкой крыше - Бом-бом, бом-бом! ( встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине)

- Дома, дома посидите - Бом-бом, бом-бом!

Никуда не выходите - Бом-бом, бом-бом!( постукивание пальчиками)

- Почитайте, поиграйте - Бом-бом, бом-бом!

А уйду, тогда гуляйте... Бом-бом, бом-бом!( поколачивание кулачками)

 - Повторение 1 куплета ( поглаживание ладошками)

4. Водные процедуры ( умывание, обливание прохладной водой)

 Комплекс №4

1. Гимнастика в постели ( 2-3 мин.)

- Потягивание («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»)

И.п.- лёжа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу ( то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами.

- Игра « Зима и лето». (напряжение и расслабление мышц»)

И.п.- лёжа на спине. На сигнал « Зима !» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал « Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло.

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Игра на внимание « Тропинка». По команде воспитателя « тропинка», дети становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, опуская голову чуть-чуть вниз. По команде « Кочка», дети направляются к центру круга, подняв соединённые руки вверх. На слово « Кочки», дети приседают, положив руки на голову.

Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить ( 4-5 раз)

« Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперед на пятку, затем на носок и убрать под стул ( 4-5- раз)

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты ( «лапки»). «Скачут, скачут во лесочке Зайцы- серые клубочки». – Прыжки вперед-назад «Прыг-скок, прыг-скок- - Встать прямо, руки опустить. «Встал зайчонок на пенёк Всех построил по порядку Стал показывать зарядку - Шаг на месте «раз, шагают все на месте. - Руками перед собой выполняют движение «ножницы» «Два!» Руками машут вместе. Присесть. Встать. «Три!» Присели, дружно встали ! - Почесать за ухом. «Все за ушком почесали» - Выпрямиться. «На четыре потянулись» - Прогнуться, наклониться вперед «Пять! Прогнулись и нагнулись» «Шесть! Все встали снова в ряд» - Маршируют по кругу. «Зашагали как отряд»

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

 Комплекс №5

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

- Потягивание. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую, левую руку вверх, тянуться, отпустить. ( тоже самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой)

- «Отдыхаем» И.п. - лёжа на животе с опорой на локти, ладошками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги в коленях.

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Упражнение с обручами.

Дети встают в круг. Каждый держится за свой обруч и за обруч другого ребёнка. Получается замкнутый круг - « карусель». На слова « Еле-еле

еле-еле завертелись карусели» - все начинают двигаться приставным шагом. Затем на слова « А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом!- все бегут, на слова « Тише!, тише, не спешите, карусель остановите!»- дети переходят на ходьбу. Педагог предлагает разобрать карусель, а с обручем выполнить упражнения.

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- дети весело идут, они обручи несут.

(идти друг за другом, держа на плече обруч)

- Стали обруч поднимать, стали обруч опускать ( поднять обруч вверх и опустить вниз)

- Вот в окошко посмотрели ,

 И все дружненько присели (присесть, вытягивая руки с обручем вперёд)

- Дружно сделаем наклон,

 И все спиночку прогнём (наклоны вперёд, вытягивая руки с обручем перед собой)

- Вправо обруч повернём, влево обруч повернём ( повороты вправо, влево обручем)

- Обруч мы не отпускаем, через обруч проползаем ( продеть обруч сверху вниз)

- Ручками его возьмём, ножками перешагнём (держа руки рядом, взять обруч двумя руками и перешагнуть через него вперёд и назад, высоко поднимая ноги)

- Обруч на пол опускаем, и прыжки мы начинаем ( прыжки на двух ногах в обруче и перешагивая через него)

 4. Массаж спины

Дождик бегает по крыше- Встать друг за другом « паровозиком»,

Бом! Бом! Бом! и похлопывать друг друга по спине весёлой звонкой крыше

 Бом! Бом! Бром!

Дома , дома, посидите- Постукивание пальчиками

Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите- Бом! Бом! Бом!

Почитайте , поиграйте- Поколачивание кулачками

Бом! Бом! Бом! А уйду - тогда гуляйте- Бом! Бом! Бом!

Дождик бегает по крыше- Поглаживание ладошками Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше Бом! Бом! Бом!

5. Водные процедуры (умывание , обливание рук прохладной водой)

 Комплекс №6

1. Гимнастика в постели.

И.п.- ребенок лежит на спине, руки вдоль туловища: прижать подбородок к груди ( не поднимая голову), носки потянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками в противоположную сторону, вернуться в исходное положение.

- И.п.- лёжа на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты: потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную, расслабиться.

2. Самомассаж, предотвращающий простуду (2-3 мин.)

Воспитатель: Выпал снег, но вот досада- Не готовы мы к зиме Простужаться нам не надо Сделаем массаж себе!

(Дети делают себе точечный массаж биологически активных зон, предотвращающий простуду):

- Утка крякает, зовёт всех утят с собою,

(Поглаживать шею ладонями сверху вниз)

- А за ними кот идёт, словно к водопою.

(Указательными пальцами растирать крылья носа)

- У кота хитрющий вид, их поймать мечтает!

(Пальцами поглаживает лоб от середины к вискам)

- Не смотри ты на утят-

Не умеешь плавать!

(Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха)

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Лыжник»: имитация ходьбы на лыжах в течении 1,5 минут

«Дерево»: ноги и туловище стоят неподвижно, а руки и пальцы имитируют колебание ветвей на ветру. Стоят деревья в инее-

То белые, то синие.

« Птица»: рука выводится вперед на 45 от туловища, большим пальцем вниз. Затем отводится вверх и в сторону.

На деревья посмотри-

Прилетели снегири.

« Будут на зиму дрова»: встать в пары, взявшись за правые руки, левую руку спрятать за спину и имитировать движения пальчиков.

Приговаривая:

 Мы сейчас бревно распилим, Пилим- пилим, пилим-пилим

 Раз-два, Раз-два!

 Будут на зиму дрова'

4. Пальчиковая игра «Снеговик»

- Давай дружок, смелей дружок,

- Кати по снегу свой снежок

(Показать, как летят снежки)

- Он превратится в толстый ком.

(Показать руками перед собой большой ком)

- И станет ком Снеговиком.

(Поставить руки на пояс, покачать головой и улыбнуться)

- Его улыбка так светла (улыбаться)

- Два глаза., шляпа., нос... метла...

(Руками показать на глаза, голову, нос, поднять одну руку вверх, раздвинув пальцы ( « метла»)

- Но солнце припечёт слегка-

Увы, и нет Снеговика.

(Развести руки в стороны)

5. Водные процедуры. (умывание, обливание рук прохладной водой)

 Комплекс №7

1. Гимнастика в постели ( 2-Змин. )

- И. п. - лёжа на спине, голова , туловище, ноги- на одной прямой линии, руки вдоль туловища, прижать подбородок к груди. Носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем другой; макушка стремиться в противоположную сторону; вернуться в исходное положение.

- И.п.- лёжа на животе, руки вверх. Голова опирается лбом: потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить таз, оттягивая его в противоположную, вернуться в и.п.

2. Коррекционная физминутка. « Прогулка в зимнем лесу» для улучшения зрения (2-3 мин.)

- Мы пришли в зимний лес. (Ходьба по кругу)

- Сколько здесь вокруг чудес! (Развести руки в стороны)

- Справа берёзка в шубке стоит (Руки отвести вправо и посмотреть на неё). - Слева ёлка на нас глядит (Отвести руку влево и проследить за ней взглядом) - Снежинки в небе кружатся, (Дважды « фонарики» и посмотреть вверх) - На землю красиво ложатся.( Кружась, присесть). - Вот и зайка поскакал, от лисы он убежал (Прыжки на 2-х ногах на месте). -Это серый волк рыщет, он себе добычу ищет!( Руки на поясе, наклоны в стороны) - Все мы спрячемся сейчас, не найдёт тогда он нас!(Медленно присесть, прячась) - Лишь медведь в берлоге спит, так всю зиму он проспит (Имитировать сон) - Прилетают снегири, ух, красивые, они!( Имитировать полёт птиц) - В лесу красота и покой (Развести руки в стороны) - Вот только холодно зимой (Обхватить руками плечи)

3. Оздоровительный массаж всего тела ( 2-3 мин.) (делать быстрые, частые хлопки на соответствующие слова): - Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потёрли руки,

А потом ладошкой в лоб-

Хлоп-хлоп-хлоп.

-Щёки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем.

Ну-ка дружно, не зевать:

Раз- два- три-четыре-пять.

- Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загривок.

- А теперь уже, гляди,

Добрались и до груди.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа.

- Постучим и тут и там,

И немного по бокам.

Не скучать и не лениться !

Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим.

Хлопаем, как можно выше.

4. Профилактика плоскостопия ( 2-3 мин.)

Выполнять круговые движения в одну и другую сторону большими пальцами ног.

Дети должны взять платочек от воспитателя пальцами ног и удержать на весу.

Дети расстилают платочек на полу и пальцами сначала правой ноги собирают его и поднимают, удерживая пальцами ноги; затем, то же самое делают пальцами левой ноги.

5. Водные процедуры ( умывание, обливание рук прохладной водой)

 Комплекс №8

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание.- И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую ( левую) руку вверх, тянуться, отпустить, ( то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой).

- Отдыхаем! - И.п. - лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

Детям загадывается загадка: Он пасётся на лугу,

 Ест зелёную траву.

 Только скажешь ему: «Но!»

 Понесётся он легко. (Конь)

 2.Физминутка « Цок-цок-цок» (2-3мин)

Громко цокают копытца (Ходьба на месте)

По мосту лошадка мчится (Прямой галоп)

Цок –цок-цок! За ней вприпрыжку

 Жеребёнок и мальчишка (Поскоки друг за другом )

Цок - копытца жеребёнка (Топнуть правой ногой) Цок - каблук о доски звонко (Топнуть левой ногой) Понеслись, лишь пол клубится («Моталочка» руками) Всем пришлось посторониться (Попятиться на пятках назад)

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Почки-листочки» И.п.- поднять руки вперёд. Пальцы сжать в кулак - « почки» разжать кулаками - « распустились листочки».Поднять руки вверх и повторить то же самое;

Наклоны в стороны;

«Кустик дерево» И.п. - стоя, руки в стороны; на 1- присесть, руки вперед; 2- вернуться в и.п.; 3- встать на носки, руки вверх; 4- вернуться в и. п;

« Где берёзка, где рябина?» И.п. - ноги расставлены на ширине плеч, руки внизу повороты в стороны, руки отвести в ту же сторону;

«Достань веточку»: высокие прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой.

 4. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.

Ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведёнными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног.

Ходьба боком по толстому шнуру.

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

5. Водные процедуры (умывание, обливание, рук прохладной водой)

 Комплекс №9

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую ( левую) руку вверх, тянуться, опустить.( то же самое - поочередно левой рукой, правой и левой ногой).

- «Отдыхаем» И.п.- лежа на животе с опорой на локти, ладошками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

 2. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

Отправляемся в поход,

Сколько нас открытий ждет! (Ходьба по кругу)

Мы шагаем друг за другом, Летом и весенним лугом.

Мы походим на носках. (Ходьба на носках, подняв руки вверх)

Мы идем на пятках, вот проверили осанку, и свели лопатки. (Ходьба на пятках, спрятав руки за спину)

Крылья пёстрые мелькают, в поле бабочки летают. (Лёгкий бег на носках, делая плавные махи руками)

Раз, два, три, четыре, полетели, закружились. (Кружение на носках на месте).

Тишина стоит вокруг,

Вышли мы сейчас на луг. (ходьба с высоким подъёмом колена)

Мы растём, растём , мы цветём, цветём. (Берут по цветку в каждую руку, поднимают их вверх и опускают до уровня груди)

Взмах цветком туда-сюда, делай раз и делай два. (Повороты вправо- влево с отведением цветка в сторону)

Аккуратно нужно сесть, чтоб цветочки не задеть. (Глубокое приседание, вытягивая руки с цветками вперед, ставят цветы в вазу)

К речке быстро мы спустились, наклонились и умылись. (Наклоны вниз)

А теперь легли все дружно, делать так руками нужно. (Лёжа на животе , поднимают верхнюю часть туловища, и делают руками круговые движения, как при плавании)

Видим, скачут на опушке Две весёлые лягушки. Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгать нужно на носок. (Прыжки на носках)

Как солдаты на параде

Мы шагаем ряд за рядом.

Левой - раз, левой - раз,

Посмотрите все на нас. (Шаг марша)

3. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить ( 4-5 раз)

«Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперёд на пятку, затем на носок и убрать под стул (4-5 раз)

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Гимнастика после сна «Здоровячки»

 Автор: Татаренко А.С, воспитатели МДОУ д/с N84, г. Белгорода.

 Пробуждение после дневного сна - серьезнейший момент для насыщения жизни малыша движениями.

 Сколько радости и удовольствия доставляет детям «пробудка после дневного сна»! Она не только помогает ребятам проснуться, «размять» мышцы, но и поднимает настроение.

Настрой на гимнастику после сна: Воспитатель звонит в колокольчик:

 Колокольчик звонкий мой,

 Он всегда, везде со мной.

 «Просыпайтесь!»- говорит,

 «Закаляйтесь»- всем велит.

 Постепенно все проснулись,

 Потихоньку потянулись.

 Сели, тихо улыбнулись.

 Все упражнении и игры проводятся в свободном темпе, без принуждения. Дыхание при выполнении упражнений свободное. Основной целью проведения этих игровых упразднений являются профилактика простудных заболеваний, закаливание детей. Подводить детей к сознательному умению быть здоровым.

