**Приложение № 2**

**Гимнастика для глаз (Мерк Л.О.)**

**Комплекс 1**

Взгляд направлен влево-прямо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо, без задержки в отведенном положении. Повторить от 1 до 10 раз. Длительность выполнения 3—5 мин.

**Комплекс 2**

Взгляд смещать по диагонали влево-вниз-прямо, вправо-вверх-прямо, вправо-вниз-прямо, влево-вверх-прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении, дыхание произ­вольное, но следить за тем, чтобы не было задержки дыхания. По­вторить от 3 до 10 раз.

**Комплекс 3**

Круговые движения глаз от 1 до 10 раз влево и вправо вначале быстрее, затем как можно медленнее.

**Комплекс 4**

Изменение фокусного расстояния. Смотреть на кончик носа, за­тем вдаль. Повторить несколько раз.

**Комплекс 5**

Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, затем вдаль.

Смотреть прямо перед собой пристально и неподвижно, стара­ясь видеть более ясно, затем моргнуть несколько раз. Сжать веки, опять моргнуть несколько раз. Повторить все несколько раз.

**Комплекс 6**

1.Закрыть глаза и сидеть в таком положении 10—15 с.

2.Выполнить движения глазными яблоками поочередно вправо-вверх, влево-вверх, вправо-вниз, влево-вниз. Выполнять 18— 20 с (темп медленный).

3.Закрыть глаза и выполнить самомассаж надбровных дуг и нижней части глазниц, делая пальцами, легкие круговые поглажива­ющие движения от носа к вискам в течение 20—30 сек. Затем поси­деть спокойно с закрытыми глазами 10—5 сек.

**Комплекс 7**

1.Закрыть глаза на 10—15 сек.

2.Посмотреть на кончик носа, посмотреть вдаль (темп медлен­ный).

3.Сделать легкое надавливающее движение подушечками пальцев на глазные яблоки, затем отпустить (темп медленный).

Упражнения выполняются из положения, сидя в удобной позе,

позвоночник прямой, глаза открыты.

**Комплекс 8**

1.Закрыть глаза на 10—15 сек.

2.С закрытыми глазами выполнить круговые движения глазными яблоками вправо и влево. Повторить 2—3 раза (темп медленный).

3.С напряжением закрыть глаза, затем раскрыть. Повторить 3—5 раз (темп средний). Посидеть с закрытыми глазами 10—15 сек.

Упражнения выполняются из положения, сидя в удобной позе,

позвоночник прямой, глаза открыты.

**Комплекс 9**

Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1—4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1—6.

Повторить 4—5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1—4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1—6.

Повторить 4—5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1—4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1—6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз.

Повторить 3—4 раза.

Перевести взгляд быстро по диагонали направо-вверх-нале­во-вниз, потом вдаль на счет 1—6, затем налево-вверх-напра­во-вниз и посмотреть вдаль на счет 1—6.

Повторить 4—5 раз.

Упражнения выполняются из положения, сидя в удобной позе,

позвоночник прямой, глаза открыты.

**Комплекс 10**

Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1—4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1—6.

Повторить 4—5 раз.

Посмотреть на кончик носа, на счет1—4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1—6.

Повторить 4—5 раз.

Не поворачивая головы (голову держать прямо), делать медлен­но круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обрат­ную сторону вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1—4 вверх, на счет 1—6 прямо, после чего аналогичным обра­зом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение по диагонали в одну и другую сторону с переводом глаз прямо на счет 1—6.

Повторить 3—4 раза.

Упражнения выполняются из положения, сидя в удобной позе, позвоночник прямой, глаза открыты.

**Комплекс 11**

Голову держать прямо. Посмотреть, не напрягая глазные мыш­цы,

на счет 10—15.

Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть

направо на счет 1-4,затем на лево на счет 1-4и прямо на счет 1-6.

Поднять глаза вверх на счет 1—4, опустить вниз на счет 1—4 и перевести взгляд прямо на счет 1—6.

Повторить 4—5 раз.

Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на рас­стояние 25—30 см, на счет 1—4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1—6.

Повторить 4—5 раз.

В среднем темпе проделать 3—4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую и, расслабив мышцы, посмотреть вдаль на счет 1—6.

Повторить 1—2 раза.

Упражнения выполняются из положения, сидя в удобной позе,

позвоночник прямой, глаза открыты.

**Комплекс 12. Снятие усталости с глаз (Синельникова И.А.)**

Сжать кисть правой руки в кулак, отставить в сторону большой па­лец, вытянуть руку вперед на уровне глаз и пристально посмотреть на большой палец в течение 10 сек. Затем, оставляя большой палец в этом же положении, отвести руку вправо. Глазами следить за кончи­ком отставленного большого пальца, не поворачивая головы, до тех пор, пока большой палец не исчезнет из виду, и тогда возвратить взгляд в исходное положение. То же самое сделать левой рукой.

Далее сделать упражнение в направлении каждой руки вверх и вниз, потом круговые движения каждой рукой. Повторить 2 раза каждой рукой. По окончании упражнения закрыть глаза, затем быст­ро их открыть.

Упражнения выполняются из положения, сидя в удобной позе,

позвоночник прямой, глаза открыты.

**Комплекс 13. «Два мяча»**

— Послушайте сказку про два мяча. Они большие шалунишки, любят бегать, прыгать так бы­стро, что нам их не догнать, по­этому мы будем их догонять глазками. **И. П: спина прямая, голова прямо, неподвижно.**

Жили-были у Иринки два мяча в одной корзинке: красный — важный и пузатый, крошка-мячик — плутоватый, развеселый игрунок — всем мешал, как только мог! Мяч большой и крошка-мяч

как-то раз пустились вскачь.

Вправо-влево мяч большой прыгал очень хорошо! Раз и два, туда-сюда, не догонишь никогда! **Движения глазами вправо-влево. Повторить 5 раз.**

Крошка-мяч прыгучий очень, скачет, скачет, как захочет, вверх-вниз, вверх-вниз, зацепился и повис. **Движения глазами вправо-влево. Повторить 5 раз.**

А как выбраться, не знает. Мяч большой не унывает. Скачет бойко — скок да скок, снизу вверх, наискосок, сверху вниз, наискосок, крошке-мячику помог.

**Перемещение взгляда по диа­гонали. Повторить 5 раз.**

Крошка-мяч чуть-чуть подумал, вдруг опять пустился вскачь! Прыгнул вдаль, опять на место, раз и два туда-сюда. Прыгал-прыгал... Побежал Он искать большущий мяч.

**Перемещение взгляда вдаль-вблизь. Повторить 3 раза.**

Покатились друг за другом кувырком они по кругу. Кувырком, кувырком, голова идет кругом! **Круговые движения глазами по часовой стрелке и против часовой стрелки.** **Повторить 3 раза.**

Бултыхнулись в корытце, искупались в водице. Вода в глазки им попала, они глазки враз закрыли. Раз — открыли, два — закрыли, раз — открыли, два — закрыли, и водица убежала.

**Моргание глазами без на­пряжения мышц. Повторить 4 раза.**

Из корытца их достали, очень долго вытирали. Сухо-сухо, чисто-чисто полотенчиком душистым.

**Поглаживание век от переносицы к вискам. Повторить 4 раза.**

Вот и снова у Иринки два мяча лежат в корзинке. Закрывайте, дети, глазки завершилась наша сказка.

**Потереть ладони друг о друга, накрыть ими глаза.**

**Держать ладони в течение 30 сек.**

**Комплекс 14. «Слоник»**

Раз два - слоник идет вправо, три, четыре-а теперь налево, пять, шесть-дорожка лежи, семь, восемь-все начинаем сначала.

**Движение глаз вправо-влево. Повторить 4—5 раз.**

Идет слоник по тропинке, глядит вниз, как на картинке, смотрит вверх, по сторонам. Ну-ка сделай так же сам.

**Движение глаз вверх-вниз, вправо-влево. Повторить 5— 6 раз**

Сел наш слоник отдохнуть. Только он решил уснуть, Вдруг, откуда ни возьмись, В лесу пчелка появилась. И, кружа, кружа, жужжит. Как ее остановить?

**Глаза закрыть, открыть. Круго­вые движения глазами.**

**Повто­рить 4—5 раз**

Посмотрел наш слоник вдаль.

**Глаза открыть, закрыть. Повто­рить 5—6 раз.**

Упражнения выполняются сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

**Комплекс 15. «Индеец Соколиный глаз»**

— У индейца по имени Соколиный глаз отличное зрение. Он са­мый лучший охотник в своем племени. Хотите ли вы, ребята, чтобы у вас тоже было хорошее зрение? Нам поможет Соколиный глаз.

Глаза отдыхают. Соколиный глаз накрывает глаза ладошка­ми, закрывает их. Он слушает шепот ветра, шум воды, крик птиц.

**держать ладони в течение 30 сек.**

«Соколиный глаз» смотрит на небо вверх, он определяет по­году. Смотрит на землю. **Повторить 4—5 раз**

«Соколиный глаз» смотрит на ближнее дерево, на далекое

озеро. **Повторить 4—5 раз**

«Соколиный глаз» поворачи­вается вправо, натягивает лук. Смотрит влево.

**Повторить 4—5 раз.**

«Соколиный глаз» не дает пы­ли и ветру попадать в глаза, он быстро моргает.

**Моргание глазами — 3 подхода по 10 раз.**

Упражнения выполняются сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

**«Сова»**

Вытягивают перед собой указательный палец, фокусируют на нем взгляд: Ва-ва-ва - сидит на дереве сова.

Прослеживают взглядом вправо-влево: Ву-ву-ву - нарисуем мы сову.

Вверх-вниз: Вы-вы-вы - есть птенцы у совы.

Рисуют пальцем в воздухе круг и прослеживают движение взглядом: Вята-вята-вята - называются «совята».

**«Белка»**

Перемещать взгляд вправо-влево: Белка дятла поджидала. Гостя вкусно угощала

Вверх-вниз:- Ну-ка, дятел, посмотри - Вот орехи: раз, два, три!

Поморгать глазами: Пообедал дятел с белкой

Закрыть глаза и погладить веки указательными пальцами: И пошел играть в горелки.

