

Консультация для родителей: «Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики»»

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

Кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

1. Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2. Кулак-ребро-ладонь. Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе. Количество повторений - по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произнося их вслух или про себя.

3. Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

4. Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

5. Ухо-нос.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

6. Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнениях должны участвовать все пальцы обеих рук.

КОМПЛЕКС № 2

1. Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. Перекрестные движения. Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

3. **Качание головой.** Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

4. **Горизонтальная восьмерка.** Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими~руками~ вместе.

5. **Симметричные рисунки.** Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.).

6. **Медвежьи покачивания.** Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

7 **Поза скручивания.** Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой - за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 с. Выполните то же самое в другую сторону.

8. **Дыхательная гимнастика.** Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

Упражнения на релаксацию (мышечное расслабление)

Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно взволнован, возбужден или, наоборот, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Для того чтобы появилась возможность управлять ими, необходимо научить детей расслаблять мышцы. Эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем при недостаточно полном расслаблении мышц. Детей необходимо учить чувствовать напряжение мышц, изменять степень их напряжения и совсем снимать его, расслабляя определенные группы мышц.

Предлагаем упражнения по выработке навыков релаксации у детей младшего школьного возраста. Упражнения можно проводить на любом уроке в течение трех— пяти минут во время отдыха.

Расслабление мышц плечевого пояса

Роняем руки.

Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперед. По предложению ведущего снимают напряжение в плечах и дают рукам упасть вниз. Повиснув, руки слегка пассивно качаются, пока не остановятся. Упражнение повторяется. Руки не следует раскачивать после их падения. Можно подсказать детям образ — руки висят, как веревочки.

Трясем кистями.

Исходное положение — руки согнуты в локтях, кисти пассивно свисают. Быстрым и непрерывным движением предплечья тряссти кистями, как тряпочками.

Стряхиваем воду с пальцев.

Исходное положение — руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз. Перед упражнениями полезно предложить детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

Поднимаем и опускаем плечи.

Дети как можно выше поднимают плечи, затем свободно опускают их в нормальное положение (сбрасывают плечи вниз).

Твердые и мягкие руки.

Руки подняты в стороны. Дети до предела выпрямляют все суставы рук (ослабляют напряжение, давая плечам опуститься) и напрягают все мышцы — от плеча до концов пальцев. Затем, не опуская рук, ослабляют напряжение, давая плечам опуститься, а локти, кисти и пальцы слегка пассивно согнуть. Руки как бы ложатся на мягкую подушку.

Мельница.

Дети описывают руками большие круги, делая маховые движения вперед-вверх. После энергичного толчка руки и плечи освобождаются от всякого напряжения, свободно взлетают, описывают круг и пассивно падают. Движения выполняются несколько раз подряд в довольно быстром темпе. Следите, чтобы у детей в плечах не возникло зажимов, при которых в руках нарушается правильное круговое движение.

Расслабление и напряжение мышц корпуса

Роняем руки.

Дети поднимают руки в стороны и освобождают от напряжения мышцы спины, шеи и плеч. Корпус, голова и руки падают вперед, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение.

■ *Деревянные и тряпочные куклы.*

Движения помогают осознавать напряженное и ненапряженное состояния мышц тела. Изображая деревянных кукол, дети напрягают мышцы ног, корпуса, слегка отведенных в стороны рук и делают резкий поворот всего тела, сохраняя неподвижными шею, руки, плечи. Ступни крепко и неподвижно стоят на полу.

Подражая тряпочным куклам, они снимают излишнее напряжение в плечах и корпусе, 5 таком положении быстрым, коротким толчком поворачивают тело то вправо, то влево. При этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса.

КРИЧАЛКА

Дождик, дождик,
Лейся пуще!
Пусть растет
Пшеница гуще!
Лейся, лейся,
Как река!
Будет белая мука!

ДЕНЬ

Пришел денек,
Сел на пенек.
День сидел,
День глядел.
На ель залез,
Совсем исчез.

БУТОН

Нежный маленький бутон,
Свёрнут туго-туго он.
Солнце луч ему протянет —

И бутон гвоздикой станет.

ЛЕДОХОД

Дружно ударились
Рыбы об лед —
И на реке,
Начался ледоход!

Упражнения в игровой форме для детей 6—7 лет.

Дети, стоя врассыпную, встряхивают кистями рук, освобождая их от излишнего напряжения (см. упражнение «Трясем кистями»).

Дети стоят, присаживаются на корточки, поворот головы в одну сторону, поворот головы в другую сторону, встают, сбрасывают руки (см. «Роняем руки»).

Дети сидят на корточках, обхватив крепко колени руками, голова опущена вниз.