 Ладошки, ладошки

 Утюжки- недотрожки!

 Мы погладим ручки,

 Мы погладим ножки

 Чтоб бегать по дорожке.

Обтирание сухой махровой рукавичкой

 Проводится махровой рукавицей или махровым полотенцем, в такой последовательности: руки, ноги, грудь, живот, спина. Направление движений при обтирании- от периферии к центру (от кисти к плечу, от стопы к бедру и т.д.). каждую часть тела обтирают отдельно. Длительность всей процедуры от 1 до 2 мин.

Массаж области груди

 Поглаживаем область грудной клетки со словами «Я милая (милый), чудесная (чудесный), красивая (красивый)».

 Цель: воспитываем бережное отношение к своему телу, учим любить себя.

Шея жирафа

 Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку, вытягиваем шею, похлопываем по подбородку, любуемся длинной, красивой шеей жирафа.

Массаж живота (скульптор замешивает глину)

 Поглаживание животика по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком.

 Цель: улучшить работу кишечника.

Заводим машину

 Выполняется сидя. Ставим пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз и вращательными движениями по часовой стрелке заводим машину со звуком. Ж-Ж-Ж. Затем то же против часовой стрелки.

 Воздействуем па точку между грудными отделами со звуком ПИ...

Велосипед

 Лежа на спине, крутим педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж-ж).

 Упражнение улучшает кровообращение в ногах, восстанавливает работу кишечника.

Хождение по коврикам с ширшавой поверхностью

 Ходьба босиком по коврикам предохраняет от плоскостопия. Оно тренирует мышцы стопы, поддерживающие продольный и поперечный своды стопы.

 Мы ходили, мы скакали,

 Наши ноженьки устали.

 Сядем все мы, отдохнём

 И массаж подошв начнём. Дети делают массаж стоп.

Сидя на стульчиках (профилактика плоскостопия):

«Танцовщица» на носочках делать маленькие шажки вперед- назад.

«Пятка-носок»

«Разведение носок-пятка»

«На пляже» захватывание пальцами ног «песка»

«Солнышко» рисование круга.

Далее детям можно предложить умыться прохладной водой и облить руки до локтей.

Гимнастика после дневного сна помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а так же способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Проводится в течение 7-15 минут.

Разминка в постели и самомассаж

Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающей положительный, приятные эмоции. Затем, лежа в постели на спине поверх одеяла, дети выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего характера. После выполнения упражнений в постели дети по указанию воспитателя встают и выполняют в разном темпе несколько движений ( ходьба на месте, ходьба обычным, скрестным, гимнастическим шагом, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходя на бег).

 Затем все переходят из спальни в групповую комнату, которая должна быть хорошо проветрена, температура воздуха 19-17 градусов. В групповой комнате дети под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально- ритмические движения. заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.

 Гимнастика игрового характера

Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы ( « лыжник», «гимнаст», «петрушка», « цветок»).

Проводится в группе, спальне или в физкультурных залов. Комплекс гимнастики после сна начинается с небольшой разминки, которая включает разные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнении на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.

 Дети занимаются подгруппами по 7-10 человек.

 Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы( ребристая доска, резиновые коврики, кольца с шипами и др.) вначале дети идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег, бегут в среднем темпе 1-1,5 минуты и переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями.

После этого детям предлагается непрерывный бег в течение

2-3мин., который заканчивается спокойной ходьбой по массажной дорожке. Дети занимаются в одних трусиках, босиком.

Гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса

Проводится в группе, спальне или в физкультурных залов. Комплекс гимнастики после сна начинается с небольшой разминки, которая включает разные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, упражнения для живота.

 Дети занимаются подгруппами по 7-10 человек.

Пробежки по массажным коврикам

Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы( ребристая доска, резиновые коврики, кольца с шипами и др.) вначале дети идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег, бегут в среднем темпе 1-1,5 минуты и переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями.

После этого детям предлагается непрерывный бег в течение

2-3мин., который заканчивается спокойной ходьбой по массажной дорожке. Дети занимаются в одних трусиках, босиком.

Если вы обнаружили неработающую ссылку, оставьте комментарий.

Начало.

1.

А) Потягивание в кроватях.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, и.п. 6 раз.

Б) Упражнение "Отдыхаем"

И.п.: лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. 3-4 раза.

2. Ходьба по дорожке с пуговицами. Ходьба на носках.

На носочки встанем все - сразу подрастем.

 На носочки встанем все и вот так пойдем.

 Спинка прямо - взгляд вперед. Не стучи ногами.

 Научились так ходить и покажем маме.

3. Упражнение "Зарядка".

А сейчас все по порядку

 Встанем дружно на зарядку.

 Руки в стороны

 Согнули,

 Вверх подняли,

 Помахали,

 Спрятали за спину их,

 Оглянулись:

 Через правое плечо,

 Через левое еще.

 Дружно присели

 Пяточки задели,

 На носочках поднялись,

 Опустили руки вниз.

(Дети выполняют движения по тексту.)

4. Дыхательное упражнение "Веселый мячик".

И.п.: встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с воображаемым мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед, при выдохе произнести "у-х-х-х". 5 раз.

5. Водные процедуры - обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).

3 и 4 неделя.

1.

А) Потягивание в кроватях.

Б) Массаж спины "Дождик".

Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом!

(Дети встают друг за другом "паровозиком" и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.)

По веселой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом!

(Постукивают пальчиками.)

- Дома, дети, посидите - Бом! Бом! Бом!

(Легко постукивают кулачками.)

Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом!

(Растирают ребрами ладоней - "пилят".)

Посчитайте, поиграйте - Бом! Бом! Бом!

(Кладут ладони на плечи ребенка, стоящего впереди, и разминают пальцами его плечи.)

А уйду - тогда гуляйте:

Бом: Бом: Бом:

(Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.)

2. Ходьба по извилистой дорожке.

Ходьба с перешагиванием через предметы (высотой 20-25 см)

3. Упражнения "Листья"

Листья осенние тихо кружатся,

(Кружатся на цыпочках, руки в стороны.)

Листья нам под ноги тихо ложатся

(Приседают.)

И под ногами шуршат, шелестят,

(Выполняют движения руками вправо-влево.)

Будто опять закружиться хотят.

(Поднимаются, кружатся.)

4. Звукотерапия.

"И" - вибрирует гортань, уши; улучшает слух.

"В" - исправляет недостатки в нервной системе, в головном и спинном мозге.

5. Водные процедуры - обширное умывание.

ОКТЯБРЬ

1 и 2 неделя

1.

А) Потягивание в кроватях.

Б) Пальчиковая гимнастика "Тучки"

Мы наши пальчики сплели

(Дети стоя сплетают пальцы.)

И вытянули ручки.

(Вытягивают руки ладонями вперед.)

Ну а теперь мы от земли отталкиваем тучки.

