Покатай карандаш

Ребенку предлагается вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, покатить по столу круглый карандаш.

Листья шелестят

Предлагаются полоски тонкой цветной бумаги, вырезанные в виде листочков и прикрепленные к «ветке». По сигналу «подул ветерок» ребенок плавно дует на листья так, чтобы они отклонились и зашелестели.

Снежинки летят

На ниточки прикрепляются легкие кусочки ваты или вырезанные из тонкой бумаги снежинки. Ребенку предлагается длительно подуть на них по сигналу «снежинки летят».

Загони мяч в ворота

1. Вытянуть губы вперед трубочкой и плавно дуть на ватный или поролоновый шарик (диаметром 2-3 см), лежащий на столе перед малышом, загоняя его между двумя кубиками или любыми другими подходящими предметами. (Это «футбольные ворота).

2. То же, но дуть следует резкой, отрывистой струей. Загонять шарик на одном выдохе, не прерывая воздушную струю. Обращайте внимание, чтобы не надувались щеки. При необходимости слегка придерживать пальцами.

Ветряная мельница

Для этой игры необходима игрушка0мельница из песочного набора или вертушка. Ребенок дует на лопасти игрушки.

Дыхательные упражнения

Автор Г. А. Кошелева.

Весенние листочки

Текст произносит только воспитатель.

Дует легкий ветерок

И качает так листок.

(Выдох спокойный, ненапряженный).

Дует сильный ветерок

И качает так листок.

(Сила выдоха постепенно увеличивается).

Весенние листочки на веточке сидят,

Весенние листочки детям говорят:

Осиновый – А-А-А,

Рябиновый – И-И-И,

Березовый – О-О-О,

Дубовый – У-У-У.

(Пропевание гласных).

Подуй на одуванчик

Дети 3-4 раза дуют на руки-«одуванчики», не раздувая щек.

Комплексы дыхательной гимнастики для детей.

Комплекс 1

Вводный оздоровительный комплекс упражнений

Упражнение 1. «Ладошки»

И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью, локти вниз, ладони вперед (поза экстрасенса); сжимать ладони выполняя одновременно резкий шумный вдох носом.

Дозировка: выполнить 12 серий по 8 вдохов –движений подряд. Паузы между сериями 3-5 сек.. Можно выполнять упражнения из положения сидя на стуле или даже лежа на спине.

Упражнение 2 «Погонщики»

И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты на уровне пояса, кисти сжаты в кулак; выпрямляя руки вниз, делать резкий вдох и возвращать руки на уровень пояса (не выше).

Дозировка: 12 серий по 8 вдохов движений.

Упражнения можно делать стоя сидя и лежа.

Упражнение 3. «Насос» (Накачивание шины)

И.п. – стойка ноги врозь; пружинящий наклон вперед, руками тянуться к поду, но не касаясь его с одновременным шумным резким вдохом в самом нижнем положении.

Голова опущена, нюхать воздух «с пола». Спина во время наклона круглая.

Дозировка: 12 серий по 8 вдохов движений.

Упражнения насос можно делать сидя на стуле.

Ограничения: при травмах головы и позвоночника, многолетних радикулитах и остеохондрозах, при камнях в почках и мочевом пузыре не наклоняйтесь низку.

Наклон делается слегка заметно, не обязательно с шумным и коротким вдохом через слегка открытый рот.

Упражнение «Насос» может остановить приступы бронхиальной астмы, сердечный приступ и приступ печени.

Упражнение 4. «Кошка» (приседания с поворотом).

И.п. – стойка ноги врозь руки согнуты возле пояса; повороты туловища вправо и влево с полуприседом, сжимая пальцы в кулак (кошка царапается), делать резкий шумный вдох в каждую сторону. Приседание легкое пружинистое неглубокое, спина абсолютно прямая.

Дозировка: 12 серий по 8 вдохов-движений.

Итак, мы предоставили Вам первые четыре упражнения дыхательной гимнастики. Все их можно выполнять из более облегченных положений: сидя на стуле и лежа на спине. После освоения вводного комплекса можно переходить к следующим движениям. Рекомендуется прибавлять постепенно по одному новому упражнению. Не забывайте правильно дышать!

Комплекс № 2 (интерпретации основных движений)

Упражнение 1. «Ладошки»:

а) и.п. – стойка на правой, левая на носке, стопы вместе, руки в позе «экстрасенса»; на каждый вдох менять положение ног, перекатываясь на всю стопу – на носок («пружинка» ног), кистями одновременно выполнять основное движение – сжимать в кулаки;

б) и.п. – стойка ноги врозь; руками выполнять тоже движение, а ноги на каждый вдох-движение поочерёдно слегка сгибаются, то правая, то левая;

в) и.п. – стойка ноги врозь; небольшие пружинные полуприседы на каждый вдох с одновременным сжиманием кисти в кулак.

Упражнение 2. «Погонщики»:

а) и.п. – стойка ноги врозь; на каждое основное движение одновременно с шумным вдохом выполнить пружинный полуприсед;

б) и.п. – основная стойка, руки у пояса; слегка приподняться на носки и вместе с основным движением руками и вдохом выполнить опускание на всю стопу с последующим подъёмом на носки;

в) и.п. – стойка ноги врозь; поочерёдные сгибания ног на каждое основное движение.

Упражнение 3. «Насос», Упражнение 4. «Кошка», Упражнение 5. «Обними плечи», упражнение 6. «Большой маятник».

Упражнение 7. «Повороты головы»:

а) и.п. – стойка на одной другая на носке, стопы вместе; во время основного движения головой и вдоха, выполнять «пружинку» ногами, меняя их положение;

б) и.п. – стойка ноги врозь; на основном движении сгибать поочерёдно то одну, то другую ногу;

в) и.п. – стойка ноги врозь; пружинные полуприседы в момент вдоха и поворота головы;

г) и.п. – стойка ноги врозь, кисти в кулак, большой палец отставлен («здорово!»); во время поворота головы и вдоха, согнуть одноимённую руку к плечу, посмотрев на большой палец;

д) и.п. – стойка ноги врозь, кисти в кулак; объединить упражнения б) и г), т.е. движения руками и ногами выполнять одновременно с основным вдохом–движением.

Упражнение 8. «Ушки»:

а) и.п. – стойка ноги врозь; пружинный полуприсед в момент основного вдоха-движения;

б) и.п. - стойка ноги врозь; в момент наклона подставить одноимённую кисть к уху («подслушать»);

г) и.п. – стойка ноги врозь; объединить движения а) и б).

Упражнение 9. «Маятник головой»:

а) и.п. – стойка ноги врозь; во время вдоха «с пола» руки внизу, вдоха «с потолка» руки к плечам (кисти либо раскрыты, либо в кулак, либо выполняют хлопки по бёдрам и плечам);

б) и.п. – стойка ноги врозь; пружинные полуприседы в момент выполнения основных вдохов-движений;

г) и.п. – стойка ноги врозь; объединить упражнения а) и б).

Упражнения 10. и 11.«Перекаты» (на левую и правую ногу).

Во время выполнения перекатов можно добавить следующие движения руками:

а) хлопки на уровне пояса на каждый вдох-движение;

б) прижимание локтей к туловищу в момент вдоха и лёгкое разведение их в промежутке между вдохами;

г) комбинация из первых движений: на перекате вперёд хлопок, на перекате назад прижать локти.

Упражнение 12. «Шаги»:

а) и.п. – руки согнуты на уровне пояса ладонями вниз; на переднем шаге «рок-н-ролле», поднимая согнутую ногу вперёд, хлопок по колену в момент выполнения основного вдоха-движения;

б) тоже с хлопком под коленом в момент основного движения.

Музыкальные проигрыши, следующие за основной темой мелодии, предполагают паузы пассивного отдыха. Но по мере освоения комплекса упражнений их можно заполнять простыми образными упражнениями-деталями. Например, в комплексе «Антошка» дети могут изображать руками игру на балалайке или гармошке, слегка пританцовывать на месте, хлопать в ладоши. Добавлять в основной комплекс предложенные детали упражнений следует не сразу, а постепенно, по мере освоения дошкольниками предыдущих движений. Если дети не устают от музыкальной мелодии, можно продолжать работать под неё. При необходимости фонограмму следует сменить, однако подобрать необходимо музыку по структуре похожую на первую. Детский организм постепенно адаптируется к различным нагрузкам, поэтому необходимо их варьировать, постепенно меняя дозировку выполнения упражнений и интенсивность занятий. Если первые месяцы занятия проводились с детьми один раз в день, то можно добавить второе занятие в режиме детского сада. Лучше это сделать после дневного сна. В результате увеличивается количество выполнения упражнений вдвое (8 «стрельниковских» сотен). После этого можно увеличить дозировку главных, или классических упражнений, которыми являются «Насос» и «Обними плечи», а так же их комбинация «Большой маятник» и упражнение «Кошка». Дозировку каждого из этих упражнений постепенно следует довести до сотни (12 серий по 8 раз). Рекомендуется это делать следующим образом: на одном занятии довести дозировку до сотни одного упражнения, на следующем – другого и так далее. Необходимо помнить, что минимум это 400 упражнений и оптимум – 1200 вдохов-движений за один урок. Следующий вариант увеличения нагрузки, за счёт изменения темпа выполнения упражнений. Для этого необходимо подобрать мелодию для фонограммы звучащую в более высоком темпе, чтобы каждый вдох-движение выполнялся в промежуток короче секунды. Этого можно добиться, выполняя вдохи на каждую музыкальную долю, а не только на сильную, как было до этого. С помощью музыкальной компьютерной программы можно записать строго регламентированную фонограмму. Итак, все упражнения можно выполнять в более быстром темпе, и с большей дозировкой основных движений. Паузы отдыха между сериями движений сохраняются. Освоив предыдущие варианты комплекса можно перейти к объединению серий. Вариантом может быть выполнение упражнения по 2 восьмёрки сразу (16 раз), при этом счёт продолжается вестись восьмёрками. Получается, что каждое упражнение выполняется 16 раз подряд 2 серии, чтобы получилось 32 вдоха-движения и 6 серий и «стрельниковская сотня». Для такого комплекса хорошо подойдёт мелодия «Песенки друзей» Г. Гладкова из мультфильма «Бременские музыканты».

Если дети легко справляются с заданиями, можно усложнить упражнения за счёт объединения четырёх восьмёрок, то есть каждое движение комплекса выполнять 32 раза подряд, при этом считая до 8-ми четыре раза. К такому варианту выполнения упражнений можно переходить, убедившись в том, что дети освоили технику активного вдоха. Теперь, чтобы получить необходимую дозировку, надо выполнять каждое упражнение 32 раза в одной серии, а чтобы получить «стрельниковскую сотню» – в 3-х сериях (32 х 3 = 96). Для данного варианта комплекса дыхательной гимнастики как нельзя лучше подходит мелодия любимой детьми песенки М. Старокадомского «Мы едем, едем, едем». Необходимо контролировать правильность выполнения вдохов-движений. Заниматься нужно регулярно и систематически 2 раза в день, только так можно добиться успеха.

Комплекс 3

Комплекс с мячами. »Мой веселый звонкий мяч»

Название упражнения

и техника выполнения Дозировка

упражнения Общие методические указания

Упражнения для мышц и суставов верхней конечности, развития координации, оптимизации работы аппарата дыхания.

Упражнения для мышц и суставов нижней конечности, тренировки аппарата дыхания и оптимизации его работы. Общее количество вдохов движений комплекса четыре «стрельниковские» сотни (одна «стрельниковская» сотня =96 вдохов/движений) интенсивность вдохов/движений – 60 раз в мин., ритмичность — 8 вд/дв х 4серии = 32 вд/дв, Вдох приходится на основную фазу движения, выдох выполняется пассивно после каждого вдоха через слегка открытый рот.

Пауза между вдохами/движениями примерно 1секунда, отдых между сериями 3-4 секунды, в отдельных случаях возможен отдых до 10 секунд.

Упражнения включающие в работу мышцы и суставы шейного отдела позвоночника, грудинного поясничного могут ограничиваться или выполняться с невысокой амплитудой в связи с травмами позвоночника, смещения межпозвоночных дисков, при остеохондрозе. При выполнении упражнений требующих наклоны головы вниз — вверх, возможны ограничения при травмах головы, вегетососудистой дистонии, внутричерепном, внутриглазном давлениях, остеохондрозе шейного отдела позвоночника, резкие и высоко амплитудные движения запрещены.

1. «Песочные часы» И.п. стойка н. вместе, мяч на груди

1-8 Мяч вниз, голова вниз, вдох (8счетов)

И.п.

1-8 Мяч вверх, голова вверх, вдох (8счетов)

И.п.

8рх2с

8рх2с

Спина абсолютно прямая.

Плечи остаются на месте.

2 «Биение сердца» И.п. Стойка ноги врозь, мяч вперед.

1-8 Стойка на носках мяч на грудь, голова вправо-вдох (8счетов)

И.п.