**«Елочка»**

Дети следят глазами за картинкой с елочкой, голова в одном положении.

Елочка двигается вправо-влево: Ашу-ашу-ашу - нарядим елку нашу.

Вверх-вниз: Ишки-ишки-ишки - вот золотые шишки.

Описать в воздухе круг: Ош-ош-ош - шар большой у нас хорош.

Круг в обратном направлении: Ша-ша-ша - ёлка тоже хороша.

**«Морковка»**

Поднять рисунок вверх, проследить глазами: Вверх морковку подними, На нее ты посмотри.

Опустить вниз: Вниз морковку опусти, Только глазками смотри.

Вправо-влево: И направо и налево... Ай-да, Заинька умелый!

Поморгать глазами: Глазками моргает,

Закрыть глаза руками: Глазки закрывает.

Прыжки на месте: Заиньки морковки взяли, С ними весело плясали.

**«Снежинка»**

Вытянуть снежинку перед собой сфокусировать на ней взгляд. Мы снежинку увидали, со снежинкою играли.

Отвести снежинку вправо, проследить взглядом: Снежинки вправо полетели, дети вправо посмотрели.

Отвести ее влево: Снежинки влево полетели, глазки влево посмотрели.

Поднять вверх и опустить вниз: Ветер вверх их поднимал и на землю опускал.

Покружиться и присесть, опустив снежинку на пол: Дети смотрят сверху вниз. Все! На землю улеглись!

Закрыть ладошками глаза: Глазки закрываем, Глазки отдыхают.

**«Пчела – оса»**

Педагог ставит изображение пчелы и осы в разные концы доски. По звуковому сигналу «Пчела!» или «Оса!» дети переводят на них взгляд. Голова должна находиться в фиксированном положении, двигаются только глаза.

**«Солнышко и тучки»**

Солнышко с тучками в прятки играло. Солнышко тучки-летучки считало:

Движения глазами за картинкой вправо-влево: Серые тучки - черные тучки.

Вверх-вниз: Легких - две штучки,

Вправо-влево: Тяжелых - три штучки.

Закрыть глаза ладонями: Тучки попрятались, тучек не стало.

Поморгать глазами: Солнце на небе вовсю засияло.

**«Оса»**

Вытянуть перед собой указательный палец, зафиксировать взгляд на кончике: Са-са-са - прилетела к нам оса.

Проследить взглядом движение пальца вправо-влево: Су-су-су - мы увидели осу.

Вверх-вниз: Сы-сы-сы - испугались мы осы.

Описать в воздухе круг: Са-са-са - улетай скорей, оса.

Спрятать руки за спину и покачать головой: Ай-ай-ай - ты нас больше не кусай.

Поморгать глазами: Ой-ой-ой - побежали мы домой.

**«Лиса»**

Движения глазами за картинкой вправо-влево: Са-са-са - вот идет Лиса.

Вверх-вниз: Су-су-су - видим мы Лису.

Вправо-влево: Сы-сы-сы - хвост пушистый у Лисы.

Вверх-вниз: Са-са-са - наша Лисонька краса.

Закрыть глаза: За-за-за - закрывай глаза.

Поморгать глазами: Ся-ся-ся - вот и сказка вся.

**Гимнастика для глаз (Степанова О.В.)**

Сядьте прямо, расслабьтесь. Прикройте глаза таким образом: середина ладони правой руки должна находиться напротив правого глаза, то же самое с левой рукой. Ладони должны лежать мягко, не нужно с силой прижимать их к лицу. Пальцы рук могут перекрещиваться на лбу, могут располагаться рядом - как вам удобнее. Главное, чтобы не было "щелочек", пропускающих свет. Когда вы в этом удостоверились, опустите веки. В результате получается, что ваши глаза закрыты и, кроме того, прикрыты ладонями рук.

Теперь опустите локти на стол. Главное, чтобы шея и позвоночник находились почти на одной прямой линии. Проверьте, чтобы ваше тело не было напряжено, и руки, и спина, и шея должны быть расслаблены. Дыхание должно быть спокойным.

Подумайте о чем-нибудь приятном. После выполнения упражнения постепенно приоткройте ладони, дайте закрытым глазам немного привыкнуть к свету, и лишь затем их открывайте.

**"Письмо носом"**

Это упражнение направлено как на то, чтобы расслабить мышцы глаз, так и на то, чтобы расслабить шею. Напряжение в этой области нарушает правильное питание глаз (иначе говоря, замедляется процесс кровоснабжения).

Упражнение можно выполнять и лежа, и стоя, но лучше всего сидя. Расслабляемся. Закрываем глаза. Представляем, что кончик носа - это ручка, которой можно писать. Теперь пишем (или рисуем) в воздухе своей ручкой. Что именно, не важно. Нарисуйте домик с дымом из трубы, просто кружочек или квадратик.

**"Сквозь пальцы"**

Расслабление глаз может быть достигнуто за счет того, что взгляд не концентрируется на чем-то одном. Его можно выполнять сидя, лежа, стоя.

Согните руки в локте так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз. Разомкните пальцы. Делайте плавные повороты головой вправо-влево, при этом смотрите сквозь пальцы, вдаль, а не на них. Пусть взгляд скользит, не задерживаясь на чем-то одном. Если вы делаете все правильно, руки будут "проплывать" мимо вас: вам должно казаться, что они движутся.

Делайте попеременно три поворота с открытыми глазами и три с закрытыми (при этом даже закрытые глаза должны ни на чем "не задерживаться" взглядом. Сделайте упражнение 20-30 раз, дышите при этом свободно, не напрягайтесь.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ (Исаева С.А.)**

**Упражнение 1**

Глядя в зеркало, начинайте поднимать верхние веки сначала обоих глаз вместе, затем по отдельности.

Продолжайте упражнение, приведя в действие и брови. Это упражнение улучшает циркуляцию крови, массажирует слезные железы и протоки. В результате скопление внутри глаза густых слизистых веществ будет незначительным.

**Упражнение 2**

Не поворачивая головы. 5—10 минут следить глазами за движением маятника часов, висящих на уровне глаз.

**Упражнение 3**

Не поворачивая головы. 5—10 минут следить глазами за движением маятника часов, висящих на уровне глаз. Повторить это упражнение с часами, подвешенными выше, но при этом не поднимать голову.

**Упражнение 4**

Вглядываться внимательно в какой-нибудь отдаленный предмет, затем быстро перевести взгляд на предмет, находящийся вблизи.

Повторить это упражнение несколько раз.

Вообще, полезно время от времени устремлять взгляд вдаль или вверх.

**Упражнение 5**

Поместить небольшой круглый предмет на уровне глаз на расстоянии около 25 см; передвигать его влево, вправо, вверх, вниз и следить за ним глазами, не поворачивая головы.

Затем проделать круговые движения глазами вправо и влево.

**Упражнение 6**

Закрыть плотно глаза, сосчитать до трех, широко раскрыть глаза, сосчитать до трех, вновь закрыть глаза и т. д.

**Упражнение 7**

Плотно закрывать и широко раскрывать глаза, при этом, придерживать круговую мышцу глаза у наружного угла глаза двумя пальцами (указательным и средним).

**Упражнение 8**

На сомкнутые веки глаз наложить три пальца каждой руки, указательным придерживая наружный угол глаза, средним — середину брови и безымянным — внутренний угол глаза. Стараться прищурить закрытые глаза, оказывая сопротивление пальцами.

**Упражнение 9**

Глядя вперед, подтягивать двумя пальцами нижнее веко к верхнему. Сосчитать до двух, опустить веко, расслабить его.

**Упражнение 10**

Сомкнуть веки, поднять глаза вверх. При этом нижние веки расправляются - упражнение против морщин и «мешков» под глазами.

**Упражнение 11**

Пальцы рук прикладывают к наружным углам глаз перпендикулярно морщинам. Кожу слегка оттягивают, суживая глазную щель. В таком положении открывать и закрывать глаза.

**Упражнение 12**

Голову держать прямо и неподвижно. Смотреть вперед. Медленно поднимать глаза вверх, считая до пяти, затем снова смотреть вперед. Таким же образом опускать глаза вниз и возвращать в исходное положение.

**Упражнение 13**

Закройте глаза и средними пальцами обеих рук слегка помассируйте их круговыми движениями, начиная от основания носа, продолжая под линией бровей до наружного края глаз и вновь возвращаясь к носу. На 1—2 минуты приложите ладони к закрытым глазам.

**Упражнение 14**

Держа голову неподвижно и прямо, смотреть вперед. Медленно перемещать глаза до отказа влево, сосчитать до пяти, возвратить глаза в исходное положение. Повторить это движение вправо.

**Упражнение 15**

Голову держать прямо, смотреть вперед. Проделать медленные круги — в движения глазами — сначала по часовой стрелке, затем обратно.

**Упражнение 16**

Глядя в зеркало, начинайте поднимать веки сначала обоих глаз вместе, потом по отдельности. Продолжайте упражнение, приведя в действие брови.

**Упражнение 17**

Поморгайте сомкнутыми веками.

**Упражнение 18**

Прикрыть глаза поднять руки над головой ладонями вверх, как бы держа шар. Потом опустить руки, перевернув ладони вниз. Подержать ладони против глаз, считая: раз, два... в течение 6 секунд.

**Упражнение 19**

Опустить руки ниже, одновременно сгибая колени. Когда руки опустятся до пупка, поднять их вперед и выпрямить колени. Потом снова поднять руки, вверх и снова опустить их. Так сделать трижды.

**Упражнение 20**

Повернувшись налево на 45 градусов. Глядя в зеркало, начинайте поднимать верхние веки сначала обоих глаз вместе, затем по отдельности.

Продолжайте упражнение, приведя в действие и брови. Это упражнение улучшает циркуляцию крови, массажирует слезные железы и протоки. В результате скопление внутри глаза густых слизистых веществ будет незначительным.

**Упражнение 21**

1. Закройте глаза и средними пальцами обеих рук слегка помассируйте их круговыми движениями, начиная от основания носа, продолжая под линией бровей до наружного края глаз и вновь возвращаясь к носу. На 1—2 минуты приложите ладони к закрытым глазам.