(Поднимают руки вверх и тянутся как можно выше.)

2. Ходьба по шнуру (8-10 м).

Ходьба с перекатом с пятки на носок.

3. Упражнение "Ветер"

Ветер дует нам в лицо,

 Закачалось деревцо.

 Ветер тише, тише, тише.

 Деревцо все выше, выше, выше.

(Дети имитируют дуновения ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова "тише, тише" дети приседают, на "выше, выше" - выпрямляются.)

4. Дыхательная гимнастика "Любимый носик"

А сейчас без промедления

 Мы разучим упражнения,

 Их, друзья, не забывайте

 И почаще повторяйте.

Погладь свой нос от крыльев к переносице - вдох, обратно - выдох (5 раз).

Вдох - погладь свой нос

 От крыльев к переносице.

 Выдох - и обратно

 Пальцы наши просятся.

Сделать вдох левой ноздрей; правая - закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта (5 раз).

Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою.

 Попеременно ноздри при этом закрывай.

 Стой красиво, ровно, спинка - прямо.

 И насморк скоро убежит, ты так и знай!

5. Обширное умывание.

3 и 4 неделя

1.

А) Потягивание в кроватях.

Б) упражнения для глаз

- закрыть глаза (10-15 сек.). Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

- посмотреть вверх-вниз, вправо-влево, не поворачивая головы. Повторить 3 раза.

2. Ходьба с высоким подниманием колена.

Петя, Петя, петушок, на головке гребешок.

 Важно ножки поднимает, важно крылья расправляет.

 Важно по двору идет, "кукареку" поет.

 Важно ножки поднимает, хоть и птица - не летает.

Ходьба по ребристой доске.

3. Упражнение "Петушок"

Шел по берегу петух,

(Дети раскачиваются из стороны в сторону, руки держат за спиной.)

 Подскользнулся, в речку бух!

(Круговые движения руками, приседают.)

 Будет знать петух, что впредь

(Грозят пальчиком.)

 Надо под ноги смотреть.

(Наклоняются вперед.)

4. Дыхательное упражнение "Петух".

И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

1 - поднять руки в стороны (вдох),

2 - хлопнуть руками по бедрам, произнести "ку-ка-ре-ку" (выдох) 5-6 раз.

5. Обширное умывание.

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.

А сюда браслетики, красивые манжетики.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

**Массаж Уманской**

На картинках показаны самые важные биологические активные зоны (БАЗ) кожи. Эти зоны являются элементами важнейших систем координации и регуляции всех процессов жизнедеятельности нашего организма, в том числе и защитно-приспособительных.

 Зона 1. связана с костным мозгом грудины, сердцем, со слизистой оболочкой трахеи. При массаже этой зоны уменьшается кашель, боль за грудиной, нормализуется кроветворение.



 Зона 2. Связана с вилочковой железой (тимусом), слизистой оболочкой трахеи, глотки. При массаже ее повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.



 Зона 3. Связана с щитовидной железой, слизистой оболочкой гортани. При воздействии на нее нормализуется химический состав крови, голос становится чистым и звонким.



Зона 4 и зон 5. Зоны шеи связаны с важнейшими вегетативными ганглиями – регуляторами деятельности всех сосудов головы и тела, а также со слизистой оболочкой задней стенки глотки, которая под влиянием дыма, пыли и вирусов наиболее часто воспаляется. Фарингит – очень опасное заболевание! Массаж зон шеи ведет к нормализации вегетососудистого тонуса, исчезают головокружения, головные боли, в затылке и шеи, уменьшаются влияния фарингита. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз.



 Зона 6. Связана с вестибулярным аппаратом, со слизистыми оболочками среднего уча и миндалинами. При воздействии на эти зоны исчезает шум в ушах, улучшается слух, уменьшается боль в глотке при ангине (тонзиллите), в ухе при отите, а главное, - нормализуется деятельность вестибулярного аппарата.



 Зона 7. Связана с лобными отделами мозга, лобными и решетчатыми пазухами носа. Массах этих зон приводит к улучшению умственного развития, уменьшению косоглазия и исчезновению болей в лобных отделах головы и глазных яблоках.



 Зона 8. Связана с гипофизом, слизистыми оболочками носа и гайморовых пазух. Дыхание через нос становится свободным, проходит насморк, уменьшается слабость, нормализуется деятельность эндокринных желез.



 Зона 9. Руки - это манипуляторы мозга. Руки связаны со всеми органами. За зонами рук необходимо особенно тщательно следить, устранять своевременно все возникшие нарушения, и тогда благополучие Вашего организма будет всегда в Ваших руках!



Для поддержания высокой сопротивляемости организма к вирусной инфекции и другим неблагоприятным фактором среды необходимо:

 1. Массаж делать не менее 3 раз в день, а также после каждого контакта с больным ОРЗ или гриппом, после поездки в городском транспорте или пребывания в общественных местах.

 2. Строго соблюдать последовательность и режим воздействия. Прекращение контроля за состоянием зон и их коррекции приводит к быстрой детренировке.

Помните: СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ - ЗАЛОГ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

**Закаливание носоглотки чесночным раствором**

***Цель:*** профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах полости рта

***Приготовление:***

1 зубчик чеснока на 1 стакан воды.

Чеснок размять, залить охлаждённой кипячёной водой и настоять 1 час. Раствор использовать в течении 2-х часов после приготовления

***Методические рекомендации:***

Применять как лекарственное средство (известно со времён Гиппократа), которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ.

Полоскать горло, кому необходимо можно капать в нос.

Применять с 1 октября по 30 апреля ежедневно после занятий, перед выходом на прогулку.

**Некоторые приёмы закаливания**

1. Обширное умывание.

Ребёнок должен:

* Открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
* Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
* Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
* Намочить обе ладошки и умыть лицо.
* Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

2. Сон без маечек.

Проводится летом. На случай понижения температуры должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальной комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

* Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров
* Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства)
* Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих к более интенсивным) с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания
* Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

Методика

Сначала попробуйте освоить два главных принципа и соответственно прочувствовать на себе «активный эмоциональный короткий вдох» и «пассивный свободный выдох». Затем можно начинать осваивать «парадоксальные» упражнения.

Комплекс стрельниковской гимнастики по методу Щетинина.

1 упр. «Ладошки» ( И.п.- ноги врозь предплечья перпендикулярно полу, кисти разжаты, делать резкий вдох носом с шумом, одновременно сильно сжать ладони в кулаки).

2 упр. «Погончики» ( И.п. ноги врозь, руки согнуты в локтях, кулачки на уровне пояса, расстояние в один кулак. Сделать резкий вдох, одновременно опустить руки вниз пальцы разжать).

3 упр. «Насос» (И.п.- то же, пружинящие наклоны туловища вперед. В нижней точке движения делается мгновенный вдох. Слишком низко наклоняться необязательно, выпрямляться до конца тоже не нужно).

