**Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей**

**Цель**. Научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

**Задачи.** Повысит жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать лимфо – и кровообращение в легких.

**Основные правила.**

**1.** Дышать с удовольствием: положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.

**2.** Концентрировать внимание на дыхательном упражнении – это увеличивает его положительное действие.

**3.** Дышать медленно для насыщения организма кислородом.

**4.** Дышать носом.

**Упражнение 1**

1. Погладить крылья носа от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (пять – шесть раз).
2. Сделать восемь – десять вдохов и выдохов сначала через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
4. При вдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.
5. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «ба-бо-бу» и «г-м-м-м».
6. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделав резкий выдох через нос (три – четыре раза).
7. Во время выдоха широко раскрыть рот, и насколько возможно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка. Беззвучно произнести звук «а-а-а» (пять шесть раз).
8. Полоскание горла 1,5- процентным раствором морской соли.

**Упражнение 2**

1. «*Трактор».* Воспроизведение звучания трактора. Энергично произносить «д-т-д-т», меняя громкость и длительность (произнесение этих звуков укрепляет мышцы языка).
2. *«Стрельба».* Представить, что мы находимся в тире и стреляем из пистолета. Высунув язык, энергично произнести «к-г-к-г» (укрепляются мышцы глотки).
3. *«Фейерверк».* Представить, как мы в новогоднюю ночь стреляем из хлопушки и разноцветные огни фейерверком рассыпаются в воздухе. Энергично произнести «п-б-п-б» (укрепляются мышцы губ).
4. *«Соня»*. Несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует не только гортанно- глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снижает стрессовые состояния).
5. *«Гудок парохода».* Через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдохнуть через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у-у» (выдох удлинен).
6. *«Упрямый ослик».* Дети делятся на «осликов» и «погонщиков». Ослики весело бегут, но вдруг останавливаются – не хотят идти дальше. Погонщики уговаривают осликов, но те начинают кричать: «Й-а, й-а». «Что ты хочешь, мой милый Й-а? Сена, лепешек или молока?» - обращается погонщик к ослику. Ослик, получив желаемое, прекращает кричать (Звук «й» укрепляет связки гортани, упражнение, кстати, очень эффективно воздействует на взрослых людей, страдающих храпом.)
7. *«Плакса»*. Один ребенок имитирует плач со звуком «ы-ы-ы», другой обращается к нему со словами:

Что ты плачешь – «ы» да «ы»?

Слезы поскорей утри

Будем мы с тобой играть,

Песни петь и танцевать.

После этого плакса перестает плакать, и дети пляшут (звук «ы» снимает усталость головного мозга).

**Упражнение 3**

1. *«Большой и маленький».* И.п. – основная стойка. На вдохе подняться на носки, тянуть вверх руки. Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какой я большой!»). На выдохе опуститься в и.п. и со звуком «у-х-х» присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какой я маленький!»).
2. *«Паровоз».* Ходить по комнате, согнутыми руками имитируя движение колес паровоза, произносить: «Чух-чух». Двигаясь с разной скоростью, менять громкость и частоту произношения.
3. *«Аист».* И.п. – основная стоика. На вдохе поднять руки в стороны, ногу, согнутую в колене, горделиво вынести вперед, зафиксировать состояние. Сделать на вдохе шаг, опустить ногу и руки, произнести «Ш-ш-ш» (шесть – семь раз).
4. *«Дровосек».* И.п. – основная стойка. На выдохе руки складывают топориком и поднимают вверх. Резко, словно под тяжестью, вытянутые руки опустить, наклониться, позволяя рукам прорезать пространство между ног, произнести «бах» (пять- восемь раз).
5. *«Гуси летят».* Медленная ходьба, имитирующая полет: на вдохе руки-крылья поднимать, на выдохе опускать, произнося: «Г-у-у» (восемь – десять раз).
6. *«Гуси».* И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки слегка расставлены и отведены назад. На выдохе наклониться вперед; глядя вперед и вытягивая шею, произнести «бах» (пять – восемь раз).
7. *«Часы».* И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со словом «тик» наклониться влево до предела, чтобы правый бок растянулся, как резиновый. Со словом «так» вернуться в и.п., сделать глубокий вдох, затем то же вправо.
8. *«Часы».* И. п. – сидя по-турецки. Положив руки на затылок, произнести «тик», выдохнуть и наклониться влево. Выпрямиться, сделать вдох и произнести «так». Затем наклониться вправо.