2. Глядя в зеркало, начинайте поднимать веки сначала обоих глаз вместе, потом по отдельности. Продолжайте упражнение, приведя в действие брови.

3. Поморгайте сомкнутыми веками.

**Упражнение 22**

Выпятив грудь, смотреть «во все глаза». Стоять, выпрямив ноги и заложив руки за спину. Локти — на одной линии. Выпятить грудь и втянуть живот. Смотреть вперед

Пристально смотреть на далекий предмет, чувствуя, будто ваше зрение становится лучше. В такой позе продержаться 5 минут.

**Упражнение 23**

Сложить ладони на животе, скрестив большие пальцы. Левая ладонь внизу, правая — сверху.

Большой палец левой руки приложен к пупку. Дышать свободно. Открыть глаза.

Сложить руки у живота и, подняв пятки, с силой упираться в землю 3—5 раз.

**Упражнение 24.**

Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

**Упражнение 25.**

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 2 раза.

**Упражнение 26.**

Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15

**Упражнение 27.**

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6, затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6.

**Упражнение 28.**

Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 2-3 раза.

**Упражнение 29.**

Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6.

**Упражнение 30.**

При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо, после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6.

**Массаж для глаз (Йохум И.)**

Вдохните через нос и закройте глаза. Медленно выдыхая, массируйте глаза подушечками ладоней. Направление движений рук: к носу и от носа. После выдоха задержите дыхание и наложите ладони рук на глаза. Оставайтесь в таком положении столько, сколько сможете. После этого откройте глаза и сделайте спокойный вдох.

Упражнение следует делать один раз. Его можно делать и когда глаза просто устали.

**Рекомендации по профилактике близорукости у дошкольников.**

**1. Тренировка целларной мышцы (проф. Э. С. Аветисов).**

- объект на окне - дальний объект: поставить ребёнка возле окна. На стекле, на уровне глаз, на расстоянии 30-35 см, наметить метку диаметром 3-5 мм. Упражнение проводить 2 раза в день 15-20 дней. В первые два дня продолжительность занятий составляет 3 мин; два дня по 5 мин; остальные дни по 7 мин.

**Рекомендации по профилактике близорукости у дошкольников**

**2. Специальные упражнения:**

- сидя, крепко зажмурить глаза на 3-5 сек; затем открыть на 3-5 сек; повторить 6-8 раз.

- сидя, быстро моргать в течение 1-2 мин.

- стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек., потом перевести взгляд на кончики пальцев вытянутых вперёд рук на 2-3 сек.

- смотреть на палец вытянутой руки и медленно подносить его к носу, пока он не начнёт двоиться, повторить 6-8 раз.

**Речевое дыхание (Стрельникова)**

**«Бабочка».**

Бабочек вырезаем из цветной бумаги. Каждая бабочка висит на нитке на уровне лица ребенка.

Предлагаем подуть на бабочку длительным плавным выдохом, чтобы она «полетела».

Бабочка - коробочка, полети на облачко, там твои детки - на березовой ветке!

**«Пузыри».**

Хором зовем к себе, помахивая руками:

Эй, мышонок, посмотри, Мы пускаем пузыри: синий, красный, голубой...

1 - глубокий вдох, сильно надуть щеки.

2 - быстрый выдох со словами: Выбирай себе любой!

**«Шторм в стакане».**

Нужны: соломинка для коктейля, стакан с водой.

Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку так, чтобы вода забурлила.

Следим за тем, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

**«Три фокуса».**

1 - кладем кусочек ваты на ладонь, подносим руку ко рту.

2 - выкладываем широкий язычок на нижнюю губу, подаем плавный выдох, сдуваем «пушинку» с ладони. Подаем выдох в «трубочку».

3.- кладем кусочек ваты на кончик носа. «Обнимаем» язычком верхнюю губу, выдох на кончик языка, сдуваем «пушинку» с носа.

1 - глубокий вдох.

2 - на выдохе долго произносим дддддд, ударяя кулачками по груди.

**«Гуси».**

И.п. - сидя, кисти согнутых рук прижаты к плечам.

1 - быстрый вдох носом, медленно наклонить туловище вниз, отвести локти назад, на длительном выдохе произнести **гаа!** Голову держать прямо.

2 - возвратиться в исходное положение, вдох носом.

3 - на выдохе произнести **га-га!**

**Чтение скороговорки**

1 - вдох через нос

2 - читаем на одном выдохе: Еле-еле Лена ела, есть от лени не хотела.

Читаем хором 2 раза, затем только девочки, только мальчики.

**«Кораблик».**

Пускаем бумажный кораблик в тазу с водой.

Для того чтобы кораблик двигался, на него нужно дуть плавно и длительно.

Ветер-ветерок, натяни парусок! Кораблик гони до Волги-реки!

**«Осы».**

1 - глубокий вдох носом.

2 - вращаем перед грудью указательными пальцами и на выдохе произносим - ззззз.

**« Понюхай цветок».**

1 - вдох через нос.

2 - на выдохе без напряжения произносим **Ахх!**

**« Снегопад».**

Снежинки - рыхлые комочки ваты.

Кладем "снежинку" на ладошку ребенку, он сдувает ее, положив широкий язык на нижнюю губу.

Другой вариант - язычок вытягиваем "трубочкой".

Снег, снег кружится, Белая вся улица! Собрались мы в кружок, Завертелись как снежок.

**«Заморозим ручки».**

1 - подносим руку ко рту на растояние около 10 см

2 - делаем плавный длительный выдох - **фууу** (язычок вытянут "трубочкой").

**«Пчела».**

Легко взмахиваем кистями: Пчелка, гуди,

Вращаем перед собой указательными пальцами: В поле лети — Медок неси.

1 - глубокий вдох.

2 - на выдохе - жжжжж.

3 - короткий вдох.

4 - на выдохе - **Ам!**

**«Футбол».**

Скатываем мяч из кусочка ваты. Ворота - два кубика.

Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол». Вата должна оказаться между кубиками.

**«Пароход гудит».**

Нужны стеклянные пузырьки.

Взрослый показывает, как можно гудеть в пузырек.

Слегка высовываем кончик языка так, чтобы он касался края горлышка. Пузырек касается подбородка. Струя воздуха длительная и идет посередине языка.

**«Ветерок».**

1 - спокойный вдох.

2 - на выдохе долго тянем **- ффффф.**

**«Ежик».**

Пых - пых - пых! - проснулся ежик. И в пыхтелку запыхтел.

- Говорить совсем не может,

- Даже если бы хотел.

1 - активный вдох.

2 - на выдохе - **пых - пых-пых!**

Контроль над мышцами живота.

**Упражнения по формированию носового дыхания**

**(Стрельникова)**

**1.** Исходное положение стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дышать поочередно по 4-5 раз через каждую половину носа.

**2**. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь — вдох, опустить руки вниз — выдох. Выполнять медленно по 5 раз.

**3.** Стоя, вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую по 5-6 раз через каждую половину носа.

**4.** Стоя, ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос, 5-6 раз.

**5.** Вдох через нос, рот закрыт. На удлиненном выдохе произносить звук «м-м-м», медленно до 8 раз.

**6**. При ходьбе дышать только через нос. Постепенно удлинять фазу выдоха: на счет 1-2 — вдох, на 3-4-5-6 — выдох, на счет 1-2 — вдох, на 3-4-5-6-7 — выдох (2-3 минуты).

**Упражнения дыхательной гимнастики (Онучин Н.А.)**

**«Снег».**

Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Желательно не надувать щеки, при выполнении этого упражнения.

**«Кораблики».**

Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от "киндер-сюрпризов" или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

**«Футбол».**

Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру "Кто быстрее".

**«Буль-бульки».**

Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть в "буль-бульки" с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды - можно дуть сильно. Задача ребенка так играть в "Буль-бульки", чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребенка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребенку подуть в зеленый стаканчик через зеленую трубочку и т.д.

**«Волшебные пузырьки».**

Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

**«Дудочка».**

Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька (подойдет любой стеклянный пузырек из-под лекарств, витаминов, йода, духов; горлышко пузырька не должно быть широким). Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

**«Губная гармошка».**

Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть, потому, не обращайте внимание на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.

**«Цветочный магазин».**

Предложите ребенку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы. Вы можете использовать для этой игры различные ароматические саше, однако они не должны иметь резких запахов, не должны быть пыльными и нельзя подносить их слишком близко к носу.

**«Свеча».**

Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите ребенка подуть на синюю свечу, затем на желтую свечу и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее.

**ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ (Шолохов В.А.)**

1. Начальная поза (в ней легче всего научиться правильно, дышать): ноги на расстоянии 20-25 см друг от друга, руки опираются ладонями на 2,5 см выше коленей, будто ребёнок собираетесь сесть. Смотреть прямо перед собой.

**Этапы диафрагмального дыхания**

Встать прямо. Ноги поставить на ширине плеч. Руки поставить чуть выше коленей, слегка нагнуться вперед. Ноги при этом чуть согнуты, как будто вы собрались осторожно сесть на стул. Голова остается в том же положении, как и при положении стоя - подбородок горизонтален полу, взгляд направлен вперед. Теперь начинаем дышать.

При диафрагмальном дыхании вдохи осуществляются через нос, выдохи - через рот!

**Этап 1**. Выдох через рот. Нужно не просто выдохнуть воздух, а буквально выдавить его, как ногой мы выдавливаем воздух из надувного мяча. Чтобы это сделать правильно, губы округлите и слегка выставите вперед, как будто собираетесь посвистеть. Теперь медленно и спокойно выдыхаем воздух через рот. Когда вам покажется, что больше вы не в состоянии выжать из себя ни капли, остановитесь и сомкните губы.

**Этапы диафрагмального дыхания**

**Этап 2.** Быстрый вдох через нос. Теперь все внимание на нос. Вдохнуть резко через нос. Вдохнуть так быстро и так полно, как только можете. Представьте, что вы пылесос и втягиваете мощно воздух. Легкие должны заполниться до отказа. При таком вдохе должен появиться шумовой эффект. Чем громче звук, который у вас получается, тем лучше. Если вы вдыхаете бесшумно, значит, вдыхаете неправильно. Быстрый и мощный вдох через нос не может быть бесшумным. Тяните воздух изо всех сил. Можете ясно вообразить, что находились в безвоздушном пространстве и - наконец-то! - вам дали подышать. Р-раз!

