**Профилактика зрительного утомления и близорукости**

**Упражнения зрительной гимнастики  могут использовать воспитатели детских садов и логопеды детских садов на своих занятиях.**

**Гимнастика для глаз используется в профилактических и оздоровительных целях, чтобы предупредить зрительное (зрительно-психогенное и зрительно-вегетативное) утомление у детей во время занятий.**

**Рекомендации к проведению: комплекс упражнений гимнастики для глаз проводят под музыку в течение 3—5 минут. Он включает в себя до 5 упражнений, включающих упражнения массажа, растираний, снятия зрительного напряжения, упражнений на внимание. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.**

**Упражнения для снятия усталости глаз**

**1.        Потереть ладонью о ладонь. Закрыть глаза и положить ладони на них.2.        Руки скрестить перед собой, кисти сжать в кулак, большой палец вверх. Глаза закрыть и провести три раза большим пальцем левой руки по правой стороне, а правой рукой – по левой стороне надбровных дуг от переносицы до конца бровей.**

**«Часовщик»**

**Часовщик прищурил глаз, (Закрыть один глаз. Закрыть другой глаз) Чинит часики для нас. (Открыть глаза.) (С. Маршак)**

**Профилактические упражнения для глаз**

**—  15 колебательных движений глазами по горизонтали справа-налево, слева-направо.**

**Руки за спинку, головки назад Руки за спинку, головки назад. (Закрыть глаза, расслабиться.) Глазки пускай в потолