Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения.

 Какими способами и средствами выработать у дошкольника осознанное отношение к своему здоровью?

 В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным заболеваниям. По данным исследований удельный вес часто болеющих детей первых шести лет жизни колеблется в пределах 20-25 %, то есть часто болеющим является каждый четвертый-пятый ребенок.

 Такие дети с большими усилиями по сравнению со здоровыми преодолевают трудности в усвоении знаний. С более значительными психофизиологическими затратами справляются с предъявляемыми к ним требованиями, предусмотренными условиями жизни и воспитания в дошкольном учреждении.

 Проблема воспитания здорового ребенка, стоящая перед нами, была и остается наиболее актуальной, и в связи с этим возникает необходимость поисков эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

 Наряду с общепринятыми мероприятиями, эффективной профилактикой снижения заболеваемости эпизодично болеющих детей, является дыхательная гимнастика.

 Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

 Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).

 Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

 Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма и имеет ряд преимуществ. Она основана на носовом дыхании. Не случайно поэтому, йоги предупреждают: если дети не будут дышать через нос, то не получат достаточно умственного развития, т.к. носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящиеся в носоглотке. И наша задача научиться и научить детей правильно дышать

 Использование физических упражнений, направленных на предупреждение простудных заболеваний, улучшение функций верхних дыхательных путей, мы рекомендуем применять во всех группах.

 Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения или на прогулке.

 На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. И тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру.

 Основудыхательной гимнастики составляют упражнения с удлиненным и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о), шипящих согласных (ш, ж) и сочетании звуков (ах, ох, ух). Эти дыхательные упражнения рекомендуется проводить в игровой форме («жужжит пчела», «гудит пароход», «стучат колеса поезда» и пр.). Необходимо постепенно увеличивать нагрузку на детей за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений..

 Предлагается 6 комплексов занятий. Чтобы увеличить интерес детей к ним, к каждому упражнению подобрано небольшое стихотворение.

**Комплексы дыхательной гимнастики**

КОМПЛЕКС № 1

**Часики**

Часики вперед идут,

 За собою нас ведут.

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены.

1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох);

2 - взмах руками назад – «так» (выдох).

**Петушок**

Крыльями взмахнул петух,

 Всех нас разбудил он вдруг.

И.п. – о.с.

1 – поднять руки в стороны (вдох);

2 – хлопать руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох).

**Насос**

Накачаем мы воды,

 Чтобы поливать цветы.

1 – И,П. (вдох);

2 – наклон туловища в правую сторону, руки скользят, при этом громко

произносить звук «с-с-с» (выдох).

**Семафор**

Самый главный на дороге,

 Не бывает с ним тревоги.

И.п. – сидя, ноги сдвинуть вместе.

1 – поднимание рук в стороны (вдох);

2 – медленное опускание с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с» (выдох).

**Дыхание**

Тихо-тихо мы подышим,

 Сердце мы свое услышим.

И.п. – о.с.

1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширятся –

прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 сек;

2 – плавный выдох через нос.

**Дыхание**

Подыши одной ноздрей,

 И придет к тебе покой.

И.п. – о.с.

1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем пр. руки, левой ноздрей

делать тихий, продолжительный вдох;

2 – как только вдох окончен, открыть пр. ноздрю, а левую закрыть

указательным пальцем лев. руки. Через правую ноздрю делать тихий

продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких

 и подтягиванием диафрагмы максимально вверх

КОМПЛЕКС №2

**Гуси летят**

Гуси высоко летят.

 На детей они глядят.

И.п. – о.с.

1 – руки поднять в стороны (вдох);

2 – руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох)

**Ёжик**

Ёжик добрый, не колючий,

 Посмотри вокруг получше.

И.п. – о.с.

1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом;

2 - поворот головы влево – выдох через полуоткрытые губы. (8 раз.)

**Регулировщик**

Верный путь он нам покажет,

 Повороты все укажет.

И.п. – ноги на ширине плеч.