1-8 Стойка на носках мяч на грудь, голова влево-вдох (8счетов) 8рх4с Держать осанку.

Локти при сгибе параллельно полу.

Шею не напрягать, вдох не тянуть.

3 «Паровоз» И.п. стока ноги вместе мяч на груди.

1-8 Вращение плечами назад- вдох (8счетов)

И.п.

1-8 Вращение плечами вперед – вдох (8счетов)

И.п.

8рх2

8рх2с с

Спина прямая.

Локти параллельно торсу.

Невысокая амплитуда движений в плечевом суставе

Вдох приходится на начало отведения плеч.

Шею не напрягать

4. «Позывные моряка» И.п. стойка ноги врозь, мяч внизу

1. мяч вперед, вдох;

2. мяч вверх, вдох;

3. мяч вперед, вдох;

4. мяч влево, вдох;

5. мяч вперед, вдох

6. мяч вправо, вдох

7. мяч вперед, вдох

8. И.п. Вдох. 8рх4с Шею не напрягать,

Спина абсолютно прямая:

Руки в локтях не сгибать, вдох мелкий шумный, выдох непроизвольный.

5. «Маятник» И.п. Стойка ноги врозь, мяч внизу.

1. поворот туловища влево, мяч на грудь, вдох.

И.п.

2. То же, вправо, вдох. 8рх4с Спина прямая, руки слегка согнуты в локтях, выдох непроизвольный.

6. «Медвежонок» И.п. широкая стойка, мяч внизу.

1. Сгибая левую ногу мяч на грудь, вдох

И.п.

2. То же с правой.

8рх4с Спина прямая.

Локти прижаты к туловищу.

Носок, прямой ноги во время полу приседа, отвести на себя.

Вдох шумный, резкий, мелкий во время полу приседа и прижимания мяча к груди.

7. «Гимнастки» И.п. широкая стойка, левая рука на пояс, правая согнута, мяч вверх на уровне плеча.

1- 8. Полуприсед в широкой стойке на носках, мяч вверх, вдох.(8 счетов)

И.п.

1-8.То же. Мяч в левой руке, правая на поясе (8 счетов).

8рх2с

8рх2с

Спина прямая.

Высоко подниматься на носок.

Рука может быть слегка полусогнута при подъеме вверх.

8. «Макарена» И.п. Стойка ноги врозь, чуть согнуты колени, мяч вперед книзу.

1-8 на каждый счет отведение таза вперед, вдох и возвращение в и.п. 8рх4с Спина прямая.

Тазом как бы пытаемся достать мяч.

Ноги в коленных суставах не напряжены, мышцы передней поверхности бедра не напряжены.

Таз как бы проталкиваем ягодичными мышцами вперед, сознательно усиленно напрягаем ягодичные мышцы во время основной фазы упражнения.

Вдох шумный, резкий, будто бы помогающий движению.

9. «Неваляшка» И.п. Сед ноги врозь, мяч на грудь.

1. Наклон к правой, мячом тянуться к стопе, вдох.

2. Наклон вперед, мячом коснуться пола, вдох.

3Наклон к левой, мячом, тянуться к стопе.

4. И.п., вдох.

5-7. Тоже к левой (на каждый счет)

8. И.п. вдох. 8рх4с Ноги в коленях не сгибать.

Голова слегка опущена вниз при наклоне.

Движения пружинистые.

Это упражнение может остановить приступы бронхиальной астмы, в некоторых случаях сердечный приступ и приступ печени.

10. «Пресс» И.п. упор на предплечьях, лежа на спине, мяч зажат коленями.

1. Согнуть ноги к груди, вдох.

И.п. 8рх4с Движения пружинистые, ноги при принятии исходного положения не касаются пола на все 8 счетов, только во время отдыха между сериями.

Вдох в момент притягивания колен к груди.

11. «Кошка» Упор стоя на коленях, мяч зажат стопами.

1. согнуть ноги назад, выгнуть спину, вдох.

И.п. 8рх4с Мышцы шеи расслаблены, голова опущена вниз, при вдохе наклоняем вниз и достаем подбородком груди.

Мяч не роняем, если невозможно удерживать мяч на весу, ноги назад не сгибаем.

12. «Ламбада» И.п. стойка ноги врозь, мяч зажат между колен, руки на пояс.

1-4. кружение в коленном суставе по часовой стрелке, вдох на каждый счет.

5-8. То же против часовой стрелки. 8рх4с Спина прямая, амплитуда кружения невысокая.

Данные комплексы рекомендованы как для дошкольников, так и для взрослых, все зависит от уровня подготовленности занимающихся.

Но как же быть с самыми маленькими, что можно предложить им? А малыши (это возраст от 2 до 4 лет) не способные еще к восприятию предлагаемых комплексов музыкально-ритмической дыхательной гимнастики, могут выполнять более простые дыхательные упражнения.

В ясельных группах детских садов, где возраст детей от 2 лет, с успехом можно провести упражнения из дыхательной гимнастики направленные на тренировку вдоха — движения. Например «Кошка», «Ежик». Малышу предлагается понюхать воздух, как «ежик» и найти спрятанную ягодку или гриб. Для этого нужно показать, как надо нюхать, тем самым тренировать вдох характерный для методики А.Н. Стрельниковой.

Очень нравиться трехлетним детям «Ха — дыхание». Ребятам предлагается набрать воздух через нос «надуться как шарик», а затем выдохнуть его через рот, произнося громко «Ха – а – а» и постукивая грудную клетку в области вилочковой железы — «похвалить себя». Как правило, данное упражнение дается после основного комплекса физкультурного занятия или зарядки. Упражнение стимулирует кровообращение, очищает дыхательные пути, повышает сопротивляемость организма внешним патогенным факторам.

Вызывают интерес у младших дошкольников гимнастики связанные с произнесением звуков «звуковые дыхательные гимнастики». Это могут быть статические и динамические дыхательные упражнения с использованием гласных (а, е, и, о, у), согласных (ж, з, р, с, ш, щ). Произнесение звука «а» улучшает вентиляцию верхушек легких и тренирует дыхательные мышцы, звук «у» действует успокаивающе. Употребление гласных «у, а, е, о» и слов «шух» и «сух», если их произносить медленно и шепотом, успокаивает верхние дыхательные пути, очищает голосовые связки. Сочетание гласных и согласных (бп, дг, кг, кч), применяемых в звуковых упражнениях, способствует лучшему отхождению мокроты, расслабляют мышцы горла.

Включение в гимнастику жужжащих и рычащих звуков, произносимых громко, энергично, действует как вибрационный массаж, расслабляет мышцы крупных и мелких бронхов. Детям младшего возраста предлагают в виде игры на выдохе произносить звуки, подражая звуку паровоза (чух-чух), самолету (у-у-у), жужжанию жука (ж-ж-ж), писку комара (пи-и-и), зову (ау-ау). Произношение шипящих и свистящих звуков помогает удалению воздуха из дыхательных путей и, следовательно, предупреждает развитие эмфиземы. Произношение звуков (пф-ф-ф) – «очистительный выдох», при котором в период выдоха звук со значительной силой проталкивается через плотно сжатые губы, аналогично тому когда мы дуем на воду, чай в блюдце (выполняется 1 раз). После спокойного выдоха (п-ф-ф) ребенок закрывает рот. За выдохом следует пауза, вдох и очередная пауза. Затем происходит выдох, сопровождающийся приглушенным волнообразным звуком «стоном» (м-м-м) произносят протяжно, волнообразно, его повторяют 5-6 раз.

Затем, при проведении звуковой дыхательной гимнастики, каждый раз прибавляют по 2 новых упражнения, звукосочетания (брухх, пррухх, зрухх, жжрухх). Продолжительность каждого занятия 5-7 минут по 1-2 раза в день. При произнесении шипящих и свистящих звуков рекомендуется вдыхать через нос, а выдыхать через рот и втягивать живот.

Если у ребенка одышка, что свидетельствует о сужении бронхов, то во время звуковой дыхательной гимнастики ему можно помассировать нижнюю часть груди (поверх одежды). Во время очистительного выдоха (п-ф-ф), произносимого ребенком, взрослый, находясь сзади, плавно передвигает ладони своих рук по спине, от поясничной области кверху, слегка нажимая на нее, и к концу выдоха достигает середины боков с двух сторон. Затем руки возвращаются в исходное положение. Такой массаж значительно облегчит дыхание.

Комплекс № 4

ЗВУКОВАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-4 ЛЕТ

Для самых маленьких — дыхательная звуковая гимнастика «Левушка».

«Левушка ищет добычу». Сед на пятках. Дети поворачиваются туловищем в левую сторону не убирая рук с колен и не отрывая таз от пяток. Одновременно двигают языком по верхним зубам от передних к боковым в сторону поворота «Левушка облизывается». Затем поворот в правую сторону (повторить по 3-4 раза в каждую сторону). «Левушка нашел добычу». Дети встают на колени, растопыривают напряженные пальцы рук, высовывают до предела язык, поднимают взгляд вверх и рычат. Тихо — ночью, громко – днем, тянется рычащий на выдохе звук «а-а-а».

Для тех, кто постарше — оздоровительный комплекс «Артисты»

1. «Лошадка». Как цокает язычком, катая ребятишек в парке? (лошадка). Цокать языком то громче, то тише. Скорость движения лошадки показывать то снижая, то увеличивая темп повтора (20-30 сек).

2. «Ворона». Ворона на елке сидела, сыр в клювике держала. Хитрый лис прибежал сыр отведать пожелал. Попросил он: «Спой ворона!», – та запела громко «ка-а-а-а-аар» (5-6- раз), хитрый лис весь сыр забрал, потому, что тот упал. Обиделась ворона, стала каркать беззвучно с закрытым ртом (5-6 раз).

3. «Уж». Превратились мы в ужа, у ужа язык тако-о-ой, лоб достанем мы с тобой. Стараемся достать языком кончика носа и подбородок.

4. «Зевота». Сидя, удобно расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о-о-о-о», позевать (5-6 раз).

5. «Веселые плакальщики». Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха (30-40 секунд).

6. «Смешинка». Попала смешинка в рот и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись. И послышался хохот «ха-ха-ха», «хи-хи-хм», «гы-гы-гы», а если нажать на «хохотальную» кнопку на кончике носа, можно хохотать как самый веселый клон из цирка.

Упражнения для верхних дыхательных путей с целью формирования умения дышать через нос и подготовки занимающихся к более сложным дыхательным упражнениям.

1. Погладить нос (боковые части и спинку, от кончика к переносице). На выдохе постучать указательными пальцами по крыльям носа 5-6 раз.

2. Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдыхающую.

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. При выдохе, простукивая по крыльям носа, сказать «ба-бо-бу» и «гм-м-м».

6. Сделать быстро выдох, одновременно втянув живот как бы прилепив его к спине.

7. Во время выдоха открыть широко рот и постараться достать кончиком языка подбородка. При возможности произнести звук «а-а-а» беззвучно.

Комплекс дыхательной гимнастики (с четырех лет)

1.В спортивном зале или группе ходьба по кругу «паровозиком» — в шеренге, руки на плечи впереди стоящего издавая звук «чух-чух» меняя громкость частоту произношения, скорость передвижения так же можно варьировать.

2. «Большой и маленький». Из исходного положения — основная стойка, вдыхая, подняться на носки, руки вверх - «потянуться к солнышку», замереть на полсекунды — «вырасти», выдыхая со звуком «у-у-у»; присесть, обхватив руками колени и прижав к ним голову.

3. «Гуси» И.п. сидя ноги врозь. На вдохе руки вверх, на выдохе наклон к правой ноге со звуком «ш-ш-ш» и плавными взмахами руками «крыльями»; то же к левой.

4. «Железный дровосек». И.п. стойка ноги врозь. На вдохе руки вверх, ладони прижаты к друг-другу. На выдохе резко наклониться вниз и эмитировать рубку полена со звуком «б-а-а-а-х».

5. «Ежик сердится». Из исходного положения о.с. присесть, обхватив руками голени и опустив голову между колен произносить звук «п-ф-ф-ф». Можно с использованием четверостишья: «Вот свернулся еж в клубок, потому — что он продрог, лучик ежика коснулся — ежик сладко потянулся».

6. «Часы». И.п. стойка ноги врозь. Положив руки на затылок со звуком «тик» выдохнуть и наклониться в левую сторону, и.п. вдох и то же влево.

7. «В лесу». И.п. – о.с. «как сестрица — Алёнушка кричала подруженькам, когда баба Яга ее в лес заманила»? «Ау-ау-ау». Произносить на выдохе с различными интонациями.

8. «Пчелка». «Как пчелка лису за хвостик укусила, чтобы та колобка не съела?» Произносим звуки «ж-ж-ж» на выдохе, вдох, затем «з-з-з-з», на выдохе, вдох резкое «кус- с- с- сь», последний звук громко, с выдохом.