Наполнили легкие воздухом! С шумом и свистом воздух заполнил ваши легкие! Больше не можете вдохнуть? Остановились.

Внимание на губы. Они плотно сжаты. Если воздух рвется наружу, закусите губы. Не выпускайте воздух. Голова приподнята. Нос не работает. Нет у вас больше носа. Удерживаем весь воздух в себе.

**Этапы диафрагмального дыхания**

**Этап 3.** Резко вытолкнуть весь воздух через рот. Но выдыхаете вы не обычным способом, а напрягая живот. Мышцами живота вы точно выбиваете воздух из легких. Весь воздух, без остатка. Раскройте широко рот, приготовьтесь. Теперь резко сожмите мышцы живота и диафрагмы, чтобы легкие сжались и сами вытолкнули весь воздух. Выдох будет сопровождаться свистящим звуком. Так выходит воздух из проколотой шины. П-Ы- Х-Х! А еще лучше: П-А-ХХХ! Толкайте весь воздух так быстро, как только можете.

**Этапы диафрагмального дыхания**

**Этап 4.** Задержка дыхания. Приступаем к самой сложной части дыхательного упражнения. Теперь плотно сомкните губы. Не втягивайте воздух и через нос. У вас больше нет рта и носа. Вам нечем вдыхать воздух.

Голова слегка наклонена к груди. Все внимание на живот. Начинаем медленно считать и подтягивать живот. Представьте, что живот втягивается вовнутрь, он старается стать плоским, как доска. Желудок и другие органы начинают втягиваться под ребра. Желудок как бы поднимается вверх и тянет за собой кишечник. Все, что находится внутри вашего живота, поднимается и уходит под ребра.

Втягивайте живот медленно, на восемь счетов. Считайте так: раз-раз-раз, два-два-два, три-три-три, четыре-четыре, пять-пять-пять, шесть-шесть-шесть, семь-семь-семь, восемь-восемь.

Сразу вы не сможете удержать дыхание на восемь тактов. У кого получается лучше, у кого хуже, но обычно удерживают дыхание на три-четыре такта. Поэтому нужно тренироваться и тренироваться. Как только вы без напряжения сможете удерживать дыхание на восемь тактов, считайте - подготовительный этап практически освоен.

**Этапы диафрагмального дыхания**

**Этап 5.** Вдох через нос. Досчитали до восьми? Можете вдыхать. Отпустите мышцы, позвольте воздуху самому ворваться в легкие. Наполнение легких воздухом после задержки дыхания сопровождается звуком, похожим на всхлип - вс-ш-ш! Расслабленный живот возвращается в исходное положение. Воздух до отказа наполняет легкие.

**Дыхательная гимнастика (Онучин Н.А.)**

**«Куры»**

Бормочут куры по ночам, бьют крыльями: тах-тах. Поднимем крылья мы к плечам, потом опустим так.

одновременно похлопывать себя по коленям — выдох. Выпрямиться, подняв руки к плечам,— вдох. Повто­рить 3—5 И. п.: стоя. Наклониться пони­же, свободно свесив руки и опустив голову. Произнося «тах-тах», раз.

«**Самолет»**

Посмотрите в небеса: Самолет там, как оса. «Ж-ж-ж-ж-ж» — жужжит самолет И машет крыльями. Ребята, в полет! Полетаем-ка с нами!

И. п.: стоя. Развести руки в стороны, ладонями кверху. Сделать поворот в сторону, произнося «ж-ж-ж-ж-ж»,— вдох, опустить руки — выдох. Повторить 2-а 4 раза в каждую сторону.

**«Насос»**

Это очень просто — Накачай насос ты. Направо, налево Руками скользя, Назад и вперед наклоняться нельзя. Накачай насос ты — Это очень просто.

И. п.: стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. При наклоне выдох с произне­сением «с-с-с», при выпрямле­нии вдох. Повторить 4—5 раз.

**«Дом маленький, дом большой»**

У медведя дом большой, а у зайца маленький. Мишка наш пошел домой, да и крошка-заинька.

И. п.: стоя. Присесть, обхва­тить руками колени, опустить голову — выдох с произнесе­нием «ш-ш-ш» (у зайки дом ма­ленький). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на ру­ки — вдох (у медведя дом большой). Повторить 4—6 раз.

**«Подуем на плечо»**

Подуем на плечо, Подуем на другое, Нам солнце горячо пекло дневной порою. Подуем и на грудь мы и грудь свою остудим. Подуем мы на облака и остановимся пока. Потом повторим все опять — раз, два, три, четыре, пять.

И. п.: стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову влево, сделать губы тру­бочкой — подуть на плечо. Го­лова прямо — вдох. Голову вправо — выдох трубочкой. Го­лова прямо — вдох. Затем опу­стить голову, подбородком касаясь груди,— сделать спокой­ный, слегка углубленный выдох. Голова прямо — вдох. Поднять лицо кверху и снова подуть че­рез губы, сложенные трубочкой. Повторить 2—3 раза.

**«Ходьба»**

Как косолапый мишка, пойдем мы все потише, потом пойдем на пятках, а после на носках. Повторим так, ребятки, и скажем слово «ах». При каждом упражнении мы скажем «ах» в движении. Потом быстрее мы пойдем и после к бегу перейдем.

И. п.: стоя, голову не опускать, как в первом упражнении, дви­жения сопровождаются произ­несением слова «ах» в ритм ша­гам. Ходьбу постепенно уско­рять, переходя на умеренный по темпу бег, а потом снова на ходьбу. Остановиться, сделать выдох, расправить плечи, под­нять голову — вдох. Повторить 2 раза. Продолжительность упражнения 40—45 сек.

**«Трубач»**

Мы пришли и сели, играем на трубе. Тру-ру-ру, бу-бу-бу! Подудим в свою трубу.

И. п.: сидя на стуле. Поднести кисти рук, сжатые в кулак, к губам и, как в трубу, произ­нести «тру-ру-ру». Повторить 3—4 раза.

«**Ёж»**

Вот свернулся еж в клубок, Потому что он продрог. Лучик ежика коснулся — Ежик сладко потянулся.

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги и руками притянуть их к гру­ди — выдох с произнесением «бр-р-р» (ежик замерз). Опус­тить ноги, поднять руки квер­ху — вдох (ежик согрелся). По­вторить 4—6 раз.

«**Жук»**

Усы раздвинув смело, Жуки жужжат в траве. «Ж-ж-у,— сказал крылатый жук,— посижу и пожужжу».

И. п.: сидя, скрестив руки на груди. Опустить голову. Сжи­мать грудную клетку, произно­ся «ж-ж-ж»,— выдох. Развести руки в стороны, расправить плечи, голову держать прямо — вдох. Повторить 4—5 раз.

**Гимнастика на дыхание (Стрельникова)**

**1.** Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5-6 раз подряд.

**2.** Исходное положение - лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

**3.** Исходное положение - сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище.

**4.** Исходное положение – сидя на полу, скрестив ноги. Руки вытянуты над головой. На выдохе ребенок сгибается вперед, доставая руками и лбом до пола, на вдохе распрямляется, возвращаясь в исходное положение.

**5.** И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая кисть поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом - левая кисть вниз, правая вверх.

**6.** Упражнение "пловец". И.п. - сидя на коленях и на пятках, спина прямая. Верхняя часть туловища имитирует пловца кролем. Руки поочередно делают "гребки", вдох с поворотом головы на 90%, выдох на три взмаха руками, голова прямо.

**7.** Ребенок, сидя в той же позе, разводит руки в стороны, сжимает кисти в кулаки, отведя большой палец. При вдохе большой палец поднимается вверх, при медленном выдохе палец постепенно опускается вниз.

**8.** Дыхание только через одну (левую, затем правую) ноздрю.

**9.** Сидя с опущенными руками, ребенок делает быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опускает руки вдоль тела ладонями вниз.

**10.** Задержка дыхания. Ребенок делает глубокий вдох и задерживает дыхание так долго, насколько сможет. При групповой коррекции можно ввести элемент соревнования. Когда все приведенные выше упражнения освоены, можно их усложнять за счет введения дополнительных движений (пальчиковые упражнения, глазодвигательные и т. д.). На заключительном этапе коррекции дыхательные упражнения выполняются стоя.

**Дыхание в положении лежа.**

Ложимся на спину, на плоскую жесткую поверхность. Если вы занимаетесь на полу, то подстелите одеяло или мягкий коврик. Если на диване, то диван должен быть широким и удобным, но не мягким.

**1 фаза:** вдох. Фаза живота. Глубоко выдохнем и положим руки на живот ниже желудка. Затем вдыхаем, впервые 3-4 сек. выпячивая по мере поступления воздуха нижнюю часть живота насколько это возможно. Воздух поступает только в нижнюю часть легких, что мы можем установить своими руками, которые лежат на животе и регистрируют его растяжение. Как только фаза живота закончена, переходим к следующей фазе.

**Дыхание в положении лежа.**

Ложимся на спину, на плоскую жесткую поверхность. Если вы занимаетесь на полу, то подстелите одеяло или мягкий коврик. Если на диване, то диван должен быть широким и удобным, но не мягким.

**2 фаза.** Фаза ребер. 3-4 с после начала процесса вдоха (следовательно, после того, как наш живот растянулся) вдыхаем дальше. Кроме того, мы растягиваем наши нижние ребра, чтобы почувствовать поступление воздуха в легкие. Если нижние ребра максимально открыты, то в средней части легких находится достаточное количество воздуха и можно переходить к третьей фазе.

**Дыхание в положении лежа.**

Ложимся на спину, на плоскую жесткую поверхность. Если вы занимаетесь на полу, то подстелите одеяло или мягкий коврик. Если на диване, то диван должен быть широким и удобным, но не мягким.