1 – правая рука вверх, левая рука в сторону (вдох через нос);

2 – левая рука вверх, правая рука в сторону (выдох с произнесением звука «р-р-р»)

**Маятник**

Влево, вправо, влево, вправо,

 А затем начнем сначала.

И.п. – руки на поясе (вдох).

1 – наклон вправо (выдох);

2 – и.п. (вдох);

3 – наклон влево (выдох);

4 - и.п. (вдох).

Выдох со звуком «т-у-у-х».

**Радуга, обними меня**

И.п. – о.с.

1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны;

2 – задержать дыхание на 3-4 сек;

3 – растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и

втягивая в себя живот грудную клетку. Руки сначала направить вперед,

 затем скрестить перед грудью, как бы поднимая плечи: одна рука идет под

мышку, другая – на плечо.

**Вырасти большой**

Вырасти хочу скорей,

 Добро делать для людей.

И.п. – о.с.

1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);

2 –опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох).

Произносить звук «у-х-х».

КОМПЛЕКС № 3

**Крылья**

Крылья вместо рук у нас,

 Так летим – мы высший класс.

И.п. – ноги слегка расставлены.

1 – руки через стороны поднять вверх (вдох);

 2 – опустить руки вниз, произнося «вниз» (выдох).

Поднимемся на носочки

Хорошо нам наверху!

 Как же вы без нас внизу?

И.п. – ноги слегка расставлены.

1 – подняться на носки. Одновременно поднимая руки и посмотреть на них (вдох);

2 – медленно присесть (спина прямая), колени в стороны, руки вперед и произнести звук «ш-ш-ш» (выдох).

Покачивание

Покачаемся слегка,

 Ведь под нами облака.

И.п. – ноги на ширине плеч.

1 – наклон вправо – «кач» (вдох);

2 – наклон влево – «кач» (выдох).

Поворот

Надо посмотреть вокруг.

 Рядом ли летит мой друг?

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – повернуться вправо (вдох);

2 – и.п. (выдох);

3 – повернуться влево (вдох);

4 - и.п. (выдох).

Хлопок

Солнце мы хлопком все встретим,

 Так полет свой мы отметим.

И.п. – ноги слегка расставлены.

1 – поднять руки вверх (вдох);

2 – хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох);

3 – развести руки в стороны (вдох);

4 – и.п. (выдох).

**Пчелы**

Мы представим, что мы пчелы,

 Мы ведь в небе – новоселы.

И.п. – ноги слегка расставлены.

1 – развести руки в стороны (вдох);

2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох).

Приземление

Приземляться нам пора!

 Завтра в сад нам, детвора!

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в «замок», опустить вниз.

1 – руки поднять вверх (вдох);

2 – наклон вперед с одновременным опусканием

КОМПЛЕКС N 4

**Ушки**

Ушки слышать все хотят

 Про ребят и про зверят.

И.п. – о.с.

1 – наклон головы вправо – глубокий вдох;

2 - наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются

неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево ушки должны быть как

можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не

поворачивалось.

**Задувание свечи**

(энергетизированное дыхание)

 Нужно глубоко вдохнуть,

 Чтобы свечку нам задуть.

И.п. – ноги на ширине плеч.

1 – сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно;

2 - губы сложить «трубочкой», сделать 3 коротких выдоха, условно стараясь

задуть горящую свечу – «фу-фу-фу». Во время упр-ия корпус держать прямо.

Губы трубкой

Чтобы правильно дышать,

 Нужно воздух нам глотать.

И.п. – о.с.

1 – полный вдох через нос, втягивая живот;

2 – губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив ими легкие до отказа;

3 – сделать глотательное движение, как бы глотать воздух;

4 – пауза в течение 2-3 сек., затем поднять голову, вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Воздушный шар поднимается вверх

Ты, как шарик, полети,

 Сверху землю огляди.

И.п. – о.с.: одну руку положить между ключицами и сконцентрировать

внимание на них и на плечах.