Различные дыхательные, звуковые — дыхательные, дыхательные гимнастики во взаимосвязи с двигательным компонентом и т.д. необходимы и важны для использования в режиме дня дошкольника. Это колоссальные по силе воздействия на организм средства оздоровительной физической культуры. При систематическом их использовании можно вернуть, сохранить и укрепить здоровье, как взрослого, так и малыша. И это тем более необходимо, так как по данным Всемирной организации здравоохранения неспецифические заболевания легких по их значению в нетрудоспособности, инвалидности и смертности населения выдвинулись на 3 место и уступают только сердечно-сосудистым и злокачественным заболеваниям. А в патологии детского возраста болезни дыхательной системы на ведущем месте, что связано и с анатомо-физиологическими особенностями ребенка и со своеобразием реактивности детского организма.

Подводя итог вышесказанному, хочется пожелать - чтобы взрослые не забывали о своем здоровье и здоровье детей, ценили и укрепляли его, что всегда сопутствует интересной, творческой, плодотворной и долгой жизни! Оздоравливайтесь на здоровье!

Комплексы дыхательной гимнастики

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения. У родителей часто возникают вопросы о здоровье. Какими способами и средствами выработать у дошкольника осознанное отношение к своему здоровью? .

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.

КОМПЛЕКС N 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 - наклон туловища в правую сторону (вдох);

2 – 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 N 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 N 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 упражнения 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.

КОНСПЕКТЫ

УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

(с элементами кинезиологической и дыхательной гимнастики,

упражнениями для профилактики нарушения осанки)

В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

на 2011/2012 учебный год

Воспитатели:

Мохонь Л.В.

Скачедубова Н.В.

СЕНТЯБРЬ

РЕЧЕВКА: Здоровье в порядке, спасибо зарядке!

Первая неделя. Комплекс 1

Ходьба друг за другом с разным положением рук, с высоким подниманием колен. Бег друг за другом с разным положением рук.

Ходьба. Построение в круг.

1. «Глазки» (кинезиологическое упражнение).

И.п. — о.с.

«Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз, и все сначала» (6 раз).

2. «Петушок» (дыхательное упражнение).

И.п. — о.с. «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг».

1—2 — развести руки в стороны (вдох);

3—4 — опустить руки вниз, хлопать по бедрам («ку-ка-ре-ку!»);

выдох на каждый слог) (6 раз).

3. «Хлопни по полу!».

И.п. — сидя на полу, ноги широко разведены. 1—3 — наклониться вперед, коснуться руками пола, хлопнуть по нему («хлоп-хлоп-хлоп!»); 4 — и.п. (4 раза).

4. «Посмотри, что за спиной».

И.п. — стоя на коленях или сидя на пятках, руки у плеч.

1—2 — повернуться вправо, посмотреть вправо, сказать: «Вижу!»;

3—4 — и.п.;

5—6 — повернуться влево, посмотреть влево, сказать: «Вижу!»;

7—8 — и.п. (4 раза).

5. «Положи колени на пол».

И.п. — лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты.

1—2 — опустить согнутые в коленях ноги

вправо;

3—4 — и.п.;

5—6 — опустить согнутые в коленях ноги влево;

7—8 — и.п. (4 раза).

6. «Пружинка».

И.п. — о.с.

«Пружинка» и восемь подскоков на месте поочередно с ходьбой (3 раза).

7. «Часики» (дыхательное упражнение).

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены.

«Часики вперед идут, за собою нас ведут».

1 — взмахнуть руками вперед — «тик» (вдох);

2 — взмахнуть руками назад — «так» (выдох) (2 раза).

СЕНТЯБРЬ

РЕЧЕВКА: Здоровье в порядке, спасибо зарядке!

Вторая неделя Комплекс 2 (с кубиками)

Ходьба: друг за другом по кругу, врассыпную,

в полуприседе, с разным положением рук.

Бег друг за другом, с остановкой по сигналу.

Ходьба. В заключение построение в круг.

1. Глазки» (кинезиологическое упражнение)

И.п. — о.с.

«Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз, и все сначала» (б раз).

2. «Петушок» (дыхательное упражнение)

И.п. — о.с.

«Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг».

1—2 — развести руки в стороны (вдох);

3—4 — опустить руки вниз, хлопать по бедрам («ку-каре-ку!»);

выдох на каждый слог) (6 раз).

3. «Хлопни по полу!»

И.п. — сидя на полу, ноги широко разведены, руки с кубиками сзади. 1—3 — наклониться вперед, коснуться кубиками пола впереди, сказать:«Хлоп-хлоп!»; 4 — и.п. (4 раза).

4. «Посмотри, что за спиной»

И.п. — стоя на коленях или сидя на пятках, руки у плеч.

1—2 — повернуться вправо, посмотреть вправо, сказать: «Вижу!»;

3—4 — и.п.;

5—6 — повернуться влево, посмотреть влево, сказать: «Вижу!»;

7—8 — и.п. (4 раза).

5. «Положи колени на пол»

И.п. — лежа на спине, руки с кубиками над головой на полу, ноги согнуты в коленях.

1—2 — опустить согнутые в коленях ноги вправо;

3—4 — и.п.

6. «Пружинка»

И.п. — о.с., кубики в опущенных руках. «Пружинка» и восемь подскоков на месте в чередовании с ходьбой (3 раза).

7. «Часики» (дыхательное упражнение)

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены.

«Часики вперед идут, за собою нас ведут».

1 — взмахнуть руками вперед — «тик» (вдох);

2 — взмахнуть руками назад — «так» (выдох) (2 раза).

СЕНТЯБРЬ

РЕЧЕВКА: Малыши-крепыши встали на зарядку

Малыши-крепыши сделали на зарядку!

Третья неделя. Комплекс 3

Ходьба друг за другом, с разной длиной шага,

на носках (руки в стороны), на пятках (руки за головой).

Бег друг за другом, за первым, за последним.

Ходьба. Построение в круг.

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение)

«Язычок вы покажите, на него все посмотрите».

Выдвигать язычок вперед—назад (6 раз).

2. «Часики» (дыхательное упражнение)

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены.

«Часики вперед идут, за собою нас ведут».

1 — взмахнуть руками вперед — «тик» (вдох);

2 — взмахнуть руками назад — «так» (выдох) (2 раза).

3. «Громко хлопни!»

И.п. — о.с.

1 — руки развести в стороны;

2 — хлопнуть перед собой;

3 развести руки в стороны;

4 — и.п. (6 раз).

4. «Фонарики»

И.п. — о.с.

1—3 — поднять руки, посмотреть на них, сделать «фонарики»;

4 — и.п. (6 раз).

5. «Постучи по коленочкам»

И.п. ноги на ширине плеч.

1—3— наклониться вперед, постучать по коленям («тук-тук!»);

4 — и.п. (6 раз).

6. «Подними ножку»

И.п. — стоя, ноги слегка расставить, руки за спиной.

1—3 — согнуть правую (левую) ногу, руки положить на колено;

4 — и.п. (4 раза).

7. «Попрыгаем!»

И.п. о.с. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (восемь прыжков по 2 раза).

8. «Сдуем с ладошки пушинку»

И.п. — о.с. «Положи на ладошку пушинку и сдуй ее она полетела далеко-далеко» (сдувать с правой и левой руки).

СЕНТЯБРЬ

РЕЧЕВКА: Малыши-крепыши встали на зарядку

Малыши-крепыши сделали на зарядку!

Четвертая неделя Комплекс 4 (с кубиками)

Ходьба друг за другом, на носках,

пятках, с высоким подниманием колен (руки за спиной).

Бег друг за другом, за первым, за последним.

Ходьба. В заключение построение в круг.

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение)

«Язычок вы покажите, на него все посмотрите».

Выдвигать язычок вперед—назад (6 раз).

2. «Часики» (дыхательное упражнение)

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены.

«Часики вперед идут, за собою нас ведут».

1 — взмахнуть руками вперед — «тик» (вдох);

2 — взмахнуть руками назад — «так» (выдох) (2 раза).

3. «Громко хлопни!»

И.п. — о.с.

1 — руки с кубиками развести в стороны;

2 — сделать хлопок перед собой, стукнуть кубиком о кубик;

3 — руки с кубиками развести в стороны; 4 и.п. (6 раз).

4. «Покажи кубики».

И.п. — о.с.

1—3 — поднять руки с кубиками вверх и покрутить кубиками;

4 — и.п. (6 раз).

5. «Наклонись и постучи».

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу.

1—3— наклониться, постучать кубиком о кубик внизу;

4 —и.п. (6 раз).

6. «Подними ножку».

И.п. — стоя, ноги слегка расставить, руки с кубиками за спиной.

1 —3 поднять правую (левую) ногу и дотронуться кубиками до колена;

4 — и.п. (4 раза).

7. «Попрыгаем!»

И.п. — о.с., кубики в опущенных руках. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (8 прыжков по 2раза).

8. «Сдуем с ладошки пушинку»

И.п. — о.с. «Положи на ладошку пушинку и сдуй ее она полетела далеко-далеко» (сдувать с правой и левой руки).

ОКТЯБРЬ

РЕЧЕВКА: По утрам зарядку делать, будешь сильным, будешь смелым

Первая неделя. Комплекс 5

Ходьба друг за другом с выполнением заданий

(руки на поясе, хлопки в ладоши на каждый шаг).

Бег друг за другом. Ходьба. Построение в круг.

1. «Качание головой» (кинезиологическое упражнение).

«Покачаем головой, чтобы был в душе покой».

Дышать глубоко, расправить плечи, закрыть глаза. Опустить голову вперед и медленно раскачивать ею из стороны в сторону (6 раз).

2. «Гуси летят» (дыхательное упражнение).

И.п. — о.с.

«Гуси высоко летят, на детей они глядят».

1 — руки поднять в стороны (вдох);

2 —руки опустить вниз («гу-у-у!»; выдох) (6 раз).

3. «Покажи ладошки».

И.п. — о.с.

1 — руки вытянуть вперед ладонями вверх;

2 — и.п. (6 раз).

4. Деревья качаются». И.п. — стоя, ноги ширине плеч, руки на поясе.

1—2 — наклоняться вправо—влево («ш-ш-ш!»);

4—и.п.(6 раз).

5. «Солнышко—дождик»

И.п. — сидя на полу, руки в упоре сзади.

1 — «солнышко» (поднять лицо вверх);

2 — «дождик» (согнуть ноги в коленях и голову спрятать в колени) (6 раз).

6. «Присядем!»

И.п. — стоя, руки на поясе.

1—2 — присесть, касаясь руками пола, сказать: «Сесть!»;

3—4 — и.п. (4 раза).

7. «Попрыгаем!»

И.п. — о.с. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (восемь прыжков по 2 раза).

8. «Петушок» (дыхательное упражнение)

И.п. — о.с.

«Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг».

1—2 — развести руки в стороны (вдох);

3—4 — опустить руки вниз, хлопать по бедрам («ку-каре-ку!»);

выдох на каждый слог) (6 раз).

ОКТЯБРЬ

РЕЧЕВКА: По утрам зарядку делать, будешь сильным, будешь смелым

Вторая неделя Комплекс 6 (с флажками)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, за первым, за последним, «как цапли»(с высоким подниманием колен, руки за спиной), «как аист» (с высоким подниманием колен, при этом нога выпрямляется вперед). Бег друг за другом с остановкой сигналу. Ходьба. Построение в звенья.

1. «Качание головой» (кинезиологическое упражнение).

«Покачаем головой, чтобы был в душе покой».

Дышать глубоко, расправить плечи, закрыть глаза. Опустить голову вперед и медленно раскачивать ею из стороны в сторону (6 раз).

2. «Гуси летят» (дыхательное упражнение).

И.п. — о.с. «Гуси высоко летят, на детей они глядят».

1 — руки поднять в стороны (вдох);

2 —руки опустить вниз («гу-у-у!»; выдох) (6 раз).

3. «Покажи флажки».

И.п. — о.с., флажки в опущенных руках.

1—2 — руки с флажками вперед; 3—4 — и.п. (6 раз).

4. Деревья качаются».

И.п. — стоя, ноги ширине плеч, руки на поясе.

1—2 — наклоняться вправо—влево («ш-ш-ш!»);

4— и.п. (6 раз).

5. «Постучи по коленочкам».

И.п, — стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу.

1—2 — наклониться вперед, постучать флажками по коленочкам;

3—4 — и.п. (6 раз).

6. «Присядем!». И.п. — о.с., флажки в опущенных руках.

1 — присесть, положить флажки на пол;

2 — встать;

3 — присесть, взять флажки в руки;

4 — встать (6 раз).

7. «Попрыгаем!». И.п. — о.с., флажки в согнутых перед грудью руках. Прыжки на месте на двух ногах, флажки перед грудью (2 раза по 8 прыжков).

8. «Петушок» (дыхательное упражнение)

И.п. — о.с.

«Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг».

1—2 — развести руки в стороны (вдох);

3—4 — опустить руки вниз, хлопать по бедрам («ку-каре-ку!»);

выдох на каждый слог) (6 раз).