**3 фаза.** Ключичная фаза. Наши руки лежат на верхних ребрах и ключицах. Вдыхаем дальше и открываем и расширяем верхние ребра. Воздух поступает в верхнюю часть легких, и кислород насыщает легочную ткань. Задерживаем воздух примерно в четыре раза дольше вдоха, представляя при этом, что космическая энергия входит в нас. Затем начинаем выдох.

**Дыхание в положении лежа.**

Ложимся на спину, на плоскую жесткую поверхность. Если вы занимаетесь на полу, то подстелите одеяло или мягкий коврик. Если на диване, то диван должен быть широким и удобным, но не мягким.

**4 фаза:** выдох. Фаза живота. Кладем руки на живот, который впервые 3-4 сек. выдоха медленно расслабляем и втягиваем. Если вы испытываете трудности, можете руками нажать на живот.

**Дыхание в положении лежа.**

Ложимся на спину, на плоскую жесткую поверхность. Если вы занимаетесь на полу, то подстелите одеяло или мягкий коврик. Если на диване, то диван должен быть широким и удобным, но не мягким.

**5 фаза.** Фаза ребер. Выдыхаем дальше, смыкая наши нижние ребра. Можно при этом помогать себе руками. Если освобождена средняя часть легких, переходим к последней фазе выдоха.

**Дыхание в положении лежа.**

Ложимся на спину, на плоскую жесткую поверхность. Если вы занимаетесь на полу, то подстелите одеяло или мягкий коврик. Если на диване, то диван должен быть широким и удобным, но не мягким.

**6 фаза.** Ключичная фаза. В конце процесса выдоха, когда, кажется, будто воздуха в легких не осталось, смыкаем верхние ребра и выпускаем остаток воздуха. Руки при этом находятся на верхней части грудной клетки. После полного очищения легких держим их без нового вдоха столь же долго, как мы это делали при наполненных легких. Затем повторяем упражнение сначала. Для нашей цели достаточно просто практиковать полное дыхание 1-2 раза в день по нескольку минут. Если освоите такое дыхание, считайте, что одержали над собой первую крупную победу.

**Упражнения дыхания после пробуждения (Каменев Ю.Я.)**

**1.** Лёжа на кровати. Сделав полный выдох и очистив легкие от воздуха, нажмите руками (как можно сильнее) на живот и задержите дыхание; затем сделайте вдох и дышите спокойно.

В конце любого упражнения на дыхание, необходимо так называемое очищающее дыхание, которое дает отдых легким. Для этого вдохните по методу полного дыхания, а затем выдыхайте воздух из легких серией редких выдохов, вытянув губы трубочкой, как для свиста.

**Упражнения дыхания после пробуждения.**

**2.** Переменное носовое дыхание. В этом случае используем метод полного ритмичного дыхания, но делаем вдох только через правую ноздрю (закрывая пальцем левую), а выдох — через левую (закрывая правую): затем вдох через левую, а выдох через правую и т. д.

**Упражнения дыхания после пробуждения**

3. Сделаем вдох через левую ноздрю (правая закрыта), задерживаем дыхание, а затем выдыхаем через правую ноздрю (левая закрыта). Вновь задерживаем дыхание и повторяем упражнение, делая вдох через правую ноздрю, а выдох через левую и т. д.

Во время задержки дыхания подбородок должен быть плотно прижат к шейной впадине («замок» подбородка). Если одновременно напрягать мускулы лица, то упражнение будет очень эффективным для желез.

**Дыхательные упражнения с движением** **(Онучин Н.А.)**

1 - глубоко вдохнуть через нос, наклонить туловище вправо, правой рукой дотянуться до пола. Левая рука скользит вдоль туловища до подмышечной впадины.

2 - на выдохе медленно произнести **ш-ш-ш.**

Принять исходное положение, сделать вдох и повторить упражнение в противоположную сторону.

**Дыхательные упражнения с движением.**

И.п. - сидя на стуле, руки согнуть в локтях, кисти около плеч.

1- вдох через нос

2 - на выдохе через рот делаем 2-3 вращательных движения локтями вперед, голова слегка опущена.

3 - вдох через нос.

4- на выдохе через рот - 2-3 вращательных движения локтями назад, голова слегка запрокинута.

**Дыхательные упражнения с движением.**

1 - сделать быстрый глубокий вдох носом, разводя руки в стороны и прогибаясь немного назад.

2 - наклонить туловище вперед, стараясь достать руками пальцы ног. На медленном выдохе через рот, произносить **ф-ф-ф-у-у-у.**

**Дыхательные упражнения с движением.**

1 - быстрым, плавным движением развести прямые руки в стороны, развернув их ладонями вверх на уровне плеч, слегка прогнувшись назад, сделать быстрый глубокий вдох носом;

2 - медленно и плавно выдохнуть через рот. На выдохе сдавливать ладонями грудную клетку на уровне диафрагмы, одновременно опустить голову вниз, слегка наклонить туловище вперед, произносить **с-с-с.**

**Дыхательные упражнения с движением.**

1 - вдох носом, наклонить туловище вперед, правой рукой достать пальцы левой ноги.

2- на медленном выдохе произнести ха-хо-ху.

3 - выпрямиться, вдохнуть, наклонить туловище, левой рукой достать пальцы правой ноги.

4- на медленном выдохе произнести **фа-фо-фу.**

**Дыхательные упражнения с движением.**

И.п. - основная стойка.

1 - вдох через нос.

2- ходьба на месте с фиксированным выдохом через сближенные губы **пфф-пфф-пфф** (мысленно считать до 10).

**Дыхательные упражнения** с **движением.**

**«Лыжник».**

**И.п.** - поза бегущего лыжника. 1- «отталкиваемся палками», вдох носом. 2 - на выдохе произносим **са (со-су-сы-сэ).** Выполняется 5 раз.

**Дыхательные упражнения с движением.**

И.п. - левая рука на поясе

1 - вдохнуть носом, подняв правую руку над головой. Сделать три пружинящих наклона корпусом влево, порционно выдыхая через рот **ха-ха-ха.**

2- выпрямляясь, быстро вдохнуть носом, сменить руки и повторить движение с выдохом в правую сторону

**Дыхательные упражнения с движением.**

1 - поворачивать голову вправо-влево и одновременно с каждым поворотом делать вдох носом равными порциями.

2- медленно иплавно выдохнуть через рот, произнести **пффф.**

Варианты: выполнить упражнение, покачивая головой из стороны в сторону

или вперед-назад.

**Дыхательные упражнения.**

1 - прижать пальцем левую ноздрю. Вдох и выдох через правую.

2 - прижать пальцем правую ноздрю. Вдох и выдох через левую.

3 - вдох через правую ноздрю, а выдох через левую.

4 - вдох через левую ноздрю, а выдох через правую.

**Дыхательные упражнения с движением.**

**«Китайский болванчик».**

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч.

1 - вдох носом, запрокинуть голову назад, на выдохе - **ба-бо-бэ.**

2 - принять и.п., вдохнуть, коснуться подбородком груди, на выдохе - **на-но-нэ.**

3 - принять и.п., вдохнуть и, наклоняя голову влево - **ма-мо-мэ.** 4- принять и.п., вдохнуть и, наклоняя голову вправо - **ка-ко-кэ**

**« Насос».**

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч. Руки «держат рукоятку насоса»

1- вдох через нос.

2- резко наклониться, как будто как будто накачиваем шину, выдох со звуком **ссс(ш, ф).** Выполняется **5** раз.

**Упражнение для бровей (Исаева С.А.)**

**1 упражнение**

Глубоко и медленно вдыхая (желательно, животом), посмотрите в межбровье, задержите глаза в этом положении на несколько секунд. Медленно выдыхая, верните глаза в исходное положение и закройте на несколько секунд. Со временем, постепенно (не раньше, чем через 2-3 недели), задержку в верхнем положении можно увеличить (через полгода до нескольких минут)

**2 упражнение**

Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время.

**3 упражнение**

На вдохе медленно поверните глаза вправо ("до упора", но без сильного напряжения). Не задерживаясь, на выдохе, верните глаза в исходное положение. Таким же образом поверните глаза влево. Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), и, в конце концов, выполняйте три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд.

**4 упражнение**

На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно 45° от вертикали) и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение.

**5 упражнение**

Вдыхая, опустить глаза вниз и затем медленно поворачивать их по часовой стрелке, остановившись в самой верхней точке (на 12-ти часах). Не задерживаясь, начать выдох и продолжить поворот глаз по часовой стрелке вниз (до 6 часов). Для начала достаточно одного круга, постепенно можно довести их количество до трех кругов (через две-три недели) При этом нужно, не задерживаясь после первого круга, сразу начать второй. Закрыть после выполнения упражнения, глаза на несколько секунд.

Затем сделать это упражнение, поворачивая глаза против часовой стрелки.

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ КИСТЕЙ (Шолохов)**

1. Плотно переплетем пальцы обеих рук. Так, чтобы ладони и пальцы были направлены к лицу.

Медленно (с напряжением) тянем их в противоположные стороны, массируя, таким образом, пальцы. Работаем до тех пор, пока — с рывком — кисти не освободятся.

Повторим упражнение.

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ КИСТЕЙ.**

2. Сцепим палец одной руки с соответствующим пальцем другой. Тянем с усилием, пока оба пальца не разойдутся в разные стороны.

Повторим такой прием массажа с каждой парой пальцев.

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ КИСТЕЙ**

3. Массируем каждый кончик пальца на одной руке кончиками пальцев другой руки. Затем работаем с каждым пальцем, от кончика до его основания.

Выполняем массаж медленно и тщательно, чтобы воздействие на каждый палец было равномерным.

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ КИСТЕЙ**

4. Зажмем между указательным и средним пальцами, положив на перепонку между ними тот палец, с которым работаем в данный момент. Тянем его от самого основания до кончика, одновременно слегка его закручивая. Работаем медленно.

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ КИСТЕЙ**

5 Массируем внутреннюю сторону кисти указательным и большим пальцами — между каждой из мелких косточек пясти.

Работаем с ладонью руки. Массируем большим пальцем другой руки (можно также пройтись по ладони большим суставом согнутого указательного пальца). Тщательно, с силой, обработаем бугор в основании большого пальца и бугорки в основаниях других.