1 – поднять плечи и ключицы (вдох);

2 – опустить плечи и ключицы (выдох).

Очищающее «ха» - дыхание

Друг за друга мы - горой,

 Посмеёмся над бедой.

И.п. – ноги на ширине плеч.

1 – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед

собой вверх;

2 – задержать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань,

сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и

наклоняясь вперед («ха»);

3 – медленно выпрямится и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

Шипящее стимулирующее дыхание

Друг на друга пошипим,

 Язычок мы укрепим.

И.п. – о.с.

1 – вдох через нос в естественном темпе;

2 – выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как бы при произнесении звука «с». Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху.

**Ветер**

Сильный ветер вдруг подул,

 Слезки с ваших щек сдул.

И.п. – о.с. сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную

клетку.

1 – сделать полный вдох, впячивая живот и ребра грудной клетки;

2 – задержать дыхание на 3-4 сек;

3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими

отрывистыми выдохами.

КОМПЛЕКС N 5

**Удивимся**

Удивляться чему есть –

 В мире всех чудес не счесть.

И.п. – о.с., сделать спокойный вдох;

1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох;

2 – и.п.

**Плечи**

Поработаем плечами,

 Пусть танцуют они сами.

И.п. – о.с.

1 – плечи вперед. Медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая

свободный вдох;

2 – медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая.

**Поворот**

Вправо, влево повернемся

 И друг другу улыбнемся.

И.п. – о.с.

1 – сделать вдох;

2-3 – на выдохе повернуться, одна рука – за спину, другая – вперед;

4 – и.п.

То же, выполнять в другую сторону.

Язык трубкой

«Трубкой» язычок сверни,

 Головой слегка кивни.

И.п. – о.с, губы сложены «трубочкой», как при произнесении звука «о», язык

высунуть и тоже сложить «трубочкой».

1 – медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им все

легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки;

2 – закончить вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы

подбородок коснулся груди. Пауза 3-5 сек;

3 – поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

**Покачаемся**

Чтобы правильно дышать,

 Себя нужно раскачать.

И.п. – о.с.

1 – медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном

отделе и делая выдох;

2 – медленно распрямиться, прогнуться назад, делая выдох.

Погладь бочок

Мы погладим свой бочок

 От плеча до самых ног.

И.п. – о.с.

1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох);

2 – опустить руку и плечо (выдох).

То же, выполнить в другую сторону.

КОМПЛЕКС N 6

Гудок парохода

Прогудел наш пароход,

 В море всех он нас зовет.

И.п. – о.с.

1 – через нос с шумом набрать воздух;

2 – задержать дыхание на 1-2 сек;

3 – с шумом выдохнуть через губы, сложенные «трубочкой», со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).

Носик

Мы немного помычим

 И по носу постучим.

И.п. – о.с.

1 – сделать вдох через нос;

2 – на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами.

Курносик

Очень любим мы свой нос.

 А за что? Вот в чем вопрос!

И.п. – о.с.

1 – погладить боковые части носа от кончика к переносице (вдох);

2 – на выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.

Барабанщик

Мы слегка побарабаним

 И сильнее сразу станем.

И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 – присесть, похлопать по коленям (выдох);

2 – и.п. со звуком «бам-бам-бам» (вдох).

Трубач

За собой трубач зовет,

 Он здоровье нам дает.

И.п. – ноги вместе, руки перед грудью сжаты в кулаки, губы сложены «трубочкой».

1 – вдох;

2 – медленный выдох с громким произнесением звука «пф».

Самолет

Полетим на самолете,

 Будем сильными в полете.

 И.п. – лежа на животе, опора на предплечья.

1–3 – прогнуться, приподнять голову, плечи, ноги прямые, руки в стороны (вдох);

4 – и.п. (выдох).

Прыжки

Прыгнем влево, прыгнем вправо,

 А потом начнем сначала.