Медленно встают, выпрямляясь, плавно поднимая руки и голову вверх. С окончанием поднимаются на носки.

Стоя врассыпную, дети делают четыре прыжка на двух ногах с одновременными хлопками. Свободно опустив руки вниз, делают поворот вокруг себя четырьмя шагами.

Играющие свободно размещаются площадке, лицом повернуты в одну сторону. На строки 1—9 все стоя имитируют неторопливые движения косцов: коса с размахом идет в сторону и назад, на акцент в каждой строке делается резкое движение в обратном направлении.

Таких движений девять. На строку и считают копы, показывая указательным пальцем. На последнюю строку разводят руками и, как бы удивляясь, наклоняют корпус так, что голова и руки свободно свисают.

Комплексы дыхательной гимнастики

Комплекс № 1. Послушаем свое дыхание

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой);
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

Дышим тихо, спокойно и плавно

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической

нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 3-5 раз.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Подыши одной ноздрей

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». 3-4. То же другими ноздрями. Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох-выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий, - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4—10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распираемость грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки.

Повторить 6-10 раз.

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. Повторить 4-8 раз.

Ветер (очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.
 2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.
 3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.
- Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает, вентилирует легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня

Цель: та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
 2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.
 3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза.
- Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Комплекс 2.

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и легкие.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

Подыши одной ноздрей

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрей» из комплекса № 1, но с меньшей дозировкой.

Ежик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4-8 раз.

Губы «трубкой»

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз.

Ушки

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

Пускаем мыльные пузыри

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

Язык «трубкой»

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и

тоже сложить «трубкой».

2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза -3-5 секунд.

4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4-8 раз.

Насос

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперед- вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный. Повторить 3-4 раза.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторить 3 раза упражнение, затем наклоны вперед-назад (большой маятник), делая при этом вдох-выдох. Руки при наклоне вперед свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

Дышим тихо, спокойно и плавно

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса № 1, но с меньшей дозировкой.

Комплекс 3.

Проводится в игровой форме.

Ветер на планете

Повторить упражнение «Насос» из комплекса № 1.

Планета «Сат-Нам»-отзовись! (йоговское дыхание)

Цель. Учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

Исходное положение - сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь « Сат - нам».

Повторить 3-5 раз.

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу -это резкий выдох.«Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота - это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «сат» - пауза - вдох «нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - все расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 6-8 раз произнесут «Сат-нам», взрослый говорит: «Позывные принял!»

На планете дышится тихо, спокойно и плавно

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса № 1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

Инопланетяне

Цель: та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат-нам» - отзовись!»

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

Исходное положение - 3-4 раза из положения лежа на спине, 3-4 раза стоя.

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например:

«Инопланетяне просыпаются, напрягаются» и т. д.

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.

2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью легкие.

3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая: «Я сильный (ая)».
4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

Методические рекомендации к проведению дыхательной гимнастики.

Все три комплекса связаны между собой по степени увеличения физической нагрузки на определенные мышцы дыхательной системы и по технике выполнения. В первом комплексе больше внимания уделяется типам дыхания - успокаивающе-восстанавливающему и очистительному (упражнения выполняются без особого напряжения мышц).

Второй комплекс направлен на укрепление носоглотки, верхних дыхательных путей и легких с напряжением тонуса определенных групп мышц.

Третий комплекс в основном направлен на укрепление мышечного тонуса всей дыхательной системы.

Все три комплекса необходимо чередовать в течение одной или двух недель, т. е. каждый комплекс проводить по 2-3 дня. (При разучивании каждого комплекса количество дней можно увеличить.)

Можно комплексы варьировать: например, весь комплекс, но с меньшей дозировкой в упражнениях, или по 3-4 упражнения из разных комплексов, но с сохранением дозировки.

Младшие дошкольники выполняют все дыхательные упражнения с меньшей дозировкой и в упрощенной форме, с постепенным усложнением.

Отдельные упражнения включены в данные комплексы можно использовать в качестве профилактики от простудных заболеваний, особенно в холодное время года.

Комплексы можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать необходимо с упрощенной формы выполнения. Дети одного возраста развиваются по-разному, поэтому каждому ребенку нужно показать точную технику выполнения дыхательного упражнения, строить работу в зависимости от его индивидуальных возможностей.

Комплекс дыхательных упражнений.

Младшая группа.

Упражнение № 1. «Переключка животных».

Между детьми распределяются роли различных животных и птиц. Дети должны, услышав от ведущего название своего животного, на медленном выдохе произнести соответствующее звукоподражание. Игра оживляется, если ведущий старается запутать играющих: называет животное, а смотрит на ребенка, исполняющего совсем другую роль. Внимание направлено на длительность и четкость звучания согласных и гласных звуков.