4 упр. «Кошка» (И.п.- ноги врозь, руки согнуты в локтях на уровне пояса, выполнять пружинящие повороты корпуса, ноги не отрывать, руками делать хватательные движения с резким вдохом носом).

5 упр. «Обними плечи» (И.п: ноги врозь, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Сведение рук перед грудью (сверху удобная вам рука). При встречном движении рук сжимается верхний отдел легких, в этот момент происходит быстрый, шумный вдох).

6 упр. «Большой маятник» (И.п. – ноги врозь, руки внизу, упр. «Насос» и упр. «Обними плечи» вместе, наклоны вперед и назад по принципу маятника.

Вдох делается в крайней точке наклона. При наклоне назад руки сводятся перед грудью).

7 упр. «Повороты» (Повороты головы в стороны (направо и налево). В конечной точке каждого поворота – короткий, шумный, быстрый вдох носом, так, чтобы крылья носа слегка втягивались, сжимались, а не раздувались).

8 упр. «Ушки или Китайский болванчик» (наклоны головы вправо и влево с резким вдохом в конечной точке движения).

9 упр. «Малый маятник» наклоны головы вперед и назад. Короткий вдох в конце движения.

10 упр. « Перекаты» ( И.п. – одна нога впереди другая сзади на расстоянии 1 шага, руки внизу свободно, выполнять пружинящие приседания в полувыпаде попеременно на ногу впереди и на ногу сзади, ноги не отрывать от пола, ставить на носок, руки свободно. Вдох выполнять в момент выпада).

11 упр. «Перекаты» (тоже с другой ноги).

12 упр. «Шаги» (И.п. – ноги врозь, руки внизу. Попеременно поднимать колени, руки по ходу движения как в Рок-н-ролле, вдох во время подъема колена).

13 упр. «Шаги» (И.п. тоже. Попеременно сгибать голеностоп назад – вдох).

Выполнять 1-2 раза в день утром до завтрака, и вечером до ужина или через 1,5 часа после еды.

Дыхательную гимнастику А. Н. Стрельниковой я начала использовать с детьми подготовительной группы. Результатом этого стало:

\*повысилась мотивация к занятиям;

\*снизился уровень общей заболеваемости;

\*повысился уровень продуктивности по коррекции заикания.

Поэтому я стала включать упражнения по технике активного вдоха и в занятия с детьми старшего дошкольного возраста.

детей дошкольного возраста.

Правило первое

Постарайтесь вложить как можно больше эмоций во вдох. Стремитесь к тому, чтобы он был естественным: максимально активным, коротким, как укол, яростным, и резким до грубости. Чтобы понять, как совместить все эти требования в рутинном дыхательном движении, воспользуемся советом Александры Николаевны. Она считала, что сторонники объемного, затянутого вдоха пребывают в величайшем заблуждении относительно его безвредности для здоровья. Вспомните, говорила Александра Николаевна, как принюхиваемся все мы, когда в воздухе пахнет гарью. Какова наша реакция на опасность? Вспомнили! Наши предки использовали обоняние для защиты от врагов, а современный человек использует доставшуюся от предков способность воспринимать и различать запахи для защиты собственного здоровья. Выполняя упражнения, думайте только о вдохе и никогда не стесняйтесь шумных звуков, которые производятся при такого рода энергичном дыхании.

Ваш вдох должен быть непродолжительным и заинтересованным! При этом нужно – представить себе, что от интенсивности и качества вдоха зависит не только ваша жизнь, но и жизнь тех, кого вы приручили и обязаны защищать. Согласитесь, ничего трудного в такой модели вдоха нет. Просто требуется время, чтобы осознать все рекомендации А. Н. Стрельниковой, и начать правильно дышать.

«Гарью пахнет! Тревога! » И резко, шумно, на всю квартиру, нюхайте воздух, как собака след. Чем естественнее, тем лучше.

Самая грубая ошибка – тянуть вдох, чтобы взять воздуха побольше. Вдох короткий, как укол, активный и чем естественнее, тем лучше. Думайте только о вдохе. Чувство тревоги организует активный вдох лучше, чем рассуждения о нем. Поэтому, не стесняясь, яростно, до грубости, нюхайте воздух.

Правило второе

Движение, движение и еще раз – движение! Выполняя упражнения, соблюдайте одновременность вдохов и движений и ни в коем случае не контролируйте выдох – пусть он будет произвольным, однако лучше всего выдыхать ртом.

Обратите особое внимание на то, что вдох следует делать или в момент выполнения движения, или в момент максимального сжатия грудной клетки.

Выдох – результат вдоха.

Не мешайте выдоху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно – но лучше ртом, чем носом. Не помогайте ему. Думайте только: «Гарью пахнет! Тревога! » И следите за тем только, чтобы вдох шел одновременно с движением. Выдох уйдет самопроизвольно. Во время гимнастики рот должен быть слегка приоткрыт. Увлекайтесь вдохом и движением, не будьте скучно-равнодушным. Играйте в дикаря, как играют дети, и все получится. Движения создают короткому вдоху достаточный объем и глубину без особых усилий.

Правило третье

Думаю, что каждый из нас, если и не накачивал автомобильную камеру, то прекрасно представляет себе, как происходит процесс. Третья особенность и третье правило дыхательной гимнастики Стрельниковой заключается в том, что вдохи необходимо повторять так, как будто вы накачиваете камеру или надуваете воздушный шар. Нетрудно заметить, что, действуя по принципу «пассивный вдох – активный выдох», вам ни за что не удастся надуть шар, вернее, наполнить воздухом дыхательные пути легких.

Делаем вдохи на счет «2», «4», «8», «16», «32»., то есть, вдыхаем сериями: два, четыре, восемь и т. д. раз подряд (при этом важно соблюдать следующий темп дыхания: 60-72 вдоха/мин.) . Пауза между сериями вдохов составляет 2-3 секунды. Продолжительность интервалов между выдохами должна быть несколько большей, поскольку выдохам мы не «помогали», и воздух уходил произвольно.

Следите за тем, чтобы вдох был несколько громче выдоха. Естественно, что для детей достаточно 8-16 серий.

Правило четвертое

А. Н. Стрельникова особо подчеркивала важность соблюдения этого правила для всех, кто решил заняться оздоровлением по ее методике.

Какое количество вдохов рекомендуется делать подряд? Этот вопрос решается индивидуально, однако можно делать именно столько вдохов, сколько даются вам без труда – свободно, комфортно и легко.

Хорошо, если при выполнении каждого упражнения вы будете делать 2 «подхода» по 96 вдохов. При нормальном самочувствии рекомендуется дышать сериями по восемь, шестнадцать и тридцать два вдоха из исходного положения стоя. При неудовлетворительном самочувствии и (или) болезни рекомендуется дышать сериями по два, четыре и восемь вдохов из исходного положения сидя или лежа.