ОКТЯБРЬ

РЕЧЕВКА: Не болеть, а закаляться, зарядкой будем заниматься!

Третья неделя. Комплекс 7

Ходьба друг за другом с выполнением заданий

(руки на поясе, хлопки в ладоши на каждый шаг).

Бег друг за другом.

Ходьба. Построение в звенья.

1. «Кивки» (кинезиологическое упражнение).

«Покачаем головой, неприятности долой!».

Медленные наклоны головы к плечам и кивающие движения ею вперед—назад (6 раз).

2. «Удивимся!» (дыхательное упражнение).

И.п. — стоя, опустить плечи, сделать свободный вдох.

«Удивляться чему есть! В мире всех чудес не счесть!».

1 — медленно поднять плечи, одновременно делая выдох;

2 — и. п. (6 раз).

3. «Полетели!».

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.

1—2 — наклониться вперед, отвести руки назад;

3—4 — и.п. (6 раз).

4. «Длинные ноги»

И.п. — сидя на полу, руки в упоре сзади.

1 — «длинные ноги»;

2 — «короткие ноги» (согнуть ноги в коленях) (6 раз).

5. «Присядем!».

И.п. — руки за спиной.

1—2 — присесть, руки вытянуть вперед, сказать: «Сесть»;

3—4 — и. п. (4 раза).

6. «Попрыгаем!»

И.п. — о.с.

Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой

(восемь прыжков по 2 раза).

7. «Ушки» (дыхательное упражнение).

И.п. — о.с.

«Ушки слышать всё хотят про ребят и про зверят»

1 — наклонить голову вправо, сделать сильный вдох;

2 — наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).

ОКТЯБРЬ

РЕЧЕВКА: Не болеть, а закаляться, зарядкой будем заниматься!

Четвертая неделя. Комплекс 8 (с кубиками)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках,

«как петушок» (с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны), с изменением направления.

Бег друг за другом, приставным шагом (боковой галоп).

Ходьба. Построение в звенья.

1. «Кивки» (кинезиологическое упражнение).

«Покачаем головой, неприятности долой!».

Медленные наклоны головы к плечам и кивающие движения ею вперед—назад (6 раз).

2. «Удивимся!» (дыхательное упражнение).

И.п. — стоя, опустить плечи, сделать свободный вдох.

«Удивляться чему есть! В мире всех чудес не счесть!».

1 — медленно поднять плечи, одновременно делая выдох;

2 — и. п. (6 раз).

3. «Полетели!»

И.п. — ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу.

1 2 — наклониться вперед, руки с кубиками отвести назад;

3—4 — и.п. (6 раз).

4. «Длинные ноги».

И.п. — сидя на полу, руки с кубиками сзади.

1—2 — «короткие ноги» (согнуть ноги в коленях);

3—4 — «длинные ноги» (и.п.) (6 раз).

5. «Присядем!».

И.п. — руки с кубиками за спиной.

1— 2 —присесть, руки с кубиками вытянуть вперед, сказать: «Сесть!»;

3—4 — и.п. (6 раз).

6. «Попрыгаем!».

И.п. — ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу.

Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).

7. «Ушки» (дыхательное упражнение).

И.п. — о.с.

«Ушки слышать всё хотят про ребят и про зверят»

1 — наклонить голову вправо, сделать сильный вдох;

2 — наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).

НОЯБРЬ

РЕЧЕВКА: Чтоб расти и закалятся, не по дням, а по часам

Нужно спортом заниматься и зарядку делать нам!

Первая неделя Комплекс 9

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках,

с разным положением рук, на внешней стороне стоны,

«как мышки» (на носках), семенящим шагом.

Бег друг за другом, приставным шагом (прямой галоп), со сменой темпа.

Ходьба. Построение в звенья.

1. «Ручки» (кинезиологическое упражнение).

И.п. — о.с., руки согнуты в локтях.

«Чтобы ручкам силу дать, нужно резче их сжимать».

Сжимать и разжимать пальцы рук (8 раз).

2. «Ушки» (дыхательное упражнение).

И.п. — о.с.

«Ушки слышать всё хотят про ребят и про зверят»

1 — наклонить голову вправо, сделать сильный вдох;

2 — наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).

3. «Барабан».

И.п. — о.с.

1—3 — имитация игры на барабане («бум-бум-бум!»);

4 — и.п. (6 раз).

4. «Горн».

И.п. — ноги на ширине плеч.

1—2 — развернуться вправо (влево), имитируя игру на горне;

3—4 и.п. (6 раз).

5. «Веселые жучки»

И.п. — лежа на спине.

1—3 — помахать руками и ногами («лапками»);

4 — и.п. (4 раза).

6. «Кто выше подпрыгнет?».

И.п. — о.с.

Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (8 прыжков по 2 раза).

7. «Сдуем с ладошки снежинку»

И.п. — о.с.

«Положи на ладошку пушинку и сдуй ее она полетела далеко-далеко» (сдувать с правой и левой руки).

НОЯБРЬ

РЕЧЕВКА: Чтоб расти и закалятся, не по дням, а по часам

Нужно спортом заниматься и зарядку делать нам!

Вторая неделя. Комплекс 10 (с мячом)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с заданиями для рук,

с поворотом в другую сторону, со сменой темпа,

«как петушки», «как мышки».

Бег друг за другом, со сменой темпа, с остановкой по сигналу.

Ходьба. Построение в звенья.

1. «Ручки» (кинезиологическое упражнение).

И.п. — о.с., руки согнуты в локтях.

«Чтобы ручкам силу дать, нужно резче их сжимать».

Сжимать и разжимать пальцы рук (8 раз).

2 . «Ушки» (дыхательное упражнение).

И.п. — о.с.

«Ушки слышать всё хотят про ребят и про зверят»

1 — наклонить голову вправо, сделать сильный вдох;

2 — наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).

3. «Барабан».

И.п. — о.с., мяч в опущенных руках.

1—3 — имитировать игру на барабане; 4 — и.п. (6 раз).

4. «Горн».

И.п. о.с., мяч в опущенных руках.

1—3 разворачиваться вправо (влево), имитируя игру на горне;

4— и.п. (6 раз).

5. «Веселые жучки»

И.п. — лежа на спине.

1—3 — помахать руками и ногами («лапками»);

4 — и.п. (4 раза).

6. «Кто выше подпрыгнет?».

И.п. о.с., мяч в опущенных руках. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).

7. «Сдуем с ладошки снежинку»

И.п. — о.с.

«Положи на ладошку пушинку и сдуй ее она полетела далеко-далеко» (сдувать с правой и левой руки).

НОЯБРЬ

РЕЧЕВКА: Здоровье в порядке, спасибо зарядке!

Третья неделя. Комплекс 11

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с разным положением рук, на внешней стороне стопы, «как пингвины» (ходьба с носками, развернутыми вовне), семенящим шагом.

Бег друг за другом, с остановкой по сигналу.

Ходьба. Построение в звенья.

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение).

«Нужно двигать язычком, он отплатит нам добром».

Движения языком в разные стороны (8 раз).

2. «Маятник» (дыхательное упражнение).

И.п. — стоя, руки на поясе (вдох).

«Влево—вправо, влево—вправо, а потом начнем сначала».

1,3 — наклониться вправо (вдох);

2, 4 — и.п. (выдох) (6 раз).

3. «Силачи».

И.п. — о.с. 1,3 — руки в стороны;

2— руки перед грудью;

4— и.п. (6 раз).

4. «Дотянись до пола».

И.п. — стоя, ноги врозь, руки за спину.

1—2 — наклониться к правой ноге, руками коснуться пола у правой ноги; 3—4 — и.п.; 5—6 — наклониться к левой ноге, руками коснуться пола у левой ноги; 7—8 — и.п. (4 раза).

5. «Пободай колено».

И.п. — сидя на полу, ноги в стороны, руки в упоре сзади.

1—2 — наклониться к правому колену, лбом коснуться его, руки вперед; 3—4 — и.п.;

5—б — наклониться к левому колену, лбом коснуться его, руки вперед; 7—8 — и.п. (4 раза).

6. «Пружинка». И.п. — о.с., руки на поясе. 1 — «пружинка»; 2 — присесть; 3 — «пружинка»; 4 — и.п. (4 раза).

7. «Попрыгаем!». И.п. — о.с. Два прыжка вперед, два назад в чередовании с ходьбой (8 раз).

8. «Ушки» (дыхательное упражнение).

И.п. — о.с.

«Ушки слышать всё хотят про ребят и про зверят»

1 — наклонить голову вправо, сделать сильный вдох;

2 — наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).

НОЯБРЬ

РЕЧЕВКА: Здоровье в порядке, спасибо зарядке!

Четвертая неделя. Комплекс 12 (с кубиками)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «как цапли», «как мышки», «как пингвины»,

Бег друг за другом, с остановкой по сигналу.

Ходьба. Построение в звенья.

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение).

«Нужно двигать язычком, он отплатит нам добром».

Движения языком в разные стороны (8 раз).

2. «Маятник» (дыхательное упражнение).

И.п. — стоя, руки на поясе (вдох).

«Влево—вправо, влево—вправо, а потом начнем сначала».

1, 3 — наклониться вправо (вдох);

2, 4 — и.п. (выдох) (6 раз).

3. «Силачи».

И.п. — о.с., руки с кубиками внизу.

1 — руки с кубиками в стороны;

2 — руки с кубиками перед грудью;

3 — руки с кубиками в стороны; 4 — и.п. (6 раз).

4. «Дотянись до пола».

И.п. — ноги на ширине плеч, кубики в опущенных руках.

1—2 — положить кубики на пол; 3—4 — и.п. (6 раз).

5. «Потянись и положи».

И.п. — сидя, ноги разведены, руки с кубиками в упоре сзади.

1—3 — наклониться вперед и положить кубики между ногами как можно дальше; 4 — и.п.;

5—7 — наклониться вперед, взять кубики; 8 — и.п. (4 раза).

6. «Пружинка». И.п. — кубики в опущенных руках.

1,3, 5, 7— «пружинка»; 2 — присесть и положить кубики на пол; 4 — и.п.; 6 — присесть и взять кубики; 8— и.п. (4 раза).

7. «Попрыгаем!».

И.п. — о.с., кубики на полу.

Два прыжка вперед, два прыжка назад в чередовании с ходьбой (8 раз).

8. «Ушки» (дыхательное упражнение).

И.п. — о.с.

«Ушки слышать всё хотят про ребят и про зверят»

1 — наклонить голову вправо, сделать сильный вдох;

2 — наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).

ДЕКАБРЬ

РЕЧЕВКА: Малыши-крепыши встали на зарядку

Малыши-крепыши сделали на зарядку!

Первая неделя. Комплекс 13

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, «как солдатики» (с выведением прямых ног вперед—вверх). Бег друг за другом, подскоком. Ходьба друг за другом. Построение в звенья.

1. «Радуга, обними меня!» (дыхательное упражнение).

И.п. — о.с.

«Приказало солнце: стой! Семицветный мост крутой!

Крепко мост меня обнял — еще ярче сразу стал».

1 — сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны;

2 — задержать дыхание на 3—4 секунды;

3 — растягивая губы в улыбке, произносить «с-с-с! выдыхая воздух. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая - на плечо;

4 — и.п. (6 раз).

2. «Хлопок»

И.п. - о.с.

1 - поднять руки вверх, сказать: «Хлоп!»;

2 - и.п. (6 раз).

3. «Силачи»

И.п. — о.с.

1—2 — руки к плечам;

3—4 — и.п. (6 раз).

4. «Повороты» И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — поворот вправо - руки перед собой; 2 — и.п.;

3 — поворот влево — руки перед собой; 4 — и.п. (6 раз).

5. «Хлопни по колену!» И.п. — сидя на пол ноги в стороны, руки за спиной в упоре.

1—2 — наклониться вперед, хлопнуть по колену по коленям, сказать: «Хлоп!»;

3—4 — и.п. (4 раза).

6. «Попрыгаем!» И.п. — руки на поясе.

Прыжки на месте в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).

7. «Маятник» (дыхательное упражнение).

И.п. — стоя, руки на поясе (вдох).

«Влево—вправо, влево—вправо, а потом начнем сначала».

1, 3 — наклониться вправо (вдох);

2, 4 — и.п. (выдох) (6 раз).

ДЕКАБРЬ

РЕЧЕВКА: Малыши-крепыши встали на зарядку

Малыши-крепыши сделали на зарядку!

Вторая неделя. Комплекс 14 (с флажками)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с разным положением рук, «как солдатики», «как пингвины». Бег друг за другом, с остановкой по сигналу.

Ходьба. Построение в звенья.

1. «Глазки» (кинезиологическое упражнение). И.п.- о.с.

«Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз, и все сначала» (6 раз).

1. «Радуга, обними меня!» (дыхательное упражнение).

И.п. - о.с. «Приказало солнце: стой! Семицветный мост крутой!