Упражнение № 2. «Трубач».

Дети подносят к лицу сжатые кулачки, располагая их друг перед другом. На выдохе медленно дуют в «трубу». Инструктор хвалит тех, кто дольше всех сумел дуть в «трубу».

Упражнение № 3. «Топор».

Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки опущены, и пальцы рук сцеплены «замком». Быстро поднять руки - вдох, наклониться вперед, медленно опуская «тяжелый топор», произнести - ух! - на длительном выдохе.

Упражнение № 4. «Ворона».

Дети сидят. Руки опущены вдоль туловища. Быстро поднять руки через стороны вверх - вдох, медленно опустить руки - выдох. Произнести: кар!

Упражнение № 5. «Гуси».

Дети сидят. Кисти согнутых рук прижаты к плечам. Сделать быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвезти локти назад, на длительном выдохе

произнести: га. Голову держать прямо. Возвратиться в исходное положение - вдох. На выдохе произнести га, гы.

Комплекс дыхательных упражнений. Средняя группа.

Упражнение № 1. «Поиграем животиками».

Цель: формирование диафрагмального дыхания.

В положении лежа на спине, дети кладут руки на живот, глубоко вдыхают - при этом животик надувается, затем выдыхают - животик втягивается. Чтобы упражнение стало еще интереснее, можно положить на живот какую-либо небольшую игрушку. Когда ребенок вдохнет, игрушка вместе с животом поднимется вверх, а на выдохе, наоборот, опустится вниз - как будто она качается на качелях. Второй вариант. В положении стоя дети выполняют глубокий вдох, не поднимая плеч, а затем выдох, контролируя движения живота руками.

Упражнение № 2. «Узнай по запаху».

Цель: выработка глубокого длительного вдоха, развитие обоняния.

Дети по очереди нюхают, например цветы, стараясь запомнить их запах. Взрослый просит ребенка закрыть глаза и подносит ему один из цветков, предлагая определить по запаху, какой именно цветок перед ним. Ребенок должен сделать глубокий длительный вдох носом, не поднимая плеч, а затем выдох и назвать угаданный цветок. Для того, чтобы ребенок сделал глубокий диафрагмальный вдох, взрослый сначала сам показывает, как надо понюхать цветок. А затем, держа цветок перед лицом малыша, педагог просит ребенка положить обе ручки на живот и проконтролировать, таким образом, свое дыхание.

Упражнение № 3. «Носик и ротик поучим дышать».

Цель: дифференциация вдоха и выдоха через нос и рот, развитие внимания.

Ребенок учится контролировать свой вдох и выдох, осуществляя их разными способами.

Сначала ребенок выполняет вдох носом и выдох носом (2-4 раза), показывая указательным пальчиком до носа; а, вдыхая ртом, подносит ладонь ко рту, но не дотрагивается, а лишь тактильно контролирует, выходящую изо рта воздушную струю.

Второй вариант. Аналогично проводятся упражнения: вдох ртом - выдох ртом (ко рту подносится ладошка) и вдох ртом - выдох носом (при вдохе ребенок открывает рот, а при выдохе закрывает и показывает на нос указательным пальчиком).

Упражнение № 4. «Загони мяч в ворота».

Цель: выработка длительного, сильного, целенаправленного выдоха, развитие глазомера.

Взрослый показывает детям, как нужно подуть на "мяч", чтобы загнать его в игрушечные ворота. Дети по очереди выполняют игровое упражнение. Побеждает тот, кто сумел отправить "мяч" в ворота с одного выдоха.

Упражнение № 5. «Погудим».

Цель: выработка длительного плавного ротового выдоха.

Взрослый демонстрирует детям, как можно подуть в пузырек, чтобы он загудел. Для этого нижняя губа должна слегка касаться края горлышка, а выдуваемая воздушная струя- "ветерок" быть достаточно сильной. Затем по очереди дети сами дуют в свои пузырьки, добиваясь возникновения гудящего звука. В заключение упражнения все дети дуют одновременно. При обыгрывании упражнения можно предложить малышам несколько вариантов, когда гудение может означать сигнал парохода, паровоза или завывание ветра. Можно использовать пузырек в качестве музыкального инструмента, заставляя его гудеть по сигналу педагога во время исполнения специально подобранной музыки.

Комплекс дыхательных упражнений. Старшая группа.

Упражнение № 1. «Дышим по-разному».

Исходное положение - сидя на стуле прямо или стоя:

Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный).

Вдох через нос, выдох через рот.

Вдох через рот, выдох через нос.

Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).

Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).

Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.

Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.

Вдох через нос, выдох через нос толчками.

Упражнение №2. «Свеча».

Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи.

