

Комплекс оздоровительных упражнений для горла

1. «Лошадка». Вспомните, как звучит цоканье лошадки, катающей на своей спине веселых ребяташек, цокаем языком то громче, то тише, скорость движение лошадки показываем так же: то снижая, то увеличивая темп повтора звуков (20 – 30 с).
2. «Ворона». Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимает голову, то в сторону повернет. И каркает так, что ее всюду слышно. Дети произносят протяжно звук «ка-а-а-а-ар» (5 -6 раз). Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно, с закрытым ртом (5 – 6 раз).
3. «Змеиный язычок». Представляем, что длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка (6 раз).
4. «Зевота». Сидя, удобно расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о-о-о», позевать (5 – 6 раз).
5. «Веселые плакальщики». Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха (30 – 40с).
6. «Смешинка». Попала смешинка в рот и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послышались «хохотальные» звуки «ха-ха-ха», «хи-хи-хи», «гы-гы-гы», а нажав на хохотальную точку на кончике носа и посмотревшись в зеркало, можно смеяться так, словно перед вами самый веселый в мире клоун.

Примерные дыхательные упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний

После сна, лежа на кроватях

1. Поднять руки и ноги – вдох, соединить руки и ноги – выдох.
2. Вдох, руками захватить колени – выдох.
3. Вдох, поднять правую руку и правую ногу вверх – выдох; то же левой ногой и рукой.
4. Руки в стороны – вдох, согнуть ноги, поднять к груди – выдох, выпрямит ноги и опустить их сбоку.
5. Руки вверх, перекатывание на правый бок, затем – на левый.
6. Руки за головой: «Велосипед».
7. На четвереньках: отвести правую руку через сторону вверх, то же левой.
8. На четвереньках: «Кошечка».

9. Руки вверху, сесть и лечь.
10. Лежа спине, отвести руки в стороны, ноги согнуть в коленях.
11. Руки в стороны, поворот вправо, положить ладонь на ладонь.
12. Руки под головой, сделать круг прямой правой ногой, то же левой.
13. На животе: «плаваем».
14. Поднять правую ногу, согнуть ее, выпрямить, то же левой.
15. Лежа на животе приподнять туловище, руки за голову.
16. Руки под подбородком, прогнуться, выпрямить руки – вдох, вернуться в и.п. – выдох.

Комплексы упражнений после дневного сна

1-й комплекс

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.
3. И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох, и.п., вдох (через нос).
4. И.п.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши – выдох; развести ладони в стороны – вдох.
6. И.п.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

2-й комплекс

1. «Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.
2. «Горка». И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.
3. «Лодочка» И.п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.
4. «Волна» И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, и.п., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.

5. «Мячик». И.п.: о.с., прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.
6. «Послушаем свое дыхание». И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

3-й комплекс «Прогулка в лес»

1. «Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.
2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.
3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки». И.п.: стоя, ноги по ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.
4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.с.,вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.
5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди). И.п.: о.с., руки за голову, вдох – подняться на носки, выдох – присесть.
6. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза). И.п.: стоя, ноги по ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

4-й комплекс «Дождик»

1. И.п.Сидя, ноги скрестить по «турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.
Капля первая упала – кап.

То же проделать другой рукой.

И вторая прибежала – кап.

2. И.п.то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы,
Мы на небо посмотрели,
Капельки «кап-кап» запели,
Намочились лица.

3. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

Мы их вытерли.

4. И.п.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз.

Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

5. И.п. :о.с. Поднять и опустить плечи.

Плечами дружно поведем
И все капельки стряхнем.

6. И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3 – 4 раза.

От дождя убежим.

7. И.п.: о.с. Приседание.

Под кусточками посидим.

Примерные комплексы дыхательной гимнастики

1. «Часики». Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произнести «тик – так». Повторить 6-7 раз.
2. «Дудочка». Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить 4 раза.
3. «Петушок». Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдохнуть), а затем похлопать ими по бедрам со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох). Повторить 4 раза.
4. «каша кипит». Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую – на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в груд (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох). При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 4 раза.
5. «Паровозик». Ходить по комнате, делая попеременные движение руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20 секунд.
6. «Веселый мячик». Стать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметром до 10 см) к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком «у-х-х-х» (выдох), догнать мяч. Повторить 4 – 5 раз.
7. «Гуси». Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «г-у-у-у». Повторять минуту.

Закаливающее носовое дыхание.

1. Сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывая их то большим, то указательным пальцем правой руки.
2. Открыть рот, кончик языка прижать к небу (при этом включается ротовое дыхание).
3. Сделать спокойный вдох, на выдохе с одновременным постукиванием пальцев по крыльям носа произносить слоги «ба-бо-бу».
4. Сжать пальцы в кулак. Во время вдоха широко открыть рот и насколько возможно высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка; выдохнуть, разжав пальцы.