Крепко мост меня обнял — еще ярче сразу стал».

1 — сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны;

2 — задержать дыхание на 3—4 секунды;

3 — растягивая губы в улыбке, произносить «с-с-с! выдыхая воздух. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая - на плечо;

4 — и.п. (6 раз).

3. «Хлопок» И.п. — о.с., флажки в опущенных руках.

1 — поднять руки, стукнуть флажком о флажок, сказать: «Хлоп!»;

2 — и.п. (6 раз).

4. «Силачи». И.п. — о.с.

1—2 — руки с флажками к плечам; 3—4 — и.п. (6 раз).

5. «Повороты» И.п. — ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу. 1 — поворот вправо, руки с флажками перед собой; 2 — и.п.;

3 — поворот влево, руки с флажками перед собой; 4 — и.п. (6 раз).

6. «Хлопни по колену!». И.п. — сидя на пол ноги разведены, руки с флажками в упоре сзади.

1—2 -наклониться вперед, коснуться флажками левого колена;

3—4 и.п.;

5—6 — наклониться вперед, коснуться флажками правого колена;

7—8 — и.п. (4 раза).

7. «Попрыгаем!».

И.п. — о.с., флажки на полу.

Прыжки на месте в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).

8. «Маятник» (дыхательное упражнение).

И.п. — стоя, руки на поясе (вдох).

«Влево—вправо, влево—вправо, а потом начнем сначала».

1, 3 — наклониться вправо (вдох);

2, 4 — и.п. (выдох) (6 раз).

ДЕКАБРЬ

РЕЧЕВКА: По утрам зарядку делать, будешь сильным, будешь смелым

Третья неделя. Комплекс 15

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стоны, «как мишки», «как мышки», «как пингвины», «как куклы» (на прямых ногах со слегка разведенными в стороны носками).

Бег друг за другом, с разным положением рук.

«3айки» - прыжки с продвижением вперед.

Ходьба. Построение в звенья.

1. «Ротик» (кинезиологическое упражнение).

«Чтобы четче говорить — рот подвижным должен быть».

Открыть рот и нижней челюстью делать плавные движения сначала слева—направо, затем наоборот (6 раз).

2. «Насос». И.п. — о.с.

«Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы».

1 — наклонить туловище в сторону (вдох);

2 — руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с!» (выдох) (6 раз).

3. «Подними колено». И.п. — о.с.

1—2 — поднять правое колено, хлопнуть по нему, сказать: «Хлоп!»;

3—4 — и.п.;

5—6 — поднять левое колено, хлопнуть по нему, сказать: «Хлоп!»;

7—8 — и.п. (6 раз).

4. «Дровосек».

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху в замке.

1—2 — наклониться вперед, пронести руки между ног («ух!»);

3—4 — и.п. (6 раз).

5. «Веселые жучки»

И.п. — лежа на спине.

1—3 — помахать руками и ногами («лапками»);

4 — и.п. (4 раза).

6. «Попрыгаем!».

И.п. — о.с.

Прыжки на месте в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).

7. «Часики» (дыхательное упражнение).

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены.

«Часики вперед идут, за собою нас ведут».

1 — взмахнуть руками вперед — «тик» (вдох);

2 — взмахнуть руками назад — «так» (выдох) (4 раза).

ДЕКАБРЬ

РЕЧЕВКА: По утрам зарядку делать, будешь сильным, будешь смелым

Четвертая неделя. Комплекс 16 (с мячом)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «как мишки», «как мышки», «как куклы», «как пингвины».

Бег друг за другом, с разным положением рук.

«Лошадки» (бег и ходьба с высоким подниманием колен, прямой

боковой галоп).

Ходьба. Построение в звенья.

1. «Ротик» (кинезиологическое упражнение).

«Чтобы четче говорить — рот подвижным должен быть».

Открыть рот и нижней челюстью делать плавные движения сначала слева—направо, затем наоборот (6 раз).

2. «Насос». И.п. — о.с.

«Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы».

1 — наклонить туловище в сторону (вдох);

2 — руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с!» (выдох) (6 раз).

3. «Подними колено».

И.п. — о.с., мяч в опущенных руках.

1—2 — поднять правое колено, дотронуться до него мячом, сказать: «Хлоп!»; 3—4 — и.п.;

5- 6 — поднять левое колено, дотронуться до него двумя мешочками, сказать: «Хлоп!»; 7—8 — и.п. (6 раз).

4. «Дровосеки» И.п. — ноги на ширине плеч, руки с мячом вверху..

1—2 — наклониться вперед, пронести руки с мячом между ног («ух!»);

3—4 — и.п. (8 раз).

5. «Веселые жучки».

И.п. — лежа на спине, руки с мешочками вдоль туловища.

1—3 — помахать руками с мячом и ногами в воздухе;

4 — и.п. (6 раза).

6. «Попрыгаем!».

И.п. — о.с., мешочки в опущенных руках.

Прыжки на месте в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).

7. «Часики» (дыхательное упражнение).

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены.

«Часики вперед идут, за собою нас ведут».

1 — взмахнуть руками вперед — «тик» (вдох);

2 — взмахнуть руками назад — «так» (выдох) (2 раза).

ДЕКАБРЬ

РЕЧЕВКА: По утрам зарядку делать, будешь сильным, будешь смелым

Пятая неделя. Комплекс 17

Ходьба друг за другом с выполнением заданий

(руки на поясе, хлопки в ладоши на каждый шаг).

Бег друг за другом. Ходьба. Построение в круг.

1. «Качание головой» (кинезиологическое упражнение).

«Покачаем головой, чтобы был в душе покой».

Дышать глубоко, расправить плечи, закрыть глаза. Опустить голову вперед и медленно раскачивать ею из стороны в сторону (6 раз).

2. «Гуси летят» (дыхательное упражнение).

И.п. — о.с.

«Гуси высоко летят, на детей они глядят».

1 — руки поднять в стороны (вдох);

2 —руки опустить вниз («гу-у-у!»; выдох) (6 раз).

3. «Покажи ладошки».

И.п. — о.с.

1 — руки вытянуть вперед ладонями вверх;

2 — и.п. (6 раз).

4. Деревья качаются». И.п. — стоя, ноги ширине плеч, руки на поясе.

1—2 — наклоняться вправо—влево («ш-ш-ш!»);

4—и.п.(6 раз).

5. «Солнышко—дождик»

И.п. — сидя на полу, руки в упоре сзади.

1 — «солнышко» (поднять лицо вверх);

2 — «дождик» (согнуть ноги в коленях и голову спрятать в колени) (6 раз).

6. «Присядем!»

И.п. — стоя, руки на поясе.

1—2 — присесть, касаясь руками пола, сказать: «Сесть!»;

3—4 — и.п. (4 раза).

7. «Попрыгаем!»

И.п. — о.с. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (восемь прыжков по 2 раза).

8. «Петушок» (дыхательное упражнение)

И.п. — о.с.

«Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг».

1—2 — развести руки в стороны (вдох);

3—4 — опустить руки вниз, хлопать по бедрам («ку-каре-ку!»);

выдох на каждый слог) (6 раз).

ЯНВАРЬ

РЕЧЕВКА: Не болеть, а закаляться, зарядкой будем заниматься!

Вторая неделя. Комплекс 18

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с разным положением рук, «как мышки», «как солдатики», вперед спиной.

Бег друг за другом, врассыпную, друг за другом.

Ходьба. Построение в звенья.

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение).

«Нужно двигать язычком, он отплатит нам добром».

Движения языком в разные стороны (8 раз).

2. «Часики» (дыхательное упражнение).

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены.

«Часики вперед идут, за собою нас ведут».

1 — взмахнуть руками вперед — «тик» (вдох);

2 — взмахнуть руками назад — «так» (выдох) (2 раза).

3. «Заведи мотор!».

И.п. о.с.

1 — руки развести в стороны;

2—4 — согнуть руки в локтях и вращать ими перед грудью;

5 — руки в стороны;

6 — и.п. (6 раз).

4. «Присядем!».

И.п. — о.с.

1—2 — присесть, хлопнуть по коленям, сказать:«Хлоп!»;

3—4 — и.п. (6 раз).

5. «Попрыгаем!».

И.п. — о.с.

Восемь—десять подскоков,

поворот вокруг себя, в чередовании с ходьбой (2 раза).

6. «Маятник» (дыхательное упражнение).

И.п. — стоя, руки на поясе (вдох).

«Влево—вправо, влево—вправо, а потом начнем сначала».

1, 3 — наклониться вправо (вдох);

2, 4 — и.п. (выдох) (6 раз).

ЯНВАРЬ

РЕЧЕВКА: Не болеть, а закаляться, зарядкой будем заниматься!

Третья неделя. Комплекс 19 (с кубиками)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стоны, «как мишки», «как пингвины», вперед спиной, с поворотом в другую сторону.

Бег друг за другом, взявшись за руки, по кругу.

Ходьба друг за другом. Построение в звенья.

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение).

«Нужно двигать язычком, он отплатит нам добром».

Движения языком в разные стороны (8 раз).

2. «Часики» (дыхательное упражнение).

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены.

«Часики вперед идут, за собою нас ведут».

1 — взмахнуть руками вперед — «тик» (вдох);

2 — взмахнуть руками назад — «так» (выдох) (2 раза).

3. «Заведи мотор!».

И.п. — о.с., кубики в опущенных руках.

1, 3 руки с кубиками развести в стороны;

2, 4 — согнуть руки с кубиками в локтях и вращать ими перед

грудью; 5—6 — и.п. (6 раз).

4. «Присядем!».

И.п. — о.с., кубики в опущенных руках.

1—2 — присесть, положить кубики на пол;

3—4 — встать, хлопнуть над головой;

5—6 — присесть, взять кубики;

7—8 — и.п. (6 раз).

5. «Попрыгаем!».

И.п. — кубики на полу, руки на поясе.

Прыжки вокруг кубиков (2 раза по 10 прыжков).

6. «Маятник» (дыхательное упражнение).

И.п. — стоя, руки на поясе (вдох).

«Влево—вправо, влево—вправо, а потом начнем сначала».

1, 3 — наклониться вправо (вдох);

2, 4 — и.п. (выдох) (6 раз).

ЯНВАРЬ

РЕЧЕВКА: Чтоб расти и закалятся, не по дням, а по часам

Нужно спортом заниматься и зарядку делать нам!

Четвертая неделя. Комплекс 20

Ходьба друг за другом, на носках,

на пятках, на внешней стороне стоны, спиной вперед,

с высоким подниманием колен и разным положением рук.

Бег друг за другом, с высоким подниманием колен и разным положением рук. Ходьба друг за другом. Построение в звенья.

1. «Качание головой» (кинезиологическое упражнение).

«Покачаем головой, чтобы был в душе покой».

Дышать глубоко, расправить плечи, закрыть глаза. Опустить голову вперед и медленно раскачивать ею из стороны в сторону (6 раз).

2. «Вырасти большой!» (дыхательное упражнение).

И.п. ос. «Вырасти хочу скорей, добро делать для людей».

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

2 - опустить руки, опуститься на всю ступню (выдох) (6 раз).

3. «Регулировщик».

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч.

1,3 — развести руки в стороны;

2 — руки поднять; 4 — и.п. (6 раз).

4. «Часики».

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

1 — наклониться вправо; 2 — и.п.;

3— наклониться влево; 4 — и.п. (6 раз).

5. «Прыжки».

И.п. — руки на поясе.

Четыре прыжка на правой ноге;

ходьба, четыре прыжка на левой ноге, ходьба на месте (4 раза).

6. «Ушки» (дыхательное упражнение).

И.п. — о.с.

«Ушки слышать всё хотят про ребят и про зверят»

1 — наклонить голову вправо, сделать сильный вдох;

2 — наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).

.

ФЕВРАЛЬ

РЕЧЕВКА: Чтоб расти и закалятся, не по дням, а по часам

Нужно спортом заниматься и зарядку делать нам!

Первая неделя. Комплекс 21 (с мячом)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с заданиями для рук, спиной вперед. «Утенок» (в полуприседе).

Бег друг за другом. «Зайчики» — прыжки с продвижением вперед. Ходьба. Построение в звенья.

1. «Качание головой» (кинезиологическое упражнение).

«Покачаем головой, чтобы был в душе покой».

Дышать глубоко, расправить плечи, закрыть глаза. Опустить голову вперед и медленно раскачивать ею из стороны в сторону (6 раз).

2. «Вырасти большой!» (дыхательное упражнение).

И.п. ос. «Вырасти хочу скорей, добро делать для людей».

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

2 - опустить руки, опуститься на всю ступню (выдох) (6 раз).

3. «Регулировщик».

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках.

1,3 — руки с мячом отвести в левую, правую стороны;

2 — руки с мячом поднять вверх; 4 — и.п. (6 раз).

4. «Часы».

И.п. — ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках.