Обработаем еще и пространство между пальцами. Обратите внимание на все мелкие мышцы между костями, опоясывающие их от начала кисти и до пальцев.

Во время проведения массажа легко и ровно дышим: вдох — носом, выдох — ртом.

**МАССИРУЕМ КРЫЛЬЯ НОСА**

Растираем ладони рук до горячего состояния. Поднесем разогретые руки к лицу. Для массажа крыльев носа нам понадобятся только указательный и средний пальцы, поэтому остальные пальцы согнем, чтобы они не мешали работе. Располагаем указательный и средний пальцы у крыльев носа. Указательный палец лежит у основания крыльев носа, средний — на самих крыльях. Двигаем пальцы вверх (вдоль хряща до носовой кости) и вниз.

Выполняем движения не менее 9 раз (но не более 36 раз).

**МАССИРУЕМ ПЕРЕНОСИЦУ**.

Большой и указательный пальцы руки помещаем на парные точки, расположенные у внутренних уголков глаз. Несколько раз сдавливаем переносицу в указанном месте обоими пальцами одновременно. Итак, массируем по часовой стрелке (или против нее) и сдавливаем переносицу. Выполняя массаж, медленно вдыхаем на 4 счета. Выполняем уже известное нам упражнение. Вдыхаем омолаживающий воздух. Выдыхаем — также на 4 счета. Выдыхаемый воздух выносит из организма болезни и переработанную энергию.

**МАССИРУЕМ НИЗ НОСА**

Массируем не сам нос, а места, располагающиеся чуть ниже него. Две точки, расположенные по краям крыльев носа, знакомы всем, они также противопростудные. Третья точка, расположенная прямо под кончиком носа, также нам известна, но теперь мы предлагаем несколько иной способ воздействия.

**МАССИРУЕМ НИЗ НОСА**

Парную точку, находящуюся по обеим сторонам крыльев носа, массируем кончиками пальцев, надавливая кругообразно. Работаем 5—10 секунд.

Также кончиком пальца воздействуем на точку, расположенную чуть ниже кончика носа. Работаем 5—10 секунд.

Теперь располагаем в той же точке указательный палец. Если посмотреться в зеркало, положение вашего пальца будет перпендикулярно вашему носу.

Трем поверхностью пальца участок между носом и верхней губой настолько активно, как только можем. Выполняем эти движения не менее 9 раз, но не более 36 раз.

**МАССИРОВАНИЕ ГЛАЗНИЦ И ГЛАЗНЫХ ЯБЛОК**

Итак, прежде чем начать упражнение, разотрем руки.

Растираем их до тех пор, пока они не станут горячими. Теперь закроем глаза и вдохнем. Задержим дыхание и представим себе, как энергия, циркулирующая в нас, направилась в глаза.

Через опущенное веко помассируем глаз, его центральную часть, кончиком среднего пальца.

Не следует сильно давить, движения бережные. 6—9 круговых движений по часовой стрелке, 6 —

9 — против часовой стрелки.

Выдохнем. Снова вдохнем глубоко, направляя энергию в глаза.

**МАССИРОВАНИЕ ГЛАЗНИЦ И ГЛАЗНЫХ ЯБЛОК**

Теперь массируем верхнюю часть века у края глазницы.

Используем для массажа 3 пальца: указательный, средний, безымянный.

Теми же пальцами массируем нижнее веко у самого края глазницы.

**Массаж биологически активных зон (Капранова Е.Г.)**

**«Зайка».**

Приставить ладони козырьком ко лбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе: Тили-тили-тили-бом! Сбил сосну Зайчишка лбом!

Кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам: Жалко мне Зайчишку, Носит Зайка шишку.

Раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся впереди и за ухом: Поскорее сбегай в лес, Сделай Заиньке компресс.

**«Обезьяна Чи-чи-чи».**

Дети сидят по-турецки. Провести ладонями по шее от затылочной части к основанию горла: Обезьянка Чи-чи-чи продавала кирпичи.

Указательным и средним пальцем провести по крыльям носа: Подбежал тут к ней Зайчонок: Не продашь ли кирпичонок?

Всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам: - Нет! Сказала Чи-чи-чи. -продаю я кирпичи.

Растирать кожу указательным и средним пальцами, поставив их перед и за ухом: Знай, Зайчонок! Нет слова «кирпичонок»!

**«Снегири».**

Приставить ладони ко лбу «козырьком» и растирать лоб: Ра-ра-ра - погляди-ка, детвора.

Большим и указательным пальцами растирать точки перед и за ушами: Ря-ря-ря -взошла красная заря.

Кулачками проводить по крыльям носа: Ре-ре-ре - стоит рябина на горе.

Пальчиками легко «пробежаться» по щекам: Ри-ри-ри - клюют рябину снегири.

**«Труба на крыше».**

Провести пальцами по лбу от середины к вискам - 7 раз: Ба-ба-ба - на крыше есть труба.

Кулачками провести по крыльям носа - 7 раз: Бу-бу-бу - надо чистить нам трубу.

Растереть ладонями уши: Бы-бы-бы - валит дым из трубы.

Поглаживания ладонями от затылочной части к основанию горла: Всех зовем на новоселье! Начинается веселье.

**«Пчела».**

Указательными пальцами провести, по крыльям носа, мягко надавливая: Жу-жу-жу - я летаю и жужжу.

Ребрами ладоней растирать лоб: Жи-жи-жи - мне цветочек покажи.

Ладонями погладить шею сверху вниз: Же-же-же - василек расцвел уже.

Указательным и средним пальцами растирать точки впереди и за ушами: Жу-жу-жу - про цветы всем расскажу.

**«Сорока».**

Потереть ладони друг о друга: Ока-ока-ока - где живет сорока?

Приставить ладони ко лбу «козырьком», растирать лоб:

Оки-оки-оки - не найти гнезда сороки.

Кулачками провести по крыльям носа: Ок-ок-ок - на, поклюй-ка колосок!

Указательным и средним пальцами растирать точки впереди и за ушами: Ку-ку-ку - попить лети ты на реку.

Мягкими движениями ладоней погладить шею сверху вниз:

Ко-ко-ко - а река-то далеко!

**«Снеговик».**

Вытянуть вперед одну руку, потом - другую: Раз - рука, два - рука.

Погладить ладонями шею сверху вниз: Лепим мы снеговика. Три-четыре, три - четыре,

Поглаживание указательными пальцами в области под нижней губой - от середины к ушам: Нарисуем рот пошире.

Кулачками растереть крылья носа: Пять - найдем морковь для носа

Поглаживания указательными пальцами вокруг глаз: Угольки найдем для глаз.

Приставить ладони ко лбу «козырьком», растереть лоб: Шесть - наденем шляпу косо, пусть смеется он у нас.

Погладить колени ладошками: Семь и восемь, семь и восемь - мы плясать его попросим.

**«Наступили холода».**

Потереть ладошки друг о друга: Да-да-да - наступили холода.

Мягко провести большими пальцами рук по шее сверху вниз: Да-да-да - превратилась в лед вода.

Указательными пальцами помассировать крылья носа: Ду-ду-ду - поскользнусь я на льду.

Растереть ладонями уши: Ду-ду-ду - я на лыжах иду.

Приставить ладони ко лбу «козырьком» и растирать лоб движениями от середины в стороны: Ды-ды-ды - на снегу есть следы.

Погрозить пальцем: Ди-ди-ди - ну, заяц, погоди!

**«Считалка для мышки».**

Провести руками по шее от затылка к груди: Раз, два, три, четыре,

Мягко поглаживать шею ладонями сверху вниз: Сосчитаем дыры в сыре.

Указательными пальцами мягко провести по крыльям носа: Если в сыре много дыр,

Пальцами провести по лбу от середины к вискам: Значит, вкусным будет сыр.

Указательным и безымянным пальцами растереть точки перед и за ушами: Если в нем одна дыра,

Потереть ладони друг о друга: Значит, вкусным был вчера.

**«Кисонька».**

Поглаживание ладонями шеи: Са-са-са - наша кисонька краса.

Кулачками проводить по крыльям носа: Сы-сы-сы - есть у кисоньки усы.

Проводить пальцами по лбу от середины к вискам: Исы-исы-исы - молоко для кисы.

Ладонями растирать уши: Иса-иса-иса - бантом играет кис

**Массаж; спины. Ритм (Матвеев С.В.)**

**«Паровоз».**

Дети встают «паровозиком». Поколачивают по спине кулачками: Паровоз кричит: «Ду-ду! Я иду, иду, иду!»

Похлопывают ладошками: А вагоны-то стучат, А вагоны говорят: «Так-так-так! Так-так-так!»

«Едут» по кругу: Так-так-так! Так-так-так!

**«Барабан».**

Дети встают друг за другом.

Похлопывание ладонями: Бам-бам-барабан, что за шум и тарарам?

Постукивание пальчиками: В барабан мы так стучали, разбудили целый свет.

Поколачивание кулачками: Пять копеек потеряли, не купить теперь конфет.

Поглаживание ладошками: - Бам-бам-барабан, я конфет куплю вам сам.

**Массаж спины.**

**«Дождь».**

Дети встают «паровозиком». Дождь! Дождь! Надо нам расходиться по домам.

Хлопки ладонями по спине: Гром! Гром как из пушек. Нынче праздник у лягушек.

Поколачивание кулачками: Град! Град! Сыплет град! Все под крышами сидят.

Постукивание пальчиками: Только мой братишка в луже

Поглаживание ладошками: Ловит рыбу нам на ужин.

Дети поворачиваются на 180 и делают массаж еще раз.

**«Спинка-тростинка».**

Дети стоят друг за другом, выпрямившись: Ребятишки встали, Спинки показали.

Погладить ладонями спину сверху вниз: Вот прямая спинка, Спинка-тростинка.

Похлопать ладошками сверху вниз: Ладошками стучали, Спинку выпрямляли.

Быстро «пробежаться» пальчиками: Пальчики бежали, Спинку выпрямляли.

Поколачивание кулачками: Кулачки стучали, Спинку выпрямляли.

Мягкое поглаживание ладонями: Вот какая спинка, Спинка-тростинка.