Внимание на живот. Медленно дуйте на “пламя”. Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении.

Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см. и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя её как свечу, и дуйте на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы - левая ладонь во время выдоха как бы “медленно погружается”. Повторите 2-3 раза.

Упражнение № 3. «Упрямая свеча».

Тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что её вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на свечу, пламя отклонилось, но не погасло. Еще сильнее дуньте, еще сильнее. Еще!

Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение дает возможность ощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2-3 раза.

Упражнение № 4. «Погасит 3,4,5,6,...10 свечей».

На одном выдохе “погасите” 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей.

Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. С помощью статических и динамических дыхательных упражнений тренируются брюшные мышцы и мышцы диафрагмы. Эти упражнения можно использовать в комплексе утренней зарядки.

Упражнение № 5. «Танец живота».

Верхнюю часть туловища наклоните вперед под углом 45 градусов, а руки положите на поясницу большими пальцами вперед. Смотрите перед собой, спина прямая, плечи развернуты. Исполнение - одновременно с выдохом на п-ффф втягивается живот, затем рефлекторно происходит вдох, живот выдвигается вперед. Повторите 3-5 раз.

Тренировочные упражнения для развития межреберных дыхательных мышц. Напомним, что от того, как развиты межреберные дыхательные мышцы, зависит наполнение воздухом средней части легких.

Комплекс дыхательных упражнений. Подготовительная группа.

Упражнение № 1. «Душистая роза».

Исходное положение - стоя, внимание сосредоточьте на ребрах. Положите ладони на ребра по обе стороны грудной клетки. Исполнение - представьте, что вы нюхаете душистую розу. Медленно вдохните через нос - заметим, как ребра грудной клетки раздвинулись. Вы это почувствовали ладонями, а теперь выдохните, ребра опустились и ладони тоже. Живот и плечи при этом остаются неподвижными. Помните, что все внимание - только на ребрах, так как вы хотите натренировать межреберные мышцы. Вдохи должны быть неглубокими, но полными. Повторите 3-4 раза.

№ 2. «Выдох-вдох».

Исходное положение - стоя или сидя на стуле. Исполнение - после энергичного выдоха на п-ффф поднять руки, завести их за голову и отклониться назад, делая вдох, затем, делая наклон вперед, достать пол и мысленно считать до 15 - это вдох.

Упражнение № 3. «Поющие звуки».

Таблица. И, э, а, о, у, ы, е, я, ё, ю.

Произнесите эту таблицу несколько раз, каждый раз на одном выдохе, сначала перед зеркалом и беззвучно, потом шепотом, затем без зеркала вслух, но на силу голоса не нажимать.

Упражнение № 4. «Птица».

Исходное положение стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки через стороны вверх - вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны - выдох на протяжном звуке п-ф-ф-ф,- сссс. Повторение 2 раза.

Упражнение № 5. «Весёлые шаги».

Ходьба по комнате или на свежем воздухе. Делаем на один шаг вдох, задержка на один счет, на 4 шага выдох. Через каждые 2-3 дня увеличивайте продолжительность выдоха на 1 счет. Чтобы через 1 месяц научиться делать выдох на 10-15 шагов.

Массаж пальцев карандашами



Известно, что движения рук человека теснейшим образом связаны с развитием его речи, что упражнения для пальцев стимулируют работу мозга. В последнее время в среде педагогов и родителей возрастает интерес к массажу пальцев рук. Доказано, что даже самый примитивный массаж, заключающийся в **сгибании и разгибании пальцев** годовалого малыша, вдвое ускоряет процесс овладения им речью. В этой разработке вы найдете эффективные упражнения для стимулирующего пальчикового массажа карандашом.

Но это не совсем обычный массаж. Массажные движения выполняются **с помощью хорошо знакомого детям** предмета – карандаша. Все родители знают, как дошкольники любят рисовать. А если перед рисованием предложить ребенку поиграть с карандашами, помассировать ладони и пальцы?

Научить детей самомассажу рук несложно. С помощью граненых карандашей ребенок массирует запястья, кисти рук: пальцы, ладони, тыльные поверхности ладоней, межпальцевые зоны. Такой массаж и игры **с карандашами будут стимулировать** речевое развитие малыша, способствовать овладению тонкими движениями пальцев, улучшат трофику тканей и кровоснабжение пальцев рук. Особый интерес массажные упражнения вызывают у детей, если их выполнение сочетается с проговариванием коротких стихотворений и рифмовок.

«Утюжок» Возьми толстый карандаш. Положи его на стол. «Прогладь» карандаш сначала одной ладонью, потом другой. Покатай карандаш по столу.

Карандаш я покачу. Вправо-влево – как хочу!