1 — руки с мячом поднять;

2 — наклониться вправо;

3 — встать прямо, руки с мячом вверху; 4— и.п.

То же в левую сторону (6 раз).

5. Прыжки.

И.п. — о.с., мяч в руках

Четыре прыжка на правой ноге, ходьба, четыре прыжка на левой ноге, ходьба на месте (8 раза).

6. «Ушки» (дыхательное упражнение).

И.п. — о.с.

«Ушки слышать всё хотят про ребят и про зверят»

1 — наклонить голову вправо, сделать сильный вдох;

2 — наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).

ФЕВРАЛЬ

РЕЧЕВКА: Здоровье в порядке, спасибо зарядке!

Вторая неделя. Комплекс 22

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стоны, «как куклы», как солдатики».

Бег друг за другом, с отведением пяток назад — вверх, к ягодицам, друг за другом. Ходьба. Построение в звенья.

1. «Ручки» (кинезиологическое упражнение).

И.п. — о.с., руки согнуты в локтях.

«Чтобы ручкам силу дать, нужно резче их сжимать».

Сжимать и разжимать пальцы рук (8 раз).

2. «Послушаем!» (дыхательное упражнение).

И.п. — о.с.

«Чтобы все на свете знать, нужно слушать и молчать».

Наклонять голову влево, делать произвольный выдох (6раз).

3. «Полетели!».

И.п. — о.с.

1—3 — поднять руки в стороны, помахать ими; 4 — и.п. (6 раз).

4. «Гуси». И.п. — ноги на ширине плеч.

1—3 — наклониться вперед, развести руки в

стороны, сказать: «Ш-ш-ш!»; 4— и.п. (4раз).

5. «Спрятались!».

И.п. — о.с.

1—3 — присесть, голову обхватить руками, спрятать в колени;

4 — и.п. (6 раз).

6. «Попрыгаем!»

И.п. — о.с.

Четыре прыжка вперед, ходьба на месте,

четыре прыжка назад, ходьба на месте (4 раза).

7. «Маятник» (дыхательное упражнение).

И.п. — стоя, руки на поясе (вдох).

«Влево—вправо, влево—вправо, а потом начнем сначала».

1,3 — наклониться вправо (вдох);

2, 4 — и.п. (выдох) (6 раз).

ФЕВРАЛЬ

РЕЧЕВКА: Здоровье в порядке, спасибо зарядке!

Третья неделя. Комплекс 23 (с флажками)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, как «лисички» (с носка на всю ступню).

Бег друг за другом, подскоком с разным положением рук.

Ходьба. Построение в звенья.

1. «Ручки» (кинезиологическое упражнение).

И.п. — о.с., руки согнуты в локтях.

«Чтобы ручкам силу дать, нужно резче их сжимать».

Сжимать и разжимать пальцы рук (8 раз).

2. «Послушаем!» (дыхательное упражнение).

И.п. — о.с. «Чтобы все на свете знать, нужно слушать и молчать».

Наклонять голову влево, делать произвольный выдох (6раз).

3. «Полетели!».

И.п. - о.с. 1—3 — поднять руки с флажками в стороны и помахать ими;

4 — и.п. (6 раз).

4. «Гуси».

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч.

1—3 — наклониться вперед, руки с флажками

отвести назад, сказать: «Ш-ш-ш!»; 4 — и.п. (6 раз).

5. «Спрятались!».

И.п. — о.с.

1—3 — присесть, голову наклонить к коленям, флажки спрятать под колени; 4 — и.п. (6 раз).

6. «Попрыгаем!».

И.п. — о.с. 1—4 — руки согнуть перед грудью и сделать четыре прыжка вперед; 5—8 — ходьба на месте; 9—12 — руки согнуть перед грудью и сделать четыре прыжка назад; 13—16 ходьба на месте.

7. «Маятник» (дыхательное упражнение).

И.п. — стоя, руки на поясе (вдох).

«Влево—вправо, влево—вправо, а потом начнем сначала».

1,3 — наклониться вправо (вдох);

2, 4 — и.п. (выдох) (6 раз).

ФЕВРАЛЬ

РЕЧЕВКА: Малыши-крепыши встали на зарядку

Малыши-крепыши сделали на зарядку!

Четвертая неделя. Комплекс 24

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с разным положением рук, с заданиями для рук, приставным шагом вперед. Бег друг за другом, спиной вперед. Ходьба. Построение в звенья.

1. «Зубки» (кинезиологическое упражнение).

«Крепко зубки мы потрем, а потом сладко зевнем».

Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева (6 раз).

2. «Ежик» (дыхательное упражнение).

И.п. — о.с. «Ежик добрый, неколючий, посмотри вокруг получше».

1 — повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох носом; 2— повернуть голову влево, сделать выдох через полуоткрытые губы (6 раз).

3. «Кружение головой». И.п. о.с. 1—4 круговые движения головой вправо; 5—8 — круговые движения головой влево (4 раза).

4. «Покажи ладошки».

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч.

1 — вытянуть руки вперед ладонями вверх;

2—3 — пальцы сжать в кулачки; 4 — и.п. (6 раз).

5. «Потанцуем!». И.п. — стоя, руки на поясе. 1 поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 и.п.; 3— поднять левую ногу, согнутую в колене; 4 — и.п. (6 раз).

6. «Поклон». И.п. — стоя на коленях, руки внизу. 1—2 наклониться вперед, поставить прямые руки на пол; 3 4 — и.п. (4 раза).

7. «Прыжки». И.п. — о.с.

Прыжки «нога вперед—назад» в чередовании с ходьбой (4 раза).

8. «Ушки» (дыхательное упражнение).

И.п. — о.с. «Ушки слышать всё хотят про ребят и про зверят»

1 — наклонить голову вправо, сделать сильный вдох;

2 — наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).

МАРТ

РЕЧЕВКА: Малыши-крепыши встали на зарядку

Малыши-крепыши сделали на зарядку!

Первая неделя. Комплекс 25 (с кубиками)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «как цапли», «как мышки»; с изменением направления.

Бег друг за другом, прямой галоп, бег змейкой.

Ходьба. Построение в звенья.

1. «Зубки» (кинезиологическое упражнение).

«Крепко зубки мы потрем, а потом сладко зевнем».

Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева (6 раз).

2. «Ежик» (дыхательное упражнение).

И.п. - о.с. «Ежик добрый, неколючий, посмотри вокруг получше».

1- повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох носом;

2- повернуть голову влево, сделать выдох через полуоткрытые губы (6 раз).

3. «Кружение головой». И.п. о.с. 1—4 круговые движения головой вправо; 5—8 — круговые движения головой влево (4 раза).

4. «Покажи кубики». И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу. 1-2 поднять руки вперед, показать кубики; 3-4 - и.п.(6 раз).

5. «Потанцуем!». И.п.- стоя, руки с кубиками опущены. 1 - поднять правую ногу, согнутую в колене, дотронуться до колена кубиками; 2 - и.п.; 3- поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до колена кубиками; 4- и.п. (6 раз).

6. «Поклон». И.п. стоя на коленях, кубики в опущенных руках. 1-2 - наклониться вперед, положить кубики на пол как можно дальше; 3-4 - и.п.; 5-6 - наклониться вперед, взять кубики; 7-8 - и.п. (4раза).

7. «Прыжки». И.п. - о.с., кубики на полу.

1-8 -прыжки «нога вперед-назад»;9-16 - ходьба на месте (4 раза).

8. «Ушки» (дыхательное упражнение).

И.п. — о.с. «Ушки слышать всё хотят про ребят и про зверят»

1- наклонить голову вправо, сделать сильный вдох;

2- наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).

МАРТ

РЕЧЕВКА: По утрам зарядку делать, будешь сильным, будешь смелым

Вторая неделя. Комплекс 26

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках,

на внешней стороне стопы, «как солдатики», «как куклы»,

«как цапли», приставным шагом в правую сторону.

Бег друг за другом, подскоком с разным положением рук.

Ходьба. Построение в звенья.

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение).

«Нужно двигать язычком, он отплатит нам добром».

Движения языком в разные стороны (8 раз).

2. «Гуси летят» (дыхательное упражнение).

И.п. — о.с. «Гуси высоко летят, на детей они глядят».

1 — руки поднять в стороны (вдох);

2 —руки опустить вниз («гу-у-у!»; выдох) (6 раз).

3. «Вот какая большая рыба!». И.п. — о.с.

1,3 — поднять руки вперед; 2 — развести их стороны; 4 — и.п. (6 раз).

4. «Наклон».

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч. 1 — наклониться вниз, голову приподнять, смотреть вперед; 2—3 — развести руки в стороны; 4 — и.п. (6 раз).

5. «Присесть». И.п. — о.с. 1 — присесть;

2—3 — руки отвести назад, наклониться вперед; 4 — и.п. (6 раз).

6. «Самолет».

И.п. — лежа на животе, руки впереди.

1—3 — руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища приподнять («у-у-у!»); 4 — и.п. (4 раза).

7. «Попрыгаем!». И.п. — руки на поясе.

Прыжки способом «ножницы» (восемь прыжков по 2 раза).

8.«Часики» (дыхательное упражнение).

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены.

«Часики вперед идут, за собою нас ведут».

1 — взмахнуть руками вперед — «тик» (вдох);

2 — взмахнуть руками назад — «так» (выдох) (2 раза).

МАРТ

РЕЧЕВКА: По утрам зарядку делать, будешь сильным, будешь смелым

Третья неделя. Комплекс 27 (с флажками)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках,

на внешней стороне стопы, «как солдатики», «как куклы»,

«как цапли», приставным шагом в правую сторону.

Бег друг за другом, подскоком с разным положением рук.

Ходьба. Построение в звенья.

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение).

«Нужно двигать язычком, он отплатит нам добром».

Движения языком в разные стороны (8 раз).

2. «Гуси летят» (дыхательное упражнение).

И.п. — о.с., флажки в опущенных руках

«Гуси высоко летят, на детей они глядят».

1 — руки с флажками поднять в стороны (вдох);

2 —руки опустить вниз («гу-у-у!»; выдох) (6 раз).

3. «Вот какая большая рыба!». И.п.- о.с. флажки в опущенных руках

1,3 — поднять руки вперед; 2 — развести их стороны; 4 — и.п. (6 раз).

4. «Наклон».

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, флажки в опущенных руках.

1- наклониться вниз, голову приподнять, смотреть вперед; 2-3- развести руки с флажками в стороны; 4- и.п. (6 раз).

5. «Присесть». И.п. — о.с., флажки в опущенных руках 1 — присесть;

2—3 — руки с флажками отвести назад, наклониться вперед; 4 — и.п. (6 раз).

6. «Самолет».

И.п. — лежа на животе, руки с флажками впереди.

1—3 — руки с флажками в стороны, ноги и верхнюю часть туловища приподнять («у-у-у!»); 4 — и.п. (4 раза).

7. «Попрыгаем!». И.п. — руки на поясе.

Прыжки способом «ножницы» (восемь прыжков по 2 раза).

8.«Часики» (дыхательное упражнение).

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках.

«Часики вперед идут, за собою нас ведут».

1 — взмахнуть руками вперед — «тик» (вдох);

2 — взмахнуть руками назад — «так» (выдох) (2 раза).

МАРТ

РЕЧЕВКА: Не болеть, а закаляться, зарядкой будем заниматься!

Четвертая неделя. Комплекс 28

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках,

на внешней стороне стопы, «как цапли», с изменением темпа,

с изменением направления, приставным шагом вперед.

Бег друг за другом, с выведением прямых ног вперед,

прямой галоп, боковой галоп в левую сторону

Ходьба. Построение в звенья.

1, «Глазки» (кинезиологическое упражнение).

«Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать».

Широко открывать и закрывать глаза с интервалом 30 секунд (6 раз).

2. «Гудок парохода» (дыхательное упражнение).

И.п. — о.с. «Прогудел наш пароход, в море всех он нас зовет».

1- через нос шумом набрать воздух;

2- задержать дыхание на 2-3 секунды; 3-с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой («у-у-у!») (6 раз).

3. «Мотор». И.п.- о.с. 1-3 - согнуть руки в локтях и вращать их одна вокруг другой («у-у-у!»); 4- и.п. (6 раз).

4. «Наклоны». И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — наклониться вправо; 2 — и.п.; 3— наклониться влево; 4— и.п. (6 раз).

5. «Присядем!». И.п. — стоя, ноги на ширине плеч. 1—3 — присесть, хлопнуть перед собой в ладоши, сказать: «Хлоп!»; 4 — и.п. (6 раз).

6. «Поворот сидя». И.п. — сидя, ноги скрестно, руки у плеч.

1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п.

То же в левую сторону (6 раз).

7. «Попрыгаем!». И.п. — руки на поясе.

Четыре прыжка вперед, назад в чередовании с ходьбой (6 раз).

8. «Насос»

И.п. — о.с. «Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы».