**Упражнение 4**

1. *«Погреемся».* И.п. – стоя, ноги вместе, руки в стороны. Быстро скрестить руки перед грудью, произнеся: «У-х-х! У-х-х!»; вернуться в и.п. (восемь – десять раз).
2. *«Мельница».* И.п. – стоя, ноги вместе, руки вверху, чуть шире плеч. Медленно вращать прямыми руками, произнося: «Ж-р-р»; с увеличением темпа движения увеличивается и скорость произношения. Вернуться в и.п. (шесть – семь раз).
3. *«Конькобежец».* И.п. – стоя, ноги вместе, руки в замке за , туловище слегка наклонено вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибать то левую, то правую ногу; при этом всем телом разворачиваться в сторону согнутой ноги и произносить звук движущихся коньков: «К-р-р» (пять – шесть раз).
4. *«Сердитый ежик».* И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Представить как ежик во время опасности сворачивается в клубочек. Наклониться как можно ниже, стоя на всей ступне, обхватив руками грудь, голову опустить, имитируя рассерженного ежа («П-ф-ф-ф, затем Ф-р-р») ( три – пять раз).
5. *«Лягушонок».* И. п. – стоя, ноги вместе. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки, а в перерыве квакает. Слегка присесть, вдохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На вдохе протяжно произнести «К-в-а-а-к».
6. *«В лесу».* И.п. – основная стойка. Представить, что заблудился в густом лесу и пытаешься докричаться до товарищей. Сделав вдох на выдохе с различными интонациями прокричать: «А-у-у».
7. *«Веселая пчелка».* Вдох свободный. На выдохе произнести звук «З-з-з». Представить, что пчелка села на нос, руку, ногу (звук и взгляд направлять на пчелку).
8. *«Великан и карлик».* Встать прямо, подтянуть руки, потянуться насколько возможно, сделать глубокий вдох; опустить корпус вперед-вниз, согнув ноги в коленах, расслаблено опустить руки до самого пола, сделать глубокий выдох; сесть, скрестив ноги по-турецки, положить руки на затылок, спину выпрямить; откинув голову назад, сделать глубокий вдох, затем наклонить верхнюю часть тела вперед, сделать выдох; сесть, сложив ступня к ступне, руки на коленях; раздвинутые колени прижаты к полу; на выдохе набрать полную грудь воздуха, гордо выпрямить плечи, высоко поднять голову; на выдохе опуститься вниз, головой касаясь ступней ног.

**Упражнение 5**

1. *«Поиграть на трубе».* И. п. – стоя прямо, ноги вместе, руки согнуты перед собой (как бы держат трубу). Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши и приговаривать: «Ту! Ту! Ту!» (15-20 секунд).
2. *«Косарь».* И. п. – стоя прямо, ноги врозь, слегка согнутые руки подняты вперед, пальцы сжаты в кулаки. Подражая движениям косаря, поворачиваться направо и налево, делая широкие, размашистые движения руками, и произносить: «Ж-у-х! Ж-у-х! Ж-у-х!». Выполнять в среднем темпе (пять – восемь раз).
3. *«Дровосек».* И. п. – стоя прямо, широко расставит ноги, руки поднять, пальцы сцепить над головой. Быстро наклониться вперед, опуская руки между ногами (пять – восемь раз).
4. «Лови комара». И.п. – стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой, произнося: « З-з-з-з! З-з-з-з!» (четыре – пять раз).
5. *«Помаши крыльями, как петух».* И. п. – то же. На вдох поднять руки в стороны, на выдох хлопать руками по бедрам, произнося «Ку-ка-ре-ку! Ку-ка-ре-ку!» (пять – шесть раз).
6. *«Паровоз».* Ходить по комнате, делая попеременные движения согнутыми руками, приговаривая «Чух!- чух!» (20 – 30 секунд).
7. *«Погреемся».* И. п. – стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Обхватить правой рукой левое плечо, затем левой рукой правое плечо, развести руки в стороны обхватить плечи руками, произнося: «Б-р! Б-р! Б-р!», опустить руки. Выполнять в среднем темпе (четыре – шесть раз).
8. *«Вертушка».* И. п. – стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками, приговаривая « Х-р-р! Х-р-р!». Выполнять в среднем темпе (пять – семь раз).
9. *«Маятник».* И. п. – сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Раскручивать туловище вправо-влево, приговаривать: «Т-а-к! Т-а-к!». Выполнять в среднем темпе (восемь – девять раз).