«Добывание огня» Положи карандаш на одну ладошку и накрой его другой.

Прокатывай его между ладонями сначала медленно, а потом быстрее, от кончиков пальцев к запястьям. Попробуй это сделать сразу с двумя карандашами.

«Пианино» Сильно прижимай карандаш, который лежит на столе, кончиками пальцев.

«Скольжение» Держи пальцами длинный карандаш так, как ты обычно его держишь, когда рисуешь. Крепко сожми пальцы. Продвигай по карандашу вверх вниз.
«По карандашу скольжу – съехать вниз скорей спешу»

«Волчок»

Вращай карандаш двумя пальцами сначала одной руки, потом другой. Попробуй сделать тоже большим и средним пальцами.

«По столу круги катаю. Карандаш не выпускаю»

«Горка» Положи карандаш на тыльную сторону кисти. Наклони руку вниз. Придерживай карандаш одной рукой. Пусть он скатится вниз по твоей руке, как с горки.

«Подъёмный кран» Положи карандаш на край стола. Попробуй поднять его, подцепив снизу одним пальцем. А теперь выполни это **упражнение другими пальчиками**.

«Карандашик поднимаю. Крепко пальцем прижимаю»

«Вертолёт» Возьми тонкий карандашик тремя пальцами. Покрути его.

Пусть он вращается быстро-быстро, как винт вертолётца!

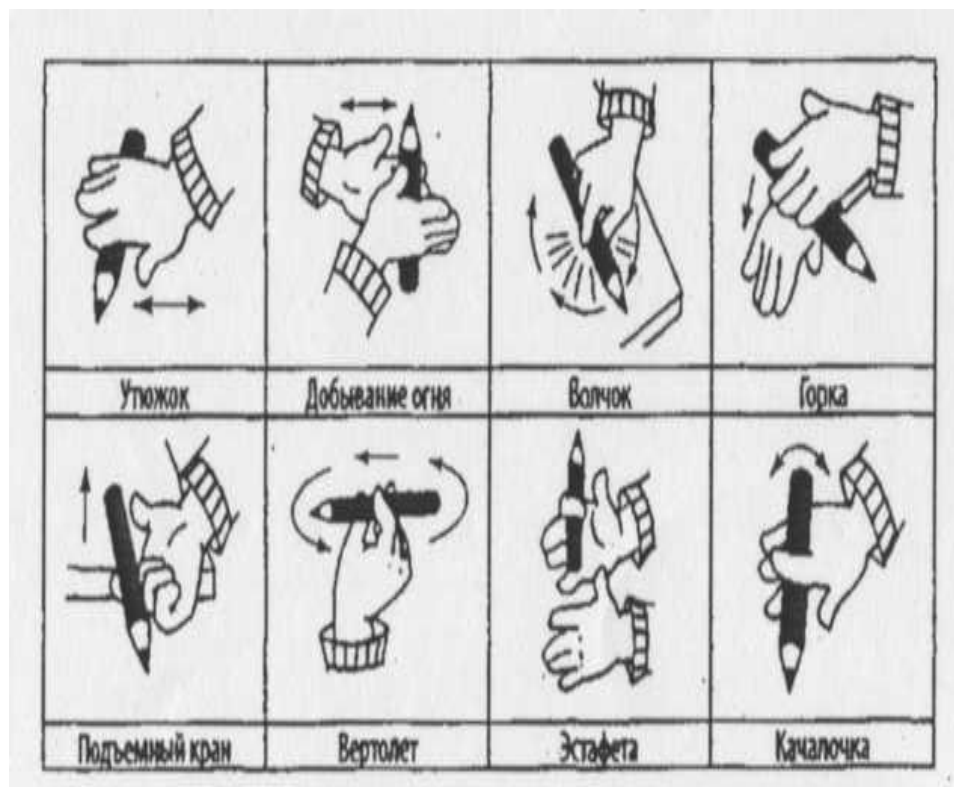
«Отправляется в полет. Наш красавец вертолёт!»

«Эстафета»-передача карандаша поочередно каждому пальчику. Сожми карандаш указательным пальцем правой руки, поддержи и передай указательному пальцу левой руки. А теперь удержи карандаш средним пальцем. Передавай карандаш другим пальцам.

