

## Уважаемые родители!!!!

Я предлагаем вам подборку полезных игровых упражнений. Они подходят абсолютно для всех - для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возрастов, в том числе и для Вас.

Данные упражнения просты, удобны и доступны в практике.

### Дыхательная гимнастика

#### Комплекс № 1

Лёжа в постели одновременно приподнять и вытянуть правую руку и ногу, затем, расслабившись, уронить их. То же проделать левой ногой. Затем напрячь обе руки и ноги, и уронить их. **Повторить 3-5 раз**

Лёжа, опереться на пятки и макушку головы, прогнуться в позвоночнике, помогая себе руками.

«Кошечка спит». Лёжа, повернуться на бок, согнуть ноги и поднять их к животу, руки согнуть. Сложить ладони вместе под голову. То же проделать в другую сторону.

Лёжа на животе. Ноги сомкнуты, руки согнуты под подбородком.

Приподнять голову и плечи, руки отвести назад и прогнуться. Лечь в исходное положение и расслабиться.

«Кошечка радуется». Стоя на кистях рук и коленях. Поднять голову, потянуться и прогнуться в поясничном отделе. Сделать глубокий вдох.

«Кошечка сердится». Стоя на кистях рук и коленях, опустить голову и прижать подбородок к груди. Спину выгнуть. **Повторить 5-6 раз**

#### Комплекс № 2

«Ёжик». Поворот головы вправо-влево. Одновременно с каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом (как ёжик). Выдох мягкий, произвольный через открытые губы. **Повторить 4-6 раз**

Губы «трубкой». Полный выдох через нос, втягивая живот и межрёберные мышцы. Губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнить лёгкие до отказа. Сделать глотательное движение. Пауза в течение 2-3 сек, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

**Повторить 4-6 раз.**

Пускаем мыльные пузыри. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая носоглотку. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой.

**Повторить 3-5 раз**

«Насос». Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнить наклоны вперёд - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи – дышать как «насос». Выдох произвольный. **Повторить 5-7 наклонов.**

Массаж рук

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и

физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

### **«Поиграем с ручками»**

Подготовительный этап.

Дети растирают ладони до приятного тепла.

Основная часть

Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.

Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

Заключительный этап

Встряхивание рук, расслабление и отдых, просто вытянуть их вдоль тела.

### ***Упражнение можно сопровождать стихами.***

Разотру ладошки сильно,  
Каждый пальчик покручу.

Поздороваясь со всеми,  
Никого не обойду.

С ноготками поиграю,  
Друг о друга их потру.

Потом руки «потрясу»,  
Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою,  
Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою  
И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,  
Пусть бегут, как зайчики.

Раз-два, раз-два,  
Вот и кончилась игра.

### **Массаж волшебных точек ушек**

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

### **«Поиграем с ушками»**

#### **1. Организационный момент.**

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.

## **2. Основная часть.**

Упражнения с ушками.

· «Найдём и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

· «Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.

· «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

· «Покрутим козелком»

Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течении 20-30 секунд.

· «Погреем ушки»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

## **3. Заключительный момент**

Дети расслабляются и слушают тишину.

**Примечание.** Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Ушки ты свои найди  
И скорей их покажи.  
А потом, а потом  
Покрутили колесом.  
Ушко кажется замёрзло  
Отогреть его так можно.  
Ловко с ними мы играем,  
Вот так хлопаем ушами.  
А сейчас все тянем вниз.  
Ушко, ты не отвались!  
Раз, два! Раз, два!  
Вот и кончилась игра.  
А раз кончилась игра,  
Наступила ти-ши-на!

## **Точечный массаж**

**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 манжетки.  
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.  
Вот как славно потрудились и красиво нарядились  
Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

### **Упражнения для глаз**

#### **Комплекс № 1**

Глаза крепко зажмурить на 3-5 сек. *Повторить 5-6 раз.*

Быстро моргать в течение 15 сек. *Повторить 3-4 раза.*

Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты

#### **Комплекс № 2**

Сосредоточить свой взор на указательном пальце вытянутой прямо перед собой левой руки. Сгибая руку в локтевом суставе приближайте постепенно указательный палец к носу, не отводя взора от кончика пальца. *Повторить 5-6 раз.*

Круговые движения глаз – вращение ими влево, вверх, вправо, вниз, а затем – вправо, вверх, влево, вниз. *Повторить 3-4 раза в каждую сторону*

Мы очень надеемся, что данные упражнения вам будут полезны.

Также рекомендуем использовать для фона музыкальное сопровождение. Это может быть подборка детских песен и классики в современной обработке.

*Желаем успехов!*