Правильно организованная двигательная активность детей являет­ся одним из важнейших условий их всестороннего развития и воспита­ния. В настоящее время ведутся поиски наиболее оптимальных, соот­ветствующих дошкольному возрасту форм организации двигательной активности.

*Комплекс упражнений для профилактики ОРЗ*

1. Дети сидят, руки на горлышке, одновременно вращая головой и поглаживая рукой шею, повторить 5-6 раз.

2. Поочерёдное поглаживание шеи то одной, то другой рукой. Тело вытянуто.

3. Рукой похлопать по шее и груди.

4. Произнести тихо гласные звуки «А, О, Ю, Э».

5. Повторять звуки с закрытым ртом (идёт активная работа мышц).

6. Полоскание рта без воды.

7. Поворот головы в стороны, вниз, назад.

8. Поворот головы в стороны, подбородок положить на плечо.

9. Спеть мелодию «А».

Точечный массаж носа

1. Погладить боковые стенки носа, обвести вокруг глаз по носу - выдох.

2. Сморщить нос - вдох, опустить - выдох.

3. На вдохе постукивать пальчиками по ноздрям.

4. Вдохнуть носом, затем произнести звук «М» с закрытым ртом.

Носовое дыхание

1. Поочерёдное дыхание обеими ноздрями по 1 минуте.

2. Попеременное дыхание - вдох одной ноздрёй, выдох - другой ноздрёй.

3. Поочерёдное дыхание обеими ноздрями.

Дыхательные упражнения (методика Лазарева)

1. «Нырнули» - вдох, закрыли нос пальцами, присели.

2. «Крылышки» - стоя, руками резко обхватить себя - выдох.

3. «Звуковые упражнения» - шар надулся - руки вверх, руки вниз - говорим «Ух».

Потребность организма в кислороде удовлетворяется у здорового ребёнка существующим механизмом автоматического и поочерёдного включения вдоха, а затем выдоха, действующим без включения сознания. Благодаря этому механизму в организм поступает столько кислорода, сколько требует сиюминутная деятельность.

При интенсивной мышечной работе (быстрая ходьба, бег, гимнастика, подвижные игры) ситуация меняется - кислорода нужно много, а ресурсы автоматического регулирования исчерпаны. Вот здесь необходимо сознательное управление актами вдоха и выдоха. Обучая ребёнка правильному дыханию, надо добиться, чтобы он делал глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Вдох при этом осуществляется сам собой - рефлекторно - и будет достаточно глубоким. Это необычный способ дыхания, но ребёнок быстро его освоит. Важно также научить ребёнка дышать носом, а не ртом. С этой целью можно организовать надувание шаров или использовать другие приёмы (желательно через игру). При плавании характер дыхания иной: вдох делается через нос, а выдох интенсивный через рот в воду.

Упражнения для развития носового дыхания

1. Лёгкое поглаживание носа вверх, вокруг глаз - 8 раз.

2. Постукивание средним пальцем как молоточком - 10-12 раз.

3. Сморщить нос, попытаться собрать его в складочки.

4. Раздуть крылья носа, потом почти закрыть.

5. Похлопать средним пальцем по ноздрям.

6. Похлопать пальцами по носу слева, справа, затем по лбу и щекам и около носа.

7. Потереть под носом по перегородке, поднимая слегка кончик носа.

8. Закрыть левую ноздрю - вдох, затем правую.

Гимнастика и массаж горла

1. Слегка погладить правой рукой шею влево до уха, поворачивая голову влево.

2. То же, слегка разминая пальцами мышцы шей.

3. Слегка гладить горло и верхнюю часть груди то левой, то правой рукой. Вверх сильнее, вниз слабее.

4. Похлопать ладонью шею и верхнюю часть груди.

5. Тихо произносить «А-Я-О-С-У-Ю-И-З-С».

6. Повторить гласные звуки совсем беззвучно, стараясь шире раскрыть рот.

7. Наклонить голову вниз, выпрямляясь, а затем, наклоняясь назад, не­сколько секунд подержать её прямо, потом наклониться вправо.

Широко используются в детском саду комплексы дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой это единственная в мире гимнастика, в которой короткий и резкий вдох носом сочетается с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает общую физическую реакцию организма, обеспечивающую необыкновенно широкий спектр позитивного воздействия. Используются на занятиях такие упражнения, как «Шумный ежик», «Накачивание шины», «Обними плечи», «Большой мячи» и другие.

Любое обучение движениям должно носить воспитывающий характер. В процессе игр, занятий гимнастикой, спортивных развлечений важно развивать у детей не только желание к совместным их действиям, но и стремление к дружбе, взаимопомощи.