И.п. – руки на поясе. 1–4 –подпрыгивания на двух ногах на месте с поворотом вправо – влево. Чередовать с ходьбой. 2 раза по 20 подпрыгиваний.

Дышим тихо, спокойно, плавно

Все мы медленно подышим,

 Тишину вокруг услышим.

И.п. – о.с. медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.

Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах).

 Если начинает кружиться голова – складываем ладошки вместе («ковшиком»), подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза).

 После этого дыхательную гимнастику можно продолжать.

 Таким образом, использование дыхательных упражнений, в комплексах утренних зарядок, физкультминутках и занятиях, помогает предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизическое здоровье детей, а значит, и обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

Уважаемые родители!

 Мы предлагаем вам несколько несложных дыхательных упражнений из комплекса дыхательной гимнастики. Это очень полезное и несложное занятие поможет вам с пользой провести время вместе со своим ребенком дома!

 Развитие речевого дыхания является едва ли не основным моментом в структуре логопедических занятий с детьми, имеющими дефекты.

 Дыхательная гимнастика начинается с общих дыхательных упражнений. Их цель—увеличить объём дыхания и нормализовать его ритм. Ребёнка учат дышать при закрытом рте. Тренируют носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Затем тренируют ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка. Используются упражнения с сопротивлением, когда взрослый кладёт руки на грудную клетку ребёнка, как бы препятствуя вдоху в течение 1-2 секунд. Ребёнка учат задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного продолжительного выдоха.

 При дыхательной гимнастике не следует переутомлять ребёнка. Нужно следить, чтобы он не напрягал плечи, шею, не принимал порочных поз. Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт или музыку, в хорошо проветренном помещении.

 С детьми проводят дыхательную гимнастику, используя игровые приёмы.

«Кораблики».

 Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней—бумажные «кораблики», которыми могут быть просто кусочки бумаги. Ребёнок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его другому «берегу».

«Снег и ветер».

 Из маленьких кусочков ваты скатываются небольшие шарики-«снег»- и выкладываются на столе. Ребёнку предлагают дуть на «снег», как холодный зимний ветер. При этом «комья снега» должны медленно передвигаться к противоположному краю стола.

«Кто спрятался?».

 На предметную картинку размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромкой. Получается, что картинка находится под тоненькими полосочками гофрированной бумаги. Ребёнку предлагается дуть на бумажную бахромку, пока она не поднимется, и не станет видно картинку.

«Пузырьки».

 Это игра, которую почти все родители считают баловством, и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.

«Дудочка».

 Используем всевозможные свистки, детские музыкальные инструменты, колпачки от ручек. Дуем в них.

«Фокус».

 Это упражнение с кусочком ваты, которое подготавливает к произнесению звука [р]. Вата кладётся на кончик носа. Ребёнку предлагается вытянуть язык, загнуть его кончик вверх и подуть на ватку, чтобы сдуть её с носа.

«Свеча».

 Ребёнку предлагается дуть на огонёк горящей свечи так, чтобы не задуть её, а лишь немного отклонить пламя. Дуть нужно долго, аккуратно, потихоньку.

«Деревья».

 Упражнение аналогично упражнению «Кто спрятался?» Наглядный материал в виде деревьев изготавливается из гофрированной бумаги (крона дерева), на которую предлагается дуть.

«Греем руки».

 Ребёнку предлагается контролировать выдох ладошками – дуем на ладошки. Это же упражнение используем при постановке свистящих и шипящих звуков. Ребёнок ладошкой контролирует правильность своего произношения. Если «ветерок» холодный, «зимний», значит звук [с] произносится правильно. При произнесении звука [ш] «ветерок» тёплый, «летний», ладошки греются.

 «Насосик».

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

«Паровоз».

 Ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

«Шарик».

 Представить себя воздушными шариками; на счет 1,2,3,4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1-5 медленно выдохнуть.

«Каша».

 Вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

 «Пилка дров».

 Встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров: руки на себя - вдох, руки от себя - выдох.

«Дровосек».

 Встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянуть руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя руками «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6-8 раз.