А. Н. Стрельникова подчеркивала, что дыхательные упражнения – это борьба за крепкий и здоровый сон, и в идеальном варианте легкие нужно накачивать за час до сна.

Правило пятое

Если вы решили заняться дыхательной гимнастикой Стрельниковой всерьез и надолго, никогда не выполняйте упражнения мимоходом. Настройтесь на занятия, отрешитесь от проблем, мешающих занятиям, сконцентрируйтесь и вслушайтесь в себя. И тогда вы услышите собственное дыхание и сразу же поймете, что делаете правильно, а что – неправильно.

А. Н. Стрельникова считала, что гимнастикой нужно заниматься независимо от самочувствия, более того, чем оно хуже, тем чаще следует выполнять дыхательные упражнения, правда, следует чаще отдыхать.

1. Разминка

Помните о вдохе! Нюхайте воздух!

Учимся в игре! Представьте себе, что вы остановились на ночлег в дремучем лесу, и вдруг откуда-то потянуло гарью, и вы яростно внюхиваетесь в воздух, чтобы определить, с какой стороны подстерегает вас опасность.

Дети дошкольного возраста выполняют разминку, прослушав стихотворение:

Мы сегодня так играем –

Нюхать воздух начинаем.

Чем же пахнет? Не понять –

Нужно носиком вдыхать.

Вдох-вдох-вдох-вдох.

Гарью пахнет – ох-ох!

2. «Шаги»

Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, руки по швам, плечи прямые, мышцы спины расслаблены. Начинайте дышать, - взволнованно, заинтересованно, активно! Вдохи шумные – такие, чтобы было слышно на весь дом! – короткие, как молниеносный укол рапириста. Делайте носом втягивающие дыхательные движения. Не стесняйтесь шмыганья! Крылья носа не расширяются, а наоборот – сужаются. Убедитесь в том, что ноздри не неподвижны, а понемногу начинают «слушаться» вас.

Освоив этот способ дыхания – возможно, непривычный для подавляющего большинства – переходите к дыханию в движении. Начинаем ходьбу на месте! Чтобы «прочувствовать» дыхательную гимнастику Стрельниковой, делайте вдох на каждый шаг. Шаг левой –вдох. Шаг правой – вдох. Левой, правой… вдох, вдох. «А когда же выдыхать? » - спросите вы. «Отработанный воздух выйдет сам – без вашего участия. Не думайте о выдохе!

Такое дыхание в движении – еще одна отличительная черта гимнастики Александры Николаевны (вспомните: в любом другом гимнастическом комплексе упражнения выполняются на счет «раз-два», читай, «вдох-выдох») .

Шаги-вдохи по Стрельниковой можно делать на месте, при ходьбе по комнате, если позволяет метраж, или даже переступая с левой ноги на правую – вперед-назад, вперед-назад. Главное, чтобы ваши движения были ритмичными и частыми.

Научить детей дошкольного возраста выполнять это упражнение можно с помощью следующего стихотворения:

Аты-баты, аты-баты.

А сегодня мы солдаты.

Левой-правой мы шагаем.

Быстро воздух мы вдыхаем.

3. «Ладошки»

Исходное положение: встать прямо, показать ладошки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить – поза экстрасенса.

Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулаки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаем, кисти рук на мгновение расслабляем.

Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они так же свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит абсолютно свободно после каждого вдоха.

В нашей дыхательной гимнастике очень важно научиться не думать о выдохе! Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпустить «отработанный» воздух.

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха, сделайте паузу – отдохните 3-5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-выдоха.

Дети могут поиграть в игру «Кошка ловит мышку».

Подражать мы будем кошке

В кулачки сожмем ладошки.

Запах мышки мы узнаем –

Делать вдох не забываем.

Коготки мы выпускаем –

Мышку быстро мы поймаем!

Повороты и наклоны головы

4. «Повороты»

Примите исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, подбородок слегка приподнят, руки опущены. Справа потянуло гарью! Поворачиваем голову вправо и делаем короткий шумный вдох носом. Слева потянуло гарью! Поворачиваем голову влево и также делаем короткий и максимально шумный вдох.

Внимание! Вдох и поворот выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте) .

Мышцы шеи расслаблены, влево и вправо поворачивается только голова, но не плечи. Не разрывайте целостность упражнения: соблюдайте одновременность вдохов и поворотов головы вправо-влево, не останавливайте голову посредине движения, не затягивайте вдох, не думайте о выдохе – легкие «разгрузятся» самостоятельно, при этом лучше всего выдыхать ртом.

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с четырех движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до восьми, шестнадцати, тридцати двух, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32.

Обучать детей данному упражнению можно, играя в «Любопытную Варвару».

Любопытная Варвара

Смотрит влево, смотрит вправо.

Чем же пахнет – не понять,

Нужно носиком вдыхать.

5. «Ушки»

Примите исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, руки опущены, глаза смотрят вперед. Поочередно наклоняйте вначале к левому, потом – к правому плечам, как если бы вы хотели с укоризной сказать кому-то: «Ай-ай-ай! Как не стыдно! ».

Вдох и наклон выполняются в маршевом ритме (иди в размеренном ритме ходьбы на месте).

Короткий и шумный вдох носом производится одновременно с каждым покачиванием головой. Выполняя упражнение, следите за тем, чтобы плечи оставались неподвижными. Не разрывайте целостность упражнения: соблюдайте одновременность вдохов и наклонов влево-вправо, не останавливайте голову посредине движения, не затягивайте вдох, не думайте о выдохе – легкие «разгрузятся» самостоятельно, при этом лучше всего выдыхать ртом.

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок.

Детям дошкольного возраста освоение этого упражнения предлагается в виде игры в «Старшего брата».

Головою покачаем –

Влево-вправо наклоняем.

Будто говорим братишке –

«Ай-ай-ай, как не стыдно!

Ты зачем порвал все книжки? »

Плечи мы не поднимаем –

Воздух носиком вдыхаем.

6. «Малый маятник»

Примите исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, подбородок слегка приподнят, руки опущены. Снизу потянуло гарью! Наклоняем голову вниз и делаем короткий шумный вдох носом. Сверху потянуло гарью! Поднимаем голову вверх и также делаем короткий и максимально шумный вдох.

Вдох и наклон (подъем головы вверх) выполняются в маршевом ритме или в размеренном ритме ходьбы на месте.

Мышцы шеи расслаблены, вверх-вниз поднимается и опускается одна только голова, но не плечи. Не разрывайте целостность упражнения: соблюдайте одновременность вдохов и наклонов-подъемов головы вниз-вверх, не останавливайте голову посредине движения, не затягивайте вдох, не думайте о выдохе – легкие «разгрузятся» самостоятельно, при этом лучше всего выдыхать ртом.

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с четырех движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до восьми, шестнадцати, тридцати двух, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32.

Для детей дошкольного возраста это упражнение предлагается в виде игры «Сад-огород».