**Массаж пальцев.**

**«Запасаем орешки».**

Поглаживание ладонью правой руки кисти левой: Наклонил орешник ветки -

Круговые движения собранными кончиками пальцев правой руки по ладони левой:

Дарит всем зверям орешки

Поочередное массирование каждого пальца левой руки, начиная с большого:

Вот орешек для бельчонка,

Вот орешек для мышонка,

Вот орешек для зайчонка,

Вот орешек хомячку,

Вот орех бурундучку.

Потирание ладоней друг о друга: И орешек для меня, приготовил он, друзья!

**«Мышка».**

Поскрести ногтями по коленям: Мышка маленькая в норке тихо грызла хлеба корку.

Сжимать и разжимать пальцы: «Хрум, хрум!» - что за шум?

Потереть ладони друг о друга: Это мышка в норке, хлебные ест корки.

**«Рукавицы».**

Поочередно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев: Вяжет бабушка Лисица всем лисятам рукавицы.

Поочередный массаж пальцев одной руки, начиная с большого:

Для лисенка Саши,

Для лисички Маши,

Для лисенка Коли,

Для лисички Оли,

А маленькие рукавички

Для Наташеньки-лисички.

Потереть ладони друг о друга: В рукавичках - да-да-да! - не замерзнем никогда!

**«Дружба».**

Растирание ладоней: Дружат в нашей группе девочки и мальчики.

Поочередное массирование пальцев сначала на одной руке, затем – на другой:

Мы с тобой подружим маленькие пальчики.

Один, два, три, четыре, пять.

Пять, четыре, три, два, один.

**«Малина».**

Левая рука согнута в локте и поднята на уровень лица. Кисть опущена (пальцы – «ветки»). Правой рукой «снимаем ягоды». С веток ягоды снимаю, И в лукошко собираю.

Сложить ладони «корзинкой». Ягод - полное лукошко! Я попробую немножко.

Собранными щепотью пальцами правой руки прикасаться к левой ладони и подносить ко рту. Я поем еще малинки.

Сколько ягодок в корзинке?

Поочередно массировать каждый палец на одной руке, (затем на другой) - Раз, два, три, четыре, пять...

Хлопки в ладоши. Снова буду собирать.

**«Грачи».**

Лепить «пирожки»: Мы лепили куличи.

Помахать крыльями-ладошками: Прилетели к нам грачи.

Поочередно массировать каждый палец, начиная с большого.

Первый грач испек пирог, а второй ему помог,

Третий грач накрыл на стол, а четвертый вымыл пол,

Пятый долго не зевал

Постучать пальцами по коленям: И пирог у них склевал.

Поочередно загибать пальчики: Раз, два, три, четыре, пять,

Резко вытянуть руки вперед, ладонями вверх: Выходи грачей считать!

**«Матрешки», (звук М)**

Прижимают ладони друг к другу и делают вращательные движения: Мы - красавицы Матрешки - разноцветные одежки.

Поочередно массируют пальцы, начиная с большого:

Раз - Матрена, два - Малаша, Мила - три, четыре - Маша, Маргарита - это пять.

Сжимать и разжимать пальцы: Нас не трудно сосчитать.

Поочередно загибать пальцы на руке: Раз, два, три, четыре, пять.

**«Прогулка».**

Поочередно соединять пальцы подушечками: Раз, два, три, четыре, пять,

Хлопки в ладоши: Вышли пальцы погулять.

Поочередный массаж пальцев от основания к ногтю:

Этот пальчик самый сильный,

Самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, избалованный он самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

Интенсивно растереть кисти рук: Раз, два, три, четыре, пять -

Встряхнуть кистями: Вышли пальцы погулять.

**Массаж: лица.**

**«Ежик».**

Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз: Жа-жа-жа - мы нашли в лесу ежа.

Слегка касаясь пальцами провести по щекам 7 раз: Жу-жу-жу - подобрались мы к ежу.

Приставить ладони ко лбу, как бы сделав козырек, и растереть лоб движениями в стороны - вместе: Ужа-ужа-ужа - впереди большая лужа

Кулачками массировать крылья носа: Жок-жок-жок - надень, ежик, сапожок.

**«Пчела».**

Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам - 7раз: Ла-ла-ла — на цветке сидит пчела.

Провести пальцами по щекам сверху вниз - 7раз: Ул-ул-ул - ветерок подул.

Кулачками энергично провести по крыльям носа - 7раз: Ала-ала-ала - пчелка крыльями махала.

Растереть лоб ладонями, приставленными к нему козырьком: Ила-ила-ила - пчелка мед носила.

**«Бурундук».**

Кулачками растираем щеки по часовой стрелке: Щечка, щечка - два мешочка,

Надавливая пальцами, «рисуем» кружочки на лбу: Три-четыре корешочка, пять брусничек, шесть морошек,

Закрыть глаза и мягко погладить веки: Семь букашек,

Погладить на крылья носа, от переносицы к ноздрям: Восемь мошек...

Похлопать ладонями по щекам: Лапкой в щечку - стук, стук, стук:

Вытянуть ладони вперед и покачать головой: На здоровье, Бурундук.

**«Умывание».**

Проводим кулачками по крыльям носа: Носик! Носик! Где ты, носик?

Проводим пальцами по лбу от середины к вискам: Лобик, лобик! Где ты, лобик?

Пальцами погладить щеки сверху вниз: Щечка, щечка! Где ты, щечка?

Погладить ладонями шею:Будет чистенькая дочка.

Растереть ладошками уши: Будет чистеньким сынок.

Потереть ладони друг о друга: И котенок-малышок.

**Массаж, тела и лица.**

**«В гости».**

Закинуть руки за шею и помассировать спину: Спинка, спинка.

Пальцами массировать голову: Потолок.

Нажать пальцем на кончик носа: Электрический звонок.

Кулачками растереть щеки: Хозяин дома?

-Дома.

Ладонями растереть уши: Гармонь готова?

- Готова.

Погладить шею: Можно поиграть?

Вибрационные движения по груди подушечками растопыренных пальцев: Да!

**Массаж рук.**

**«Скворцы».**

«Пробежаться» пальчиками от кисти к плечу:

Раз и два - звенят капели.

Погладить ладонью: Три, четыре - мы запели.

Пошлепать ладошкой: Пять и шесть - летят скворцы,

Круговые движения кулачком: К нам летят скворцы-певцы.

Поколачивание кулачком: Семь и восемь - песни льются.

Поглаживание ладонью: Девять, десять - все смеются.

Повторить массаж: на другой руке

**Массаж ушей.**

**«На границе».**

Провести большим и указательным пальцами по краям ушных раковин: Жу-жу-жу - я границу сторожу. Ши-ши-ши - зашуршали камыши.

Потянуть ушные раковины вниз, в стороны, вверх: Жу-жу-жу - я в дозоре хожу. Ши-ши-ши - спите сладко, малыши.

**Массаж носа.**

**«Морковь».**

Провести указательными пальцами от крыльев носа кушам: Вот-вот-вот - морковки водят хоровод.

Массировать ноздри указательными пальцами сверху вниз: Ава-ава-ава - веселая забава.

Снизу вверх:

Овь-овь-овь - вкусная морковь.

**Гимнастика для мышц шеи.**

**«Козлик».**

Поднимать и опускать голову, руки перед грудью, кисти опущены вниз, пальцы вместе: Ома-ома-ома - стоит козлик у дома.

Качать головой вправо-влево, положение рук то же: Оме-оме-оме - хорошо в высоком доме.

Поднимать и опускать голову, делая призывные движения руками: Ме-ме-ме - подойди-ка ты ко мне.

Качать головой вправо-влево, грозя пальцем: Мот-мот-мот - не ставь копытца на комод.

**Гладь мои ладошки, ёж**

Берём 2 массажные щётки и проводим ими по ладоням ребён­ка (его руки лежат на коленях ладонями вверх), делая по одному движению на каждый ударный слог**:**

Гладьмои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж!

Потом взрослый держит щётки «щетиной» вверх, а ребёнок гла­дит их ладошками со словами:

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить.

Педагогам: можно брать подгруппу детей до 8 человек и рас­саживать их вокруг себя так, чтобы взрослый мог дотянуться до всех. Каждому ребёнку — по движению на каждый ударный слог стиха.

**Мне дала синичка хрупкое яичко**

Обыгрываем каучуковый мячик или грецкий орех как яйцо птички.

Птичка веток набрала,

Крепко гнёздышко свила, —

с этими словами ребёнок сводит ладони в форме гнезда.

И снесла яичко

Умница-синичка, —

взрослый кладёт мячик или орех («яйцо») в «гнездо».

Ты яичко покатай,

Но из рук не выпускай:

Очень хрупкое оно —

Так у птиц заведено.

С этими словами ребёнок катает мячик между ладоней — одна сверху, другая снизу.

**БУДЬ СИЛЬНЕЙ, МОЯ РУКА**

Упражнения на развитие силы кистей рук повышают тонус коры головного мозга. Даём ребёнку кистевой эспандер в виде резинового кольца. Ребёнок сжимает его на каж­дый ударный слог, проговаривая:

Я сожму своё кольцо —

Буду сильным молодцом.

Буду младших защищать,

Буду слабым помогать.

После каждой строки руки меняются. Для более сильного ре­бёнка можно продолжить с соответствующими движениями:

Пополам его согну

И восьмёркой заверну.

Педагогам: можно делать это упражнение и с подгруппой. Эспандеров должно быть столько же, сколько и детей.

**ВСЕ УЗЛЫ ПЕРЕБЕРУ**

Ритмичный перехват развивает чувство ритма и координацию движений. Завязываем на верёвке 8—16 ощутимых узлов и натягиваем её горизонтально. Ребёнок проговаривает строки:

Я хватаюсь за верёвку

Правой ловко, левой ловко.

За узлы её беру

И играю поутру, —

хватаясь за узел на каждый ударный слог. Если узлов 8, то после второй строки перехват начинаем сначала.

Педагогам: если проводить это упражнение в подгруппе детей, то концы верёвки надо связать, а верёвку не натягивать, а держать всем вместе, сидя в кругу.