«Сбор урожая».

 Встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки, - вдох (пауза 3 сек.). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз - выдох. Повторить 3-4 раза.



Комплексы дыхательной гимнастики

Прозорова Татьяна Васильевна воспитатель МДОУ 4 "Солнышко", Вологодская область п.Кадуй

1 Комплекс дыхательной гимнастики для восстановления носового и

дифференциации ротового и носового дыхания.

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

Вдох через нос короткими толчками (рот плотно закрыт).

Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (другая плотно прижата пальцем, рот закрыт).

Полный вдох через рот под счет 1:2:3:4. Нос зажать пальцами - задержка дыхания под счет 5:6:7; под счет 8:9:10 - выдох через нос. Полный вдох через рот.

Положить на ладонь легкую бумажку - сдуть ее, делая поочередно выдох левой или правой ноздрей (рот плотно закрыт).

"Ныряльщики: разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.

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

Дать понюхать цветок, духи, фрукты.

2 Комплекс дыхательной гимнастики.

"Часики - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед (вдох) - назад (выдох) произносить: "Тик - так. (10-12 раз).

"Трубач - сидя на стуле, кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука:"Ф-ф-ф. (4-5 раз).

"Лыжник - стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитируем ходьбу на лыжах. Выдох через нос с произношением звука: "М-м-м. (1-2 мин).

3 Комплекс дыхательной гимнастики.

"На турнике - стоя, ноги вместе. Гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх - вдох, опустить палку на лопатки - длительный выдох с произношением звука: "Ф-ф-ф. (4-5 раз).

"Ежик - 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).

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

4 Комплекс дыхательной гимнастики.

"Журавли - основная стойка. Медленная ходьба. На вдох руки поднять в стороны, на выдох - опустить руки вниз с длительным произношением звука: "У-у-у. (1-2 мин).

"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).

"Дровосек. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением слова: "Ух-х-х. (5-6 раз).

5 Комплекс дыхательной гимнастики.

"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).

"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).

"Маятник. И.п.: ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох с произнесением слова: "Ту-у-ук. Выпрямляясь - вдох. (5-6 раз).

"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).

 **ВЕСЕЛАЯ НЕДЕЛЬКА**

 **Корригирующая гимнастика для глаз**

Всю неделю по порядку глазки делают зарядку

В **понедельник,** как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

(Посмотреть вверх, вниз ; голова остается неподвижной. Упражнениеие снимает глазное напряжение . )

Во **вторник** часики- глаза

Отводят взгляд туда- сюда.

Ходят влево, ходят вправо.

Не устанут никогда.

(Посмотреть вправо , влево , голова остается неподвижной. Упражнение

снимает глазное напряжение .)

В **среду** в жмурки мы играем

Плотно глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять!

Время глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

(Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глаза; упражнение снимает глазное напряжение.)

А в **четверг** мы смотрим вдаль

На это времени не жаль

Что вблизи и что вдали-

Глазки рассмотреть должны.

(Смотреть прямо перед собой. Поставить палец на расстоянии 25-30 см. от глаз, перевезти взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. упражнение укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию.)

В **пятницу** мы не зевали

 Глаза по кругу побежали

 Остановка! Им опять

 В другую сторону бежать.

(Смотреть вверх, вправо, вниз, влево и вверх; упражнение совершенствует сложные движения глаз.)

Хоть в **субботу** выходной,

 Мы не ленимся с тобой

 Ищем взглядом уголки

 Чтобы бегали зрачки

(Посмотреть в верхний правый угол окна, затем в нижний левый, перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый; упражнение совершенствует сложные движения глаз.)

В **воскресенье** будем спать,

 А потом пойдем гулять.

 Свежим воздухом дышать.

(Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальцев: верхнее веко –от носа к наружному краю глаз; нижнее веко- от наружного края глаз к носу; затем наоборот ;упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение .)

 Без гимнастики, друзья! Нашим глазкам жить нельзя!