«Прятки» - сжатие карандаша в ладошках. Возьми короткий карандашик и сожми его в кулачке правой руки, спрячь. А теперь спрячь в **левой руке**: **« Карандашик пожимай (ю) и ладошку поменяй (ю)»**

«Ладонка» Положи на стол ладонь. Широко раздвинь пальцы. Обведи несколько раз каждый палец тупым концом карандаша:

«Нарисую я ладошку, отдохну потом немножко»



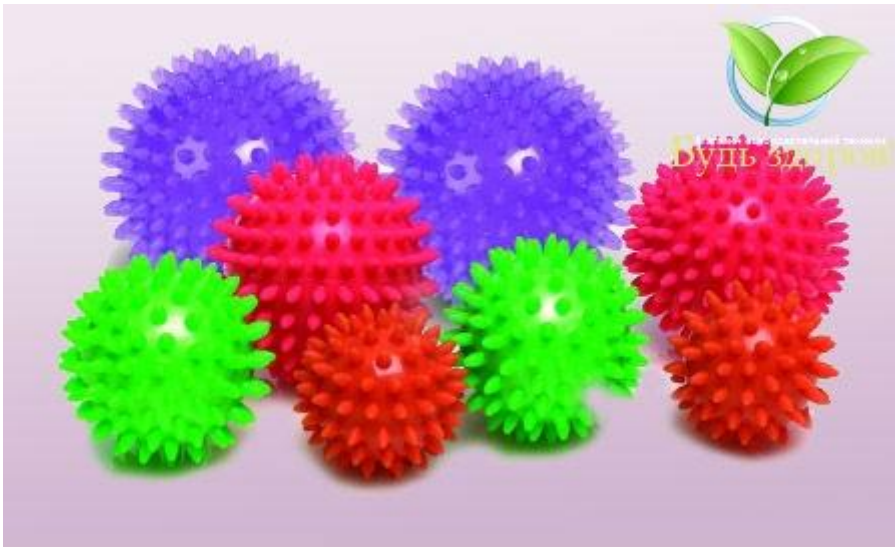
Массаж и самомассаж рук

Простейший беспредметный массаж — это сгибание - разгибание пальцев: пальцы изначально сжаты в кулак; каждый палец по очереди разгибается и массируется со стороны ладони круговыми движениями от основания к кончику.

Массаж с предметами и приспособлениями

Массаж ладоней и пальцев можно выполнять различными предметами. И лучше всего начинать **с использования специальных ребристых** мячиков или мячиков с резиновыми шипами. Мячиком нужно совершать движения по спирали от центра ладони к кончикам пальцев; практический совет: мячик должен быть твердым, максимальным).

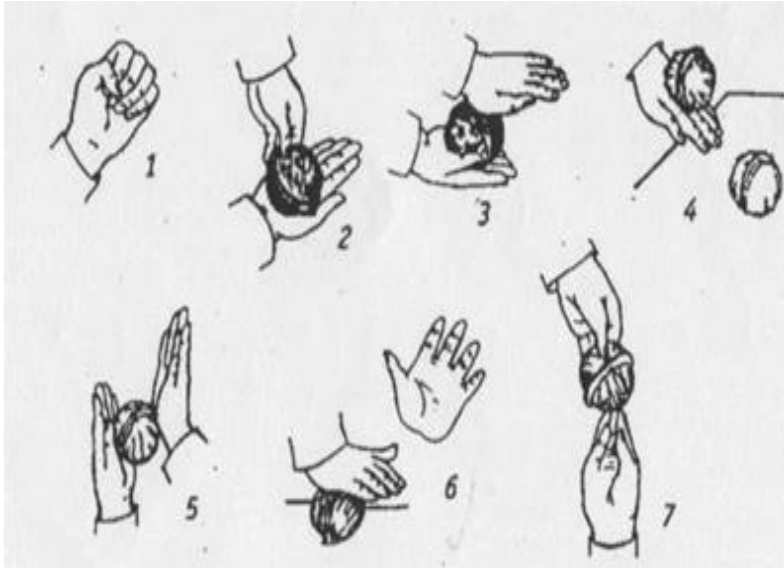
Массажные (сенсорные) мячики сделаны из резины, латекса, пластмассы, предназначены для микромассажа и рефлексотерапии кистей рук и стоп ног. Шипы на поверхности мячи при перекачивании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение, служат для релаксации мышечных тканей. Маленькие мячики и шарики умещаются в детской ладошке, - незаменимый предмет для самомассажа. Дети **с удовольствием выполняют несложные** комплексы упражнения.



Массаж грецкими орехами.

С помощью грецкого ореха можно массировать запястья, кисти рук ребенка, ладони, пальцы, тыльные стороны кистей, межпальцевые зоны. Желательно иметь орехи различной величины, круглой и продолговатой формы, с гладкой и бугристой поверхностью. Ниже приведены некоторые полезные упражнения, которые можно выполнять с орехами.