1 - наклонить туловище в сторону (вдох);

2-руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с!» (выдох) (6 раз).

МАРТ

РЕЧЕВКА: Не болеть, а закаляться, зарядкой будем заниматься!

Пятая недели. Комплекс 29 (с кубиками)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках,

с высоким подниманием колен, спиной вперед,

со сменой направления, на внешней стороне стопы.

Бег друг за другом, подскоком, с разным положением рук. Ходьба. Построения в звенья.

1, «Глазки» (кинезиологическое упражнение).

«Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать».

Широко открывать и закрывать глаза с интервалом 30 секунд (6 раз).

2. «Гудок парохода» (дыхательное упражнение).

И.п. — о.с. «Прогудел наш пароход, в море всех он нас зовет».

1- через нос шумом набрать воздух; 2- задержать дыхание на 2-3 секунды; 3-с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой («у-у-у!») (6 раз).

3. Мотор». И.п. — о.с., кубики в опущенных руках.

1—3 — согнуть руки с кубиками в локтях и вращать их одна вокруг другой («у-у-у!») (6 раз).

4. «Наклоны». И.п. — ноги на ширине плеч, руки с кубиками за спиной. 1—2 — наклонить туловище вправо; 3—4 — и.п. То же в левую сторону (б раз).

5. «Присядем». И.п. — ноги на ширине плеч, кубики в опущенных руках. 1—2 — присесть, положить кубики на пол, хлопнуть перед собой в ладоши («хлоп!»); 3—4 встать; 5-6 — присесть, хлопнуть перед собой в ладоши (хлоп!), взять кубики; 7—8 — встать (б раз).

6. «Поворот сидя». И.п. сидя, ноги скрестно, руки с кубиками у плеч. 1—2 поворот туловища вправо; 3—4 и.п. То же в левую сторону (6 раз).

7. «Попрыгаем». И.п. — кубики на полу, руки на поясе.

1-4- прыжки вперед; 5-8 -ходьба на месте;

9—12 — прыжки назад; 13-16 ходьба на месте (6 раз).

8. «Насос»

И.п. — о.с. «Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы».

1 - наклонить туловище в сторону (вдох);

2-руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с!» (выдох) (6 раз).

АПРЕЛЬ

РЕЧЕВКА: Чтоб расти и закалятся, не по дням, а по часам

Нужно спортом заниматься и зарядку делать нам!

Первая неделя. Комплекс 30

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с разным положением рук, с заданиями: «Бабочки» — помахали руками; «Аист» — стойка на одной ноге), приставным шагом вперед. Бег друг за другом, спиной, широким шагом. Ходьба. Построение в звенья.

1. Глазки» (кинезиологическое упражнение).

«Быстро-быстро поморгай, потом глазкам отдых дай».

Быстро моргать в течение 1—2 минут.

2. Носик» (дыхательное упражнение).

И.п.- о.с. «Мы немного помычим и по носу постучим».

1- сделать вдох носом; 2 - на выдохе протяжно тянуть «м-м-м!»,

одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами (6 раз).

3. «Посмотри на руку». И.п. — руки к плечам. 1 — руки в стороны; 2—3 — посмотреть на правую (левую) руку; 4 — и.п. (6 раз).

4. «Полетели!». И.п. — руки на поясе.

1 — руки через стороны вверх; 2 — и.п. (6 раз).

5. «Спиралька». И.п. — стоя, руки на поясе.

1 — наклониться вперед; 2 — влево;

3 — назад; 4 — наклониться вправо (6 раз).

6. «Дотянись до носочка». И.п. — сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1—3 — наклон к правой ноге; 4 — и.п. То же к левой ноге (4 раза).

7. «Попрыгаем!». И.п. — руки за спину. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (восемь—десять прыжков 2 раза).

8. «Петушок» (дыхательное упражнение)

И.п. - о.с.

«Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг».

1-2 - развести руки в стороны (вдох);

3-4 - опустить руки вниз, хлопать по бедрам («ку-ка-ре-ку!»);

выдох на каждый слог) (6 раз).

АПРЕЛЬ

РЕЧЕВКА: Чтоб расти и закалятся, не по дням, а по часам

Нужно спортом заниматься и зарядку делать нам!

Вторая неделя. Комплекс 31 (с флажками)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, вперед спиной, в полуприседе, с разным положением рук. Бег друг за другом широким прыжковым шагом. Ходьба. Построение в звенья.

1. Глазки» (кинезиологическое упражнение).

«Быстро-быстро поморгай, потом глазкам отдых дай».

Быстро моргать в течение 1—2 минут.

2. Носик» (дыхательное упражнение).

И.п.- о.с. «Мы немного помычим и по носу постучим».

1- сделать вдох носом; 2 - на выдохе протяжно тянуть «м-м-м!»,

одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами (6 раз).

3. «Посмотри на флажки». И.п. — руки с флажками к плечам. 1 — руки с флажками в стороны; 2—3 — посмотреть на правую (левую) руку с флажком; 4 — и.п. (6 раз).

4. «Полетели». И.п. — руки с флажками внизу. 1—2 — руки с флажками через стороны вверх; 3—4 — и.п. (2 раза).

5. «Спиралька». И.п. — руки с флажками за спиной. 1— наклониться вперед; 2— вправо; 3 — назад; 4 — наклониться влево (6 раз).

6. «Положи флажки на пол». И.п. — сидя, ноги врозь, руки с флажками по бокам.1—3 — наклониться вперед, положить флажки на пол как можно дальше; 4 — и.п.;5—7 — наклониться вперед, взять с флажки; 8— и.п. (6 раз).

7. «Попрыгаем». И.п. — флажки на полу, руки за спиной.

Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой через флажки

(8-10 прыжков 2 раза).

8. «Петушок» (дыхательное упражнение)

И.п. - о.с.

«Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг».

1-2 - развести руки с флажками в стороны (вдох);

3-4 - опустить руки вниз, хлопать по бедрам флажками («ку-ка-ре-ку!»); выдох на каждый слог) (6 раз).

АПРЕЛЬ

РЕЧЕВКА: Здоровье в порядке, спасибо зарядке!

Третья неделя. Комплекс 32

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «как мышки», «как цапли», «как ласточки», «как лягушки» (ползание с опорой на ладони и стоны в чередовании с прыжками). Бег друг

за другом, спиной вперед, прямой и боковой галоп. Ходьба. Построение в звенья.

1. «Дерево» (кинезиологическое упражнение).

«Мы растем, растем, растем и до неба достаем».

Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватив колени руками. «Это семечко, которое постепенно прорастет и превратится в дерево». Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытягивая руки вверх (6 раз).

2. «Трубач» (дыхательное упражнение). И.п. — ноги вместе, руки перед грудью, кулачки сжаты трубочкой. «За собой трубач зовет, он здоровье нам дает. 1 — вдох; 2 — медленный выдох с громким произнесением звука «пф!» (6 раз).

3. «Потянись!». И.п. — руки к плечам, кисть сжать в кулачок. 1—2 — руки поднять, посмотреть на них, потянуться; 3—4 — и.п. (6 раз).

4. «Покачаемся!» И.п. — стоя, ноги врозь, руки за спину. 1—2 — наклоняться вправо влево; 3—4 — и.п. (6 раз).

5. «Дотянись до колена». И.п. — сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1—2 — наклониться к правому колену, стараться дотянуться лбом до колена; 3—4 — и.п. То же к левому колену (4 раза).

6. «Уголок одной ногой». И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2— правую ногу вверх; 3—4 — и.п. То же левой ногой (4 раза).

7. «Попрыгаем!». И.п. — о.с.

Прыжки вокруг себя в правую и левую сторону в чередовании с ходьбой (4 раза).

АПРЕЛЬ

РЕЧЕВКА: Здоровье в порядке, спасибо зарядке!

Четвертая неделя. Комплекс 33 (с флажками)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках,

на внешней стороне стоны, с поворотом в другую сторону, спиной вперед, в полуприседе, «как зайчики»,

«как белочки» (прыжки в приседе с продвижением вперед). Бег друг за другом, с остановкой по сигналу.

1. «Дерево» (кинезиологическое упражнение).

«Мы растем, растем, растем и до неба достаем».

Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватив колени руками. «Это семечко, которое постепенно прорастет и превратится в дерево». Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытягивая руки вверх (6 раз).

2. «Трубач» (дыхательное упражнение).

И.п. — ноги вместе, руки перед грудью, кулачки сжаты трубочкой.

«За собой трубач зовет, он здоровье нам дает. 1 — вдох; 2 — медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф!» (6 раз).

3. «Потянись!». И.п. — стоя, руки с флажками к плечам.

1-2 -руки с флажками поднять, посмотреть на флажки, потянуться;

3-4 - и.п. (6 раз).

4. «Покачаемся!». И.п. стоя, руки с флажками вытянуть вперед.

1-2 -наклоняться вправо—влево; 3—4 — и.п. (6 раз).

5. «Дотянись флажком до носочка». И.п.— сидя, ноги врозь, руки с флажками по бокам. 1—2 — потянуться к правому носку, дотронуться до него флажком; 3—4 — и.п.; 5—б — потянуться к левому носку, дотронуться до него флажком; 7—8 — и.п. (6 раз).

6. «Уголок одной ногой». И.п. — лежа на спине, руки с флажками вверху за головой. 1-2- поднять правую ногу вверх, дотянуться до нее флажками; 3-4-и.п.; 5-6 - поднять левую ногу вверх, дотянуться до нее флажками; 7-8 -и.п. (4 раза).

7. «Попрыгаем!». И.п. — стоя, флажки в согнутых в локтях руках. Прыжки вокруг себя в правую и левую сторону в чередовании с ходьбой (4 раза).

МАЙ

РЕЧЕВКА: Малыши-крепыши встали на зарядку

Малыши-крепыши сделали на зарядку!

Первая неделя. Комплекс 34

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стоны, «как куклы», «как солдатики», «как пингвины». Бег друг за другом, с изменением направления, вперед спиной. Ходьба. Построение в звенья.

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение).

«Поиграем с язычком, он поможет вам потом».

Свертывание язычка в трубочку (6 раз).

2. «Крылья». (дыхательное упражнение).

И.п. стоя, ноги слегка расставлены.

«Крылья вместо рук у нас, так летим мы — высший класс!».

1—2 — руки через стороны поднять (вдох);

3—4 — руки через стороны опустить (выдох) (6 раз).

3. «Растягивание резины». И.п. — стоя, руки перед грудью. 1—З — с усилием развести руки в стороны; 4 — и.п. (6 раз).

4. «Сделай окошечко». И.п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе.

1—2 — сделать поворот вправо, руки перед собой, сделать «окошечко», соединив большие пальцы рук; 3—4 — и.п. (6 раз).

5. «Засыпающий лебедь». И.п. сидя на полу, ноги разведены в стороны, руки сзади в упоре. 1—2 — руки через стороны поднять, наклониться вперед, руки положить на пол ближе к пяткам; 3—4 — руки поднять; 5—6 — и.п. (6 раз).

6. «Заборчик». И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

1—2 — поднять руки и ноги параллельно; 3—4 — и.п. (4 раза).

7. «Попрыгаем!». И.п. — ноги слегка расставить, руки на поясе. Прыжки, продвигаясь вперед, в чередовании с ходьбой (десять прыжков 2 раза).

8.«Насос»

И.п. — о.с. «Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы».

1 - наклонить туловище в сторону (вдох);

2-руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с!» (выдох) (6 раз).

МАЙ

РЕЧЕВКА: Малыши-крепыши встали на зарядку

Малыши-крепыши сделали на зарядку!

Вторая неделя. Комплекс 35 (с кубиками)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках,

на внешней стороне стопы, высоко поднимал колени,

с разным положением рук, в полуприседе.

Бег друг за другом, малой змейкой (поперек зала).

Ходьба. Построение в звенья.

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение).

«Поиграем с язычком, он поможет вам потом».

Свертывание язычка в трубочку (6 раз).

2. «Крылья». (дыхательное упражнение).

И.п. стоя, ноги слегка расставлены.

«Крылья вместо рук у нас, так летим мы — высший класс!».

1—2 — руки через стороны поднять (вдох);

3—4 — руки через стороны опустить (выдох) (6 раз).

3. «Растягивание резины». И.п. - стоя, руки с кубиками внизу.

1-3 - с усилием развести руки в стороны; 4 -и.п. (6 раз).

4. «Постучи кубиками».

И.п. — ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу.1-2- развернуться вправо, руки перед собой, постучать кубиком о кубик; 3-4 -и.п. То же в левую сторону (6 раз).

5. «Засыпающий лебедь».

И.п.- сидя на полу, ноги в стороны, руки с кубиками сзади.

1-2 - руки с кубиками через стороны вверх, наклониться вперед, кубики положить на пол ближе к пяткам; 3-4 - руки вверх; 5-6 - и.п.;

7-8 - руки через стороны вверх, наклониться вперед, взять кубики; 9—10 — руки с кубиками вверх; 11-12- и.п. (4 раза).