Собирайся народ,

Поиграем в «Сад-огород»!

Вверх мы голову поднимем –

Фрукты спелые увидим.

Пахнет грушей очень вкусно.

А внизу растет капуста.

Апельсин на ветке близко –

А внизу растет редиска.

Африканский фрукт – банан,

Овощ синий – баклажан,

От лимона – аромат,

Нюхать лук не каждый рад.

Главные движения

7. «Кошка»

Примите исходное положение: ноги на ширине плеч (или чуть уже ширины плеч, спина прямая, руки опущены. Всем знакомы нацеленные, осторожные, крадущиеся движения кошки, охотящейся на воробья. Нечто похожее предстоит проделать и вам! Добыча справа! Слегка приседаем, сгибаем руки в локтях, слегка касаясь ими туловища, расслабляем кисти и поворачиваемся вправо, перенося тяжесть тела на правую ногу и делая хватательные движения обеими кистями на уровне пояса. Ловим воробья! Одновременно с движением коротко и шумно вдыхаем носом. Добыча слева! Слегка приседаем, сгибаем руки в локтях, слегка касаясь ими туловища, расслабляем кисти и поворачиваемся влево, перенося тяжесть тела на левую ногу и делая хватательные движения обеими кистями на уровне пояса. Ловим еще одного воробья! Одновременно с движением коротко и шумно вдыхаем носом. Не думайте о выдохе! Он происходит непроизвольно между вдохами – без вашего «участия»! Следите за тем, чтобы приседание 6ыло легким, пружинистым и неглубоким. Спина абсолютно прямая, повороты выполняются только в талии.

Вдох и поворот выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте) .

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с четырех движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до восьми, шестнадцати, тридцати двух, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32. А. Н. Стрельникова рекомендовала выполнять две «сотни» движений (можно и больше) .

Категорически не рекомендуется делать энергичные повороты и приседания при травмах нижних конечностей, при артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, а также при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника. Внимание! При любых травмах позвоночника обязательно проконсультируйтесь у хирурга!

При плохом самочувствии упражнение «Кошка» рекомендуется выполнять сидя. Норма движений-вдохов: 24 подхода – 4 вдоха.

Дети выполняют упражнение, играя в «кошку и воробья».

Вышла кошка на охоту –

Воробьев поймать охота.

Носом чует запах дичи –

Вправо смотрит – нет добычи,

Влево смотрит – видит их

И хватает в тот же миг.

Подражая этой кошке –

В кулачки сожмем ладошки,

Влево-вправо приседаем –

Запах «воробья» вдыхаем.

8. «Погончики»

Исходное положение: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как 6ы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются.

Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну (тянутся к полу, пальцы рук широко растопыриваются.

На выдохе вернитесь в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки – выдох ушел.

Делая следующий шумный короткий вдох, снова резко с силой толкните кулаки к полу, а затем вернитесь в исходное положение – выдох уходит самостоятельно через нос или через рот.

Если при выдохе вы выпускаете (именно выпускаете, а не выталкиваете) воздух через рот, то рот широко не открывайте. При выдохе губы слегка разжимаются (в момент вдоха они слегка сжаты) – воздух уходит абсолютно пассивно.

Для детей упражнение выполняется в сопровождении стиха:

Руки в кулачки сжимаем –

Теперь руки вниз толкаем –

Кулачки тут разжимаем –

Воздух носиком вдыхаем.

9. «Насос»

Примите исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены, но не по швам, а немного перед собой. У вас авария – спустила шина! Нужно взять в руки «рукоятку насоса» - ей может быть свернутая трубочкой газета или палочка – как можно быстрее накачать шину и ехать дальше. Начинайте частые и ритмичные наклоны туловища вперед. Поршень вашего насоса хорошо смазан – руки свободно и легко опускаются к полу, но не касаются его. Не затягивайте вдох! Вдыхайте носом в конечной фазе наклона: закончился наклон туловища – закончился вдох! Вдох – максимально шумный и короткий, как укол рапириста. Соблюдайте одновременность наклонов и вдохов и не думайте о выдохе. Выдох пассивный – ртом. Разогнувшись, не поднимайте голову вверх: фиксируйте глазами воображаемую спущенную шину, лежащую на полу!

Вдох и наклон выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте).

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с четырех движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до восьми, шестнадцати, тридцати двух, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32. Александра Николаевна особо выделяла это упражнение и рекомендовала не ограничиваться «сотней» движений, а делать 3, 4 и даже 5 подходов по 96 вдохов-наклонов за один урок.

Внимание! При любых травмах позвоночника обязательно проконсультируйтесь у хирурга!

При плохом самочувствии упражнение «Насос» можно выполнять н сидя – без наклона, а только с обозначением движения, но с коротким и шумным вдохом. Норма движений-вдохов – 24 подхода 4 вдоха.

Детям предлагается взять в руки карандаш, как рукоятку насоса, и накачивать шину автомобиля.

Едем, едем мы домой.

На машине легковой.

Въехали на горку – стоп!

Колесо спустило – хлоп!

Из багажника насос достанем –

Шину быстро накачаем!

Воздух мы внизу вдыхаем

Голову не поднимаем!

10. «Обними плечи»

Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Разверните кисти обеих рук ладонями к себе и зафиксируйте их перед грудью, немного ниже шеи. Начинайте движение, бросая руки навстречу друг другу, при этом левая рука «обнимает» правое плечо, а правая – левую подмышку.

Следите за тем, чтобы руки шли параллельно друг другу. Вдыхайте носом в тот момент, когда руки сходятся наиболее тесно: закончилось «объятие» - закончился вдох. Вдох – максимально шумный и короткий, как укол рапириста. Не отводите руки далеко от туловища и ни в коем случае не разгибайте локти. Соблюдайте одновременность наклонов и «объятий» и не думайте о выдохе. Выдох пассивный – ртом. А. Н. Стрельникова рекомендовала сопровождать выполнение движения мысленной установкой: «3ажимаю там, где болезнь расширила! ».

Вдох и движение рук выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте).

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок.

Для детей – в сопровождении стихотворения:

Ой, ребята, замерзаем –

Плечи дружно обнимаем!

Зиму радостно встречаем –

Свежий воздух мы вдыхаем.

11. «Большой маятник»

Примите исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены, спина прямая. Приступайте к наклонам туловища вперед. Руки тянутся к полу, но не касаются его. Не затягивайте вдох! Вдыхайте носом в конечной фазе наклона: закончился наклон туловища – закончился вдох. Вдох – максимально шумный и короткий, как укол рапириста. Соблюдайте одновременность наклонов и вдохов и не думайте о выдохе. Выдох пассивный – ртом. Не останавливая движение, прогнитесь в пояснице, слегка откидываясь назад и обнимая обеими руками плечи. Вдох носом в тот самый момент, когда руки сходятся наиболее тесно. Выдох пассивный.