**Массаж рук**

**Цель.** Воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущение легкости, радости.

1. «Мыть» кисти рук, активно тереть ладошки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивать каждый пальчик, надавливать на него.
3. Фалангами пальце одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске.
4. Растирать «мочалкой» всю руку по плеча, с силой нажимать на мышцы плеча и предплечья; «смывать водичкой мыло»: одной рукой вести вверх, затем ладошкой – вниз и «стряхнуть воду».

**Игра «Солнечные зайчики».**

Дети встряхивают расслабленными кистями рук сверху вниз, словно брызгая водой друг на друга. Представляют, как капельки воды, будто солнечные зайчики, блестят на солнце. Какого они цвета? Куда летят брызги ? Мысленно дети строят радугу из капелек, любуются их цветом и блеском. Тянут ладошки к солнышку, представляя, как добрая сила влияет на них.

**Игра «Птичка».**

1. Руки сложены ладошками перед грудью. «Птичка в клетке бьется, пытаясь освободиться»: руки напряжены и с усилием двигаются то влево то вправо.
2. «Птичка вырвалась на свободу»: тело в расслабленном состоянии, обе руки поднимать и, разъединив их «в свободном падении», опускать.
3. Манипуляция руками в свободном падении – в зависимости от фантазии каждого ребенка.

**Массаж ушных раковин**

**Цель.** Вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, которые находятся на ушных раковинах.

Ребенок, сидя по-турецки, «лепит» ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона: 1) поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри, за ушками; 2) ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по пять – шесть раз); 3) нажимает на мочки ушей («вешает на них красивые сережки»); 4) лепит ушки изнутри (пальцами внутри раковины делает семь – восемь вращательных движений сначала по часовой, затем против часовой стрелки – ушки будут чистыми и всеслышащими); 5) с усилием «примазываем глину» вокруг ушных раковин – проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1- 1,5 см.

**Массаж головы**

**Цель.** Воздействовать на активные точки на голове, которые улучшают то крови.

1. Сильным нажатием пальцев ребенок имитирует мытье головы.
2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгибает сено в стог.
3. Совершает спиралевидные движения пальцами от висков к затылку.
4. *«Догонялки».* Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегает» по поверхности головы. Пальцами обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то убегают друг от друга, то догоняют.
5. С любовью и лаской водит пальцами по волосам, словно расческой, представляя, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок».

**Массаж лица**

**Цель.** Предотвращать простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица, вырабатывать умение управлять мимикой, «лепить» красивое лицо.

1. Ребенок поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивая по коже, словно уплотняет ее, чтобы она стала упругой.
2. Надавливает пальцами на переносицу, на середину каждой брови. Делая вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем против нее (по пять – шесть раз).
3. С усилием надавливая на кожу, рисует красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови (от переносицы к вискам).
4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая блинные пушистые реснички.
5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос: представляет, какой красивый нос Буратино у него получился.

**Массаж шейных позвонков**

**Цель.** Почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела; представить и рассказать, какие ощущения вызывают рисунки, выполненные движением носа в воздухе.

**Игра «Буратино».**

Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко, морковку, дерево: 1) мягкие круговые движения головой сначала по часовой стрелке, затем против нее; 2) поворачивает голову в стороны, вверх, вниз; 3) наклоняет голову во время «рисования» сначала вправо, затем влево.

**Массаж ног**

**Цель.** Воздействовать на биологически активные центры, находящиеся на ногах, развивать гибкость суставов.

1. Ребенок, сидя по-турецки, подтягивает к себе стопу левой ноги, затем разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе: « Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!..». То же – с правой ногой.
2. Поглаживает, пощипывает, с силой растирает голени и бедра. Делает пассы поочередно над каждой ногой, сначала «надевая» воображаемый чулок, затем «снимая его и сбрасывая».

**Игра «Покачай малышку»**

Ребенок прижимает к груди стопу ноги («малышку»), укачивая ее, касается лбом колена, стопы, поднимает «малышку» выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.