

Игровые упражнения для всей семьи.

Уважаемые родители и педагоги, предлагаю для вас подборку полезных игровых упражнений. Они подходят абсолютно для всех - для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возрастов, в том числе и для Вас - взрослому аудитории.

Данные упражнения просты, удобны и доступны в практике, и рекомендуется выполнять ежедневно.

1. 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.***

2. 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.

3. 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.

3. «Поиграем 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!

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

5. 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*

Я очень надеюсь, что данные упражнения вам будут полезны.

Также рекомендую использовать для фона музыкальное сопровождение. Это может быть подборка детских песен.

Желаю успехов!

С уважением, музыкальный руководитель Кармазина Ольга Викторовна