Нетрудно заметить, что это сложное движение распадается на два уже освоенных вами упражнения («Насос» и «Обними плечи») и действительно напоминает маятник: вперед-назад, «Насос» - «Обними плечи».

Вдох и движения выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте).

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок.

В связи с тем, что в этом упражнении происходит соединение двух упражнений, то и стихотворные тексты тоже соединяются – дети накачивают шину, а разгибаясь – обнимают плечи – показывают, как замерзли.

Шину стали мы качать.

Стали руки замерзать.

Раз – качаем,

Два – мы плечи обнимаем.

Вот несколько основных упражнений, которые я использую в своей работе. Думаю, вам пригодится.

Дыхательная гимнастика по Бутейко. Комплекс упражнений Бутейко

Комплекс упражнений Бутейко

Дыхательная гимнастика по Бутейко.

Комплекс упражнений.

Вводная часть

Объект, позволяющий человеку дышать неглубоко - диафрагма. К.П.Бутейко сформулировал суть своего метода как уменьшение глубины дыхания расслаблением диафрагмы.

Правильное дыхание по Бутейко не видно и не слышно, только через нос. Вдох такой маленький, что ни грудь, ни живот не колышутся. Дыхание очень поверхностное, воздух опускается примерно до ключиц, а ниже «стоит» углекислота. Вы как будто нюхаете неизвестный вам, возможно, ядовитое вещество. При этом вдох длится 2-3 секунды, выдох 3-4 секунды, а затем пауза 3-4 секунды, объем вдыхаемого воздуха, чем меньше, тем лучше.

И так приступим к началу занятий упражнениями. Сядьте на стул, расслабьтесь, взгляд чуть выше линии глаз. Расслабьте диафрагму (дыхание должно быть мелким) в груди появилось ощущение нехватки воздуха. Оставайтесь в таком состоянии 10-15 минут. Если желание вздохнуть усилилось, усильте чуть глубину дыхания. При этом дышите как бы самыми верхушками легких. При правильной тренировки обязательно появится сначала тепло потом станет жарко, минут через 5-7 может появиться испарина с любым желанием вздохнуть – боритесь только расслаблением диафрагмы.

После тренировки, выходите из этого состояния, не углубляя дыхания.

После тренировки МП должна быть на 1-2 секунды больше.

Расчет уровня СО2 в организме: при паузе 15 секунд углекислота составляет 4-4,5%, при норме 6,5% ваша пауза должна составлять 60 секунд. Из этого следует, что 60:15= 4 , то есть вы дышите глубже нормы в 4 раза.

Все упражнения выполняются обязательно с дыханием через нос и без шума. Перед выполнением комплекса и после него выполняются контрольные измерения: МП - максимальная пауза, пульс. В норме, для взрослых людей, МП на удовлетворительно - 30 сек., на хорошо - 60 сек., на отлично - 90 сек. Пульс на удовлетворительно - 70 уд/мин., на хорошо - 60 уд/мин. на отлично - 50 уд/мин. Для детей среднего и старшего школьного возрастов МП в норме на 1/3 меньше, пульс на 10 уд/мин. больше. Для детей дошкольного и младшего школьного возрастов МП на 2/3 меньше, пульс на 20 уд/мин. больше.

Рекомендуемый комплекс упражнений

Комплекс дыхательных упражнений К.П. Бутейко, направленный на развитие нужного дыхания, а также на развитие способности человека задерживать дыхание, как на вдохе, так и на выдохе, как в состоянии покоя, так и при физической нагрузке.

1. Работают верхние отделы легких:

5 секунд вдох, 5 секунд выдох, расслабляя мышцы грудной клетки; 5 секунд пауза, не дышите, находитесь в максимальном расслаблении. 10 раз. ( 2,5 минуты)

2. Полное дыхание. Диафрагмальное и грудное дыхание вместе.

7,5 секунды – вдох, начиная с диафрагмального дыхания и заканчивая грудным дыханием; 7,5 секунды – выдох, начиная с верхних отделов легких и заканчивая нижними отделами легких, т.е. диафрагмой; 5 секунд – пауза. 10 раз. ( 3,5 минуты)

3. Точечный массаж точек носа на максимальной паузе. 1 раз .

4. Полное дыхание через правую, затем левую половины носа. По 10 раз.

5. Втягивание живота.

В течение 7,5 секунды – полный вдох, 7,5 секунды – максимальный выдох, 5 секунд – пауза, удерживая втянутыми мышцы живота . 10 раз. ( 3,5 минуты)

6. Максимальная вентиляция легких (МВЛ).

Выполняем 12 быстрых максимальных вдохов и выдохов, т.е. 2,5 секунды – вдох, 2,5 секунды – выдох, в течение 1 минуты. После МВЛ сразу выполняем максимальную паузу (МП) на выдохе, до предела. Выполняется МВЛ 1 раз.

7. Редкое дыхание. ( По уровням)

Первый уровень:

1-5 секунд – вдох, 5 секунд – выдох, 5 секунд – пауза. Получается 4 дыхания в минуту. Выполняйте 1 минуту, затем, не прекращая дыхания, выполняются следующие уровни.

Второй уровень:

2-5 секунд – вдох, 5 секунд – задержка дыхания после вдоха, 5 секунд – выдох, 5 секунд – пауза. Получается 3 дыхания в минуту. Выполняется 2 минуты

Третий уровень:

3-7,5 секунды – вдох, 7,5 секунды – задержка дыхания после вдоха, 7,5 секунды – выдох, 5 секунд – пауза. Получается 2 дыхания в минуту. Выполняется 3 минуты.

Четвертый уровень:

4-10 секунд – вдох, 10 секунд – задержка дыхания после вдоха, 10 секунд – выдох, 10 секунд – пауза. Получается 1,5 дыхания в минуту. Выполняется 4 минуты. И так далее, кто сколько выдержит. Норма довести до 1 дыхания в минуту.

8. Двойная задержка дыхания.

Сначала выполняется МП на выдохе, затем максимальная задержка на вдохе. 1 раз.

9. МП сидя 3-10 раз, МП в ходьбе на месте 3-10 раз, МП в беге на месте 3-10 раз, МП во время приседания. 3-10 раз.

10. Поверхностное дыхание.

Сидя в удобном положении для максимального расслабления, выполняйте грудное дыхание. Постепенно уменьшайте объем вдоха и выдоха – до невидимого дыхания или дыхания на уровне носоглотки. Во время такого дыхания будет появляться сначала легкая нехватка воздуха, затем средняя нехватка или даже сильная, свидетельствуя о том, что упражнение выполняется правильно. Находитесь на поверхностном дыхании от 3 до 10 минут.

Все упражнения выполняйте обязательно с дыханием через нос и без шума. Перед выполнением комплекса и после него осуществляются контрольные измерения МП и пульса,

Выполнять комплекс упражнений желательно на пустой желудок.