6. «За6орчик» И.п. - лежа на спине, руки с кубиками вдоль туловища. 1- 2 - поднять руки с кубиками и ноги параллельно; 3-4 - и.п. (4 раза).

7. «Насос»

И.п. — о.с. «Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы».

1 - наклонить туловище в сторону (вдох);

2-руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с!» (выдох) (6 раз).

МАЙ

РЕЧЕВКА: По утрам зарядку делать, будешь сильным, будешь смелым

Третья неделя. Комплекс 36

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках,

«как мишки», «как мышки», «как лисички».

Бег друг за другом. Прыжки с продвижением вперед друг за другом. Ходьба. Построение в звенья.

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение).

«Поиграем с язычком, он поможет вам потом».

Свертывание язычка в трубочку (6 раз).

2. «Ушки» (дыхательное упражнение).

И.п. — о.с.

«Ушки слышать всё хотят про ребят и про зверят»

1 — наклонить голову вправо, сделать сильный вдох;

2 — наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).

3. «Боксер». И.п. стоя, руки согнуть перед грудью, кисти сжать в кулак. 1 — быстро вынести вперед правую руку; 2— и.п. То же левой рукой (6 раз).

4. «Потанцуем!». И.п. — стоя, руки на поясе, ноги врозь.

1- 2 - повернуться вправо, руки в стороны; 3 4 - и.п. То же в левую сторону (6 раз).

5. «Оглянись!». И.п. — стоя на коленях,ноги вместе, руки на поясе. 1—2 — повернуться вправо, посмотреть назад; 3—4 — и.п. То же в левую сторону (6 раз).

6. «Клубочек». И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - согнуть ноги, голову к коленям, колени обхватить руками; 3-4 - и.п. (4 раза).

7. «Попрьгаем!» И.п. — ноги слегка расставить, руки на поясе. Прыжки, продвигаясь вперед, в чередовании с ходьбой (десять прыжков 2 раза).

8. «Трубач» (дыхательное упражнение). И.п. — ноги вместе, руки перед грудью, кулачки сжаты трубочкой. «За собой трубач зовет, он здоровье нам дает. 1 — вдох; 2 — медленный выдох с громким произнесением звука «пф!» (6 раз).

МАЙ

РЕЧЕВКА: По утрам зарядку делать, будешь сильным, будешь смелым

Четвертая неделя. Комплекс 37 (с кубиками)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стоны, боковым приставным шагом в правую и левую сторону.

Бег друг за другом, боковой галоп.

Ходьба друг за другом. Построение в звенья.

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение).

«Поиграем с язычком, он поможет вам потом».

Свертывание язычка в трубочку (6 раз).

2. «Ушки» (дыхательное упражнение).

И.п. — о.с.

«Ушки слышать всё хотят про ребят и про зверят»

1 — наклонить голову вправо, сделать сильный вдох;

2 — наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).

3. «Боксер». И.п. — стоя, руки с кубиками согнуть перед грудью.

1 — быстро вынести правую руку вперед; 2 — и.п. (6 раз).

4. «Потанцуем!». И.п. — руки с кубиками внизу, ноги врозь.

1- 2 - повернуться вправо, руки с кубиками в стороны;

3 - 4 - и.п. (6 раз).

5. «Оглянись!». И.п. — стоя на коленях, руки с кубиками на бедрах. 1-2 - повернуться вправо, руки с кубиками вправо, посмотреть назад; 3- 4 - и.п. (4 раза).

6. «Клубочек».

И.п. — лежа на спине, руки с кубиками вдоль туловища. 1-3 - согнуть ноги, голову к коленям, колени обхватить руками с кубиками;

4 - и.п. (4 раза).

7. «Попрыгаем!». И.п. — руки с кубиками за спиной.

8-10 подскоков вправо, ходьба, затем 8-10 подскоков влево (2 раза).

8. «Трубач» (дыхательное упражнение). И.п. — ноги вместе, руки перед грудью, кулачки сжаты трубочкой. «За собой трубач зовет, он здоровье нам дает. 1 — вдох; 2 — медленный выдох с громким произнесением звука «пф!» (6 раз).

Использованная литература:

Методические рекомендации к Программе воспитания и обучения в детском саду. Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Раздел: «Физическое воспитание. Э.Я. Степаненкова»

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2008.

Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. Дик Н.Ф., Ростов н/Д: Феникс, 2009

На зарядку становись. Подольская Е., Дошкольное воспитание № 11,12. 2009

Дыхательная гимнастика для ребенка

С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

Дыхательные упражнения - эти упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающим после воспаления лёгких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

Правильное дыхание.

Еще одно необходимое условие правильного развития, хорошего роста – умение правильно дышать. Ребенка легко можно научить правильному дыханию. Девять детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют. Ребенка, не умеющего правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервозны.

Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в легкие и насытить кислородом кровь в легочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в легкие; и выдох – грудная клетка возвращается к своему обычному объему, легкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух.

Ваша задача – научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т.п.

Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. Покажите, как втягивать живот во время дыхания, сделать его плоским и впалым.

Понять, что такое дыхание, поможет игра с розой и одуванчиком. Дайте ему понюхать цветок (рот закрыт, ноздри развернуты). Многие дети сопят, а не нюхают. Помогите почувствовать разницу. Затем дайте подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом (поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую).

Можно продолжить игру: заставить кружиться бумажную мельницу, задуть свечу. Эти упражнения тоже выполняются попеременно (ртом и носом). Детей очень веселят мыльные пузыри – тоже полезное занятие для развития правильного дыхания.

Во время прогулки в сквере, за городом, в лесу, у реки покажите, как можно почувствовать чудесный вкус чистого воздуха, медленно вдыхая его носом. Затем заставьте полностью удалить из легких использованный воздух. Одновременно развивайте восприимчивость: «Что ты чувствуешь? Цвет, запах травы или мокрых осенних листьев?»

Дыхательная гимнастика для детей.

Хорошо бы во время прогулок делать «вытягивающую» гимнастику. Бросьте на травку небольшой коврик.

Упражнение 1. Встать на колени, ягодицы прижать к пяткам, руки поднять вверх. Ребенок должен медленно опускать руки и туловище вперед до тех пор, пока ладони и лоб не коснутся земли. Не поднимая ягодиц с пяток, вытянуть руки как можно дальше, потянуть спину.

Упражнение 2. Лечь на спину, руки вдоль тела. По диагонали вытянуть правую руку и левую ногу, потянуться; потом – левую руку и правую ногу, снова потянуться. Повторить несколько раз.

Упражнение 3. Встать на четвереньки, отвести прямую правую ногу назад как можно выше, выпрямить ее, потянуть. То же самое проделать с левой. Повторить несколько раз. Между повторами можно попросить малыша «выгнуться кошечкой».

Упражнение 4. Подняться, походить на носочках, поднимая руки вверх. Контролируйте дыхание малыша. Потом попросите поднимать попеременно руки вверх, пытаясь при этом вытянуться как можно выше.

Объясните малышу, что он не только подышал, но и помог себе расти. Хорошо было бы сделать такие прогулки систематическими (кстати, и вам дыхательная гимнастика не только не помешает, но и вернет затраченные силы).

Как избавить ребёнка от кашля с помощью дыхательной гимнастики

У детей сильно развит кашлевой центр, поэтому их довольно часто мучает кашель. Чтобы этого не допустить нужно с самого раннего детства укреплять дыхательные пути и лучше делать это играючи!

Можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки. Очень полезная для развития лёгких игрушка – свисток, тем более что разновидностей свистков существует великое множество, так что ребёнок не заскучает. Очень увлекательная игра, если дуть через трубочку для коктейля в стакан с водой. Ребёнок дует, вода пузырится – весело и полезно, не только для укрепления дыхательных путей, но и для развития речевого аппарата. Деткам постарше можно надувать воздушные шарики. Но помните, что дыхательные упражнения очень утомляют и могут вызвать головокружения, поэтому не стоит их выполнять более 5 – 10 минут.

Для того чтоб помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаю вам игровой комплекс дыхательной гимнастики (для детей с 2-х лет). Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

Выполнять лучше до завтрака или после ужина.

Итак, проветрите помещение и приступайте.

Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 2. НАСОСИК.

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

Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

Упражнение 4. САМОЛЁТ.

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 6. ВЕТЕРОК.

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

Упражнение 7. КУРОЧКИ.

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

Упражнение 8. ПЧЁЛКА.

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим…)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ.

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

Привожу пример еще некоторых упражнений, их всегда можно комплектовать и чередовать по-своему.

Часики.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

Трубач.

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

Петух.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

Каша кипит.

Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

Паровозик.

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

На турнике.

Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

Шагом марш!

Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.

Летят мячи.

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

Насос.

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

Регулировщик.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

Вырасти большой.

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

Лыжник.

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

Маятник.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.

Гуси летят.

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».

Семафор.

Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.

Эти упражнения дошкольники могут выполнять утром и в середине дня. В летнее время — лучше на воздухе во время прогулки.

Курс ЛФК должен продолжаться 3-4 месяца. Приведенный комплекс упражнений назначают детям дошкольного возраста с частыми ОРВИ, при хроническом насморке, гайморите, ларинготрахеите. Лечебная гимнастика не только способствует быстрому выздоровлению ребенка от недугов, но и предупреждает возникновение повторных ОРВИ и обострений хронических заболеваний верхних дыхательных путей.

Комплексы необходимо выполнять два раза в день, не ранее чем через 1 час после еды и за 1-1, 5 часа до сна. Общая продолжительность занятия 10-15 минут.

Перед началом занятия необходимо проветрить комнату и сделать влажную уборку. Занятия проводятся при открытой форточке.

Ходьба по комнате в сочетании с движениями рук. При вдохе – руки в стороны, при выдохе – руки по швам. Дыхание через нос. Рот закрыт. Ходьба может переходить в медленный бег. При беге на 3 счета – вдох, на 3 счета – выдох.

1. «Наклон вперед». ИП – стоя; ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх (вдох носом), выполнить низкий наклон туловища вперед (выдох ртом). Повторить 6-8 раз.

2. «Вырасти большой». ИП – стоя; ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки (вдох носом). Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох ртом). Повторить 5-6 раз.

3. «Дотянемся до пяток». ИП – Сидя на скамейке. Спина прямая, ноги вместе, руки на поясе. Выпрямить ноги, ладонями вытянутых вперед рук достать тыльную поверхность стоп (вдох носом). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 5-6 раз.

4. «Сигнальщик». ИП – сидя на стуле, откинувшись на его спинку. Поднять руки в стороны – вверх, скрещивая их над головой, как бы подавая сигнал флажками (вдох носом). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 6-8 раз.

5. «Пружинка». ИП – лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

6. «Тюлень». ИП – лежа на животе; руки вытянуты вдоль туловища. Положить руки на пояс, приподнять верхнюю часть груди, плечи и голову, потянуться (вдох). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 6-8 раз.

7. «Прямая спинка». ИП – сидя на стуле; руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох полной грудью, выпрямляя спину. Лопатки и плечи опустить вниз (плавный выдох носом). Повторить 6-8 раз.

8. «Чистый носик». МП – сидя на стуле. Дыхание через нос сначала одной ноздрей, потом другой, затем обеими одновременно. Рот закрыт.

Ходьба по комнате, сопровождаемая хлопками в ладоши: спереди, над головой и за спиной. Рот плотно закрыт. Дыхание произвольное, через нос.

Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет малыша.

Оградить ребенка от простудных заболеваний - задача не из легких. Микробы и вирусы то и дело одолевают маленького человечка и подрывают еще неокрепший иммунитет. Что же делать? Бежать к врачу и поить малыша таблетками или прибегнуть к бабушкиным рецептам? Ни то, ни другое не понадобится, если заняться с малышом дыхательной гимнастикой. Ведь всем известно, что дыхание - это жизнь.

Справедливость этого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение. Действительно, если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды - несколько дней, то без воздуха - всего несколько минут.

Поскольку дыхание приоритетно, то естественно, что многие люди в совершенстве овладевают этим процессом. Эта способность, данная при рождении и развитая в течение жизни, помогает творить чудеса со своим организмом, в том числе и избавляться от болезней, что уже давно доказали индийские йоги.

Известно, что когда человек дышит ртом, слизистая полости ротовой полости быстро пересыхает, появляется жажда. К тому же инфекции легче забраться в дыхательные пути - гортань, трахею и бронхи.

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики, в том числе и упражнения, адаптированные для детей. Приведенные ниже веселые рекомендации научат вас и вашего малыша дыхательной самозащите.

1. Большой и маленький

Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

2. Паровоз

Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

3. Летят гуси

Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.

4. Аист

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

5. Дровосек

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

6. Мельница

Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.

7. Конькобежец

Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.

8. Сердитый ежик

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

9. Лягушонок

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

10. В лесу

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

11. Веселая пчелка

На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.

12. Великан и карлик

Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

Следующая >