1. Прятать орех в **плотно сжатой ладони сначала одной**, потом другой руки.
2. Кончиками пальцев одной руки «ввинчивать» орех в середину ладони другой руки.
3. Прокатывать орех по поверхности ладони, лежащей на столе, от кончиков пальцев до запястья.
4. Скатывать орех с тыльной стороны кисти рук, как с горки.
5. Прокатывать орех между ладонями от пальцев к запястью и обратно.
6. Раскатывать орех по поверхности стола ладонью кругообразными движениями, как пластилин.
7. Удерживать орех между пальцами обеих рук, сложив их в щепоть.



Комплексы по самомассажу и массажу

Растирание ладони

«Ручки греем» - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.
Очень холодно зимой,

Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!

Надо ручки нам согреть,

Посильнее растереть.

«Добываем огонь» - энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо.
Добываем мы огонь,

Взяли палочку в ладонь.

Сильно палочку покрутим –

И огонь себе добудем.

«Стряпаем» - имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.

Раскатаем колобок,

Колобок – румяный бок.

Будем сильно тесто мять,

Будем няне (маме) помогать.

Растирание пальцев

Руку сжать в кулак. Резко разжать (5 раз)

«Крепко пальчики сожмём,

После резко разожмём» -

«Зажигалка» - обеими руками одновременно растираем **о большие остальные пальцы по очереди** (с указательного по мизинец), растирание каждого пальца по 2 раза. Двигать большим пальцем к себе и от себя:

«Зажигалку зажигаю,

Искры, пламя выбиваю!»

«Мельница» - сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.

Закружилась мельница,

Быстро мука мелется.

«Точилка» - сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочерёдно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

Мы точили карандаш,

Мы вертели карандаш.

Мы точилку раскрутили,

Острый кончик получили.

«Точим ножи» - активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз. ***Ножик должен острым быть,***

Будем мы его точить.

Раз, два, три, четыре,

Острый ножик наточили.

«Пила» - ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки.

Пилим, пилим мы бревно,

Очень толстое оно.

Надо сильно постараться,

И терпения набратся.

Вытянуть руки вперёд. Поднять кисти рук вверх, дать им свободно упасть вниз.

«Вот все пальцы на виду!

Бух! – теперь их не найду»

Одной рукой поддерживать другую в запястье и энергично встряхивать. Упражнение улучшает циркуляцию крови.

«Ручкой ручку поддержу,

Сильно ею потрясу»



Массаж спины «Дятел»

Дятел жил в дупле пустом,
Дуб долбил, как долотом,

(дети похлопывают ладонями по спине впереди стоящего)

Тук-тук-тук, тук-тук-тук!
Долбит дятел крепкий сук,

(поколачивают пальцами)

Клювом, клювом он стучит,
дятел ствол уже долбит

(постукивают кулачками)

Дятел в дуб всё тук да тук...
Дуб скрипит: «что там за стук?»

(постукивают рёбрами ладоней)

Дятел клювом постучал, постучал и замолчал,
Потому что он устал,

(поглаживают ладонями)

Массаж спины «Дождик»



Дождик бегает по крыше -
Встать друг за другом «паровозиком» и похлопывать друг другу по спине.

Бом! ом! Бом!

По весёлой звонкой крыше -

Бом! Бом! Бом!

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 бегают по крыше -

Поглаживание ладошками.

Бом! Бом! Бом!

По весёлой звонкой крыше –

Бом! Бом! Бом!



Массаж спины

«Паровоз»

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, Похлопывание по спине

Стоять на месте не хочу! ладонями.

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу! Поворот на 180,

Стоять на мете не хочу! поколачивание кулачками.

Колёсами стучу, стучу, Поворот на 180,

Колёсами стучу, стучу, постукивание пальцами.

Колёсами стучу, стучу, Поворот на 180,

Садись скорее, прокачу! поглаживание ладонями.

Чу, чу, чу! Лёгкое поглаживание пальцами.

Самомассаж лица «Озорные мишки»

Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки), оттягивать её вперёд, а затем назад, считая медленно до 10. Делать 1 раз.

Оттяну вперёд я ушки,
А потом назад.
Словно плюшевые мишки
Детки рядышком сидят.
Раз, два, три - скажу, четыре, пять
Не забудь: массаж для ушек с другом сделать.
Указательным и средним пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на щеках.
А теперь по кругу щёчки
Дружно разотрём:
Так забывчивым мишуткам
Память разовьём.
Раз, два, три - скажу, четыре, пять.
Не забудь: массаж для щёчек с другом сделать
Теми же двумя пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на подбородке.
Делать 1 раз.
На подбородке круг черчу:
Мишке я помочь хочу
Чётко, быстро говорить,
Звуки все произносить.
Раз, два, три - скажу, четыре, пять.
Не забудь: массаж такой с другом сделать.
Указательным и средним пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги по лбу.
Чтобы думали получше
озорные мишки,
Мы погладим лобики
Плюшевым плутишкам.
Раз, два, три - скажу, четыре,
Пять и шесть и семь.
И не забудь: массаж такой с другом сделать.
Указательными пальцами рисуем круги вокруг глаз.
Чтобы мишка лучше видел,
Стал внимательней, шустрей,
Мы волшебные очки
Нарисуем поскорей.
Раз, два, три - скажу, четыре, пять
И не забудь: массаж такой с другом сделать.