**Соединение одноимённых пальцев двух рук № 1**

Пальцы выпрямлены, ладони вместе. Одноимённые пальцы постукивают друг о друга на удар­ные слоги.

МЫ КАТАЛИСЬ (указательные ) НА КАЧЕЛЯХ (средние), НАС КРУЖИЛИ (безымянные) КАРУСЕЛИ (мизинцы).

МЫ УСТАЛИ, МЫ УСТАЛИ (большие пальцы «обнимают­ся»).

О

**Соединение одноимённых пальцев двух рук № 2**

ДЯТЕЛ! ДЯТЕЛ (указательные)!

ТУК! ТУК! ТУК (средние)!

ЭЙ, ПРИЯТЕЛЬ (безымянные)!

Я НЕ ЖУК (мизинцы)!

ТЫ НЕ ЖУК (указать двумя указательными пальцами вперёд)?

ТОГДА — ПОКА (помахать рукой на прощание)!

НО ПОХОЖ ТЫ НА ЖУКА (погрозить указательным пальцем)!

**Здравствуй пальчик, старший брат**

На каждый ударный слог пальцы одной руки соединяются с большим в следующем порядке: указательный, средний, безымянный, мизинец, снова мизи­нец, безымянный, средний, указательный.

После двустишия — смена руки.

По мере улучшения координации движений можно предложить детям сделать упражнение двумя руками одновременно.

Варианты стихов:

Барсик сунул к мышкам нос. «Мышки, есть один вопрос: Может, знает кто из вас, Скоро ль будет тихий час?»

Шли мы как-то по дороге. Видим: ходят чьи-то ноги. Смотрим выше: кто же он? Это серый толстый слон.

Ухнул филин на суку, У него болит в боку. А у зайца сердце в пятки, В лес удрал он без оглядки.

**НАШИМ ПЛЕЧИКАМ И ШЕЕ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ ВЕСЕЛЕЕ**

ВВЕРХ И ВНИЗ, ВВЕРХ И ВНИЗ (движения головой вверх и вниз - рис. 1).

ЭТО, МАМА, НЕ КАПРИЗ!

ВПРАВО-ВЛЕВО, ВПРАВО-ВЛЕВО (повороты головы направо и налево — рис. 2):

ПОСМОТРИ, КАК КОРОЛЕВА.

ПОКИВАТЬ ПО СТОРОНАМ (наклоны головы к плечам — рис. 3)

НУЖНО НАМ, ТАК НУЖНО НАМ

ГОЛОВОЮ ПОКРУТИТЬ (вращения головой)

НЕ ЗАБЫТЬ, НЕ ЗАБЫТЬ.

И НЕЗНАЙКАМИ ПОБЫТЬ (пожимание плечами — рис. 4):

ПЛЕЧИ ВВЕРХ И ОПУСТИТЬ.

И ПЛЕЧАМИ ПОВРАЩАТЬ (вращение плечами вперёд и назад) —

НУЖНО ПЛЕЧИКИ РАЗМЯТЬ.

ВПЕРЕД-НАЗАД, ВПЕРЁД-НАЗАД (плечи вперёд и плечи назад) -

И ВСЕ ДЕЛА ПОЙДУТ НА ЛАД.

**Ритм (Онучин Н.А.)**

**Весной в огороде.**

Хлопки в ладоши: Од-од-од - мы вскопали огород.

Хлопки по коленям: Ода-ода-ода - Стоит хорошая погода.

Щелчки пальцами: Да-да-да - Растениям нужна вода.

Перетопы ногами: Ду-ду-ду - За водою я пойду.

**Темп, ритм.**

**Башмачки.**

Стоя на месте, перекаты с пятки на носок:

А-чки, а-чки!

Мы купили башмачки

Не отрывая носков от пола, постукивать пятками: Ой, какие мы купили Веселые башмачки.

Шаг на месте на всей стопе: Разок шагнешь, другой шагнешь,

Частые перетопы: А потом, потом, потом плясать пойдешь!

**Мимическое упражнение.**

**«Жаба».**

Устало: Жарко Жабе лежать в луже. Жаба ждет дождя и тужит:

Сердито: - Ох! Ужасная жара! Лить дождю уже пора!

Радостно: Кап-кап-кап! Ура! Ура! Лей до самого утра!

**«Белка».**

Задорно: Белка с ветки в свой домишко перетаскивала шишку.

Испуганно: Белка шишку уронила, прямо в Мишку угодила.

Обиженно, сердито: Застонал, заохал Мишка: - на носу вскочила шишка!

**«Какой у вас арбуз»?**

Дети передают мяч-«арбуз» по кругу: Он зеленый, круглый, гладкий, а внутри он - красный, сладкий.

Ребенок, у которого остался арбуз, делает вид, что пробует его, и мимикой показывает, какой он - кислый или сладкий.

**«Злой волшебник».**

Зло: В лес пришел волшебник злой.

Испуганно: Он ужасный и большой. Он руками замахал и зверей заколдовал.

Весело: Но пришли друзья-детишки, озорные шалунишки,

Задумчиво: Стали думать и гадать, как зверей расколдовать.

Удивленно, радостно: Чтоб заклятье злое снять, Дед Мороза надо звать!

**«Эхо».**

Закричали все: «Ау!»

Удивленно: Никто не отзывается.

Грустно: Только эхо откликается

Нам тихонечко: «Ау! Ау!»

Радостно: Эхо! Эхо! Вот потеха. Это эхо каждый раз передразнивает нас!

**«Угости котенка».**

Мой серенький кот совсем не растет, и даже усы не растут. Он супа не ест, и каши не ест - попробуй-ка вырасти тут!

Дети мимикой передают, как котенок угощается молочком, мясом, лимоном, колбаской, морковкой, перцем и т. д.

**«Прыжки с остановкой».**

Зайка прыгает по лесу: Раз, два, три - прыжки на месте. Ноги врозь ноги вместе! Остановиться - прислушаться.

Прыг-скок! Прыг-скок! И вокруг себя прыжок. Остановиться – удивиться.

Раз, два, три - прыжки на месте, мы встаем, ложимся с песней. Остановиться – обрадоваться.

Раз, два, три - о-го-го, не боимся никого! Остановиться - храбро посмотреть.

Прыг да скок! Прыг да скок! Если что - и наутек! Остановиться – испугаться.

**«Лягушонок-забияка».**

Задорно: Лягушонок-забияка хвать за хвост и тащит рака.

Сердито: Рак грозит ему клешней: Не шути, малыш, со мной!

Жалобно: Ой-ей-ей! Ай-яй-яй! Лапку мне мою отдай!

**«Вкусные подарки».**

Радость: Очень радовались дети: Мама принесла в пакете

Удовольствие: Пряников для Машеньки, бубликов для Ванечки, Толику - пирожное, ну а нам - мороженое.

Расслабляются, плавно опускаются на пол, показывая, как мороженое тает: А оно, а оно растаяло и потекло...

**«Снеговик тает».**

Обиженно: Снеговик на весну обижается,

Грустно: Снеговик от тепла простужается.

Удивленно: У него, если нет мороза, капельки падают с носа...

**«Артист».**

Я артистом быть хочу, Я танцы, музыку люблю!

Удивленно: Заиграла дудка, Я плясать пойду.

Весело: В пляс за мной, ребята, ду-ду-ду!

Сердито: Барабан грохочет, будто сильный гром.

Испуганно: В лес за мной, ребята, бом-бом-бом!

**«Облака».**

Дети наблюдают за «облаками» с выражением внимания и интереса: По небу плыли облака, А я на них смотрел.

Глаза прищурены: И два похожих облачка найти я захотел.

Улыбаются: Вот облачко веселое смеется надо мной:

- Зачем ты щуришь глазки так? Какой же ты смешной!

«Плачут»: Вдруг каплями-дождинками расплакалось оно...

И стало грустно-грустно так, а вовсе не смешно.

**«Крапива».**

Грустно: В огороде сиротливо пригорюнилась крапива.

С жалостью: Может, кем обижена? Подошел поближе я.

Сердито: А она-то, злюка, обожгла мне руку!

**«Кукла больна».**

Сочувствуют: Тихо. Тихо. Тишина. Кукла бедная больна,

Показывают, как ей больно: Кукла бедная больна, пьёт сиропчик она.

С радостью: Ей сиропчик нравится, куколка поправится!

**Релаксация.**

Садятся на ковер и поглаживают ноги: Наши ножки устали, Они прыгали, скакали.

Поглаживают руки: Наши ручки устали, Они хлопали, играли.

Ложатся на спину, закрывают глаза: Глазки закрываются, Реснички опускаются. Глазки засыпают, Дети отдыхают.

Открывают глаза и смотрят вверх: Глаза голубые у киски моей, А небо над нами еще голубей.

Спокойно встают и тянут руки вверх:

Оно голубое, как тысячи глаз.

Мы смотрим на небо, а небо - на нас.

**Релаксация.**

**«Овощи».**

Дети сидят на ковре. Устали овощи, сели отдыхать.

Обмахивать лицо ладошками: Отдувается капуста: «Ах! Ах!»

Хлопать по коленям: Кряхтит морковка: «Эх! Эх!»

Легко ударять пальчиками по коленям: Стонет горох: «О-хо-хох!»

Хлопать в ладоши: Жалуется огурец: «Ух! Ух!»

Встали, пошли на свои места: Отдохнули? Быстро в салат!

**Релаксация.**

**«Внимание».**

Дети стоят. У педагога флажки четырех основных цветов.

Вот флажки - четыре цвета. Нам игра знакома эта. Флажок я желтый подниму - всех похлопать попрошу. Флаг зеленый подниму - всех потопать попрошу. Синий - будем все молчать. Красный - все «Ура!» кричать.

**Релаксация.**

Дети в положении сидя. Прикасаться поочередно подушечками пальцев друг к другу: Раз, два, три, четыре, пять!

Сжимать и разжимать пальцы: Все умеем мы считать.

Покачать расслабленными руками: Отдыхать умеем тоже...

Спрятать руки за спину, голова поднята, спокойное дыхание через нос:

Руки за спину положим, голову поднимем выше и легко, легко подыши