Массаж носа. Подушечками указательных пальцев обеих рук нажимать на точки по обеим сторонам носа, начиная от его основания. На каждую точку необходимо нажать и держать, не отпуская, на счёт до 5-6 раз.

Мы подушечками пальцев
В точки попадём:
Так курносому мишутке
Носик разомнём.
Раз, два, три - скажу, четыре, пять
И не забудь: массаж для носа с другом сделать.

Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения слева направо и наоборот. По 5 раз.

Мишка, мишка, рот открой!

И налево двинь щекой...

Мишка, мишка, рот открой!

И направо двинь щекой...

Так закончили массаж озорные мишки.

Стихотворения для массажа пальчиков:

Перебираем каждый пальчик у ребенка, сначала на одной руке, потом на другой.

Начинаем с большого пальца, разминаем его между своими пальцами, массируем и говорим:

«Этот пальчик – дедушка»,

Переходим к указательному, делаем тоже самое и говорим:

«Этот пальчик – бабушка»

И дальше по порядку:

«Этот пальчик – мама, этот пальчик – папа,

А этот (массируем мизинец) пальчик – называем ребёнка»

Продельываем так со второй рукой.

«Этот пальчик»

Этот пальчик в лес пошел, (массируем большой палец)

Этот пальчик гриб нашел, (массируем указательный палец)

Этот пальчик чистить стал, (массируем средний палец)

Этот пальчик жарить стал, (массируем безымянный пальчик)

Ну а этот взял и съел! (массируем мизинец)

«Этот пальчик Удалец»

Этот пальчик большой- (массируем большой палец)

Удалец молодой.

Этот пальчик указательный, (массируем указательный палец)

Любознательный, внимательный.

Этот пальчик средний – (массируем средний палец)

Не злой и не вредный.

Этот пальчик безымянный – (массируем безымянный пальчик)

Звать его так очень странно.

А этот – мизинец – (массируем мизинец)

Большой ленивец.

Растите, мои пальчики, (погладим ладошки обеих рук)

Растите скорей!

Рисовать, играть всем вместе

Будет веселей!

Массаж «Вышли детки погулять»

Погладим ладошки обеих рук, затем перебираем каждый пальчик сначала на одной руке, потом на другой. Начинаем с большого пальца, разминаем его между своими пальцами, массируем и говорим:

Вышли детки погулять,
Стали детки всех считать:
Раз – телёнок,
Два –козлёнок,
Три задиристый – утёнок,
А четыре – пёс Барбос,
Пять – пушистый кот Матрос

Комплекс упражнений для профилактики близорукости и ее прогрессирования

Упражнение 1

Исходное положение - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд и затем открыть глаза на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы и способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаза.

Упражнение 2

Исходное положение - сидя. Быстро моргать в течение 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 3

Исходное положение - стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек., поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз. Перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек. Опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снимает утомление, облегчает работу на близком расстоянии.

Упражнение 4

Исходное положение - стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец вытянутой руки по средней линии лица, медленно приближая палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет расплываться. Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает работу на близком расстоянии.

Упражнение 5

Исходное положение - стоя. Поставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз. Смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 сек., прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 сек.. Повторить 5-6 раз. Упражнение укрепляет бинокулярное зрение вблизи и тренирует конвергенцию.

Упражнение 6

Исходное положение - стоя. Отвести правую руку направо, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Повторить упражнение для левой руки. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы горизонтального действия и совершенствует их координацию.

Упражнение «с меткой на стекле»

Встать у окна (если назначено,то в очках для дали) на расстоянии 35 см от стекла. На уровне глаз прикрепить круглую метку диаметром 3-5 мм. Вдали, на линии зора, проходящей через эту метку, наметить предмет для фиксации и затем поочередно переводить взгляд с метки на стекле на выбранный предмет. Упражнение выполняют 2 раза в день в течение 30 дней. Первые 2 дня продолжительность упражнения составляет 2

минуты, 2 дня-5 минут, остальные дни-7 минут.

Упражнение 8



Исходное положение – сидя. Выполняется в завершении цикла упражнений. Ладонями закрыть глаза и мысленно представить какую-нибудь расслабляющую картину. Выполнять в течение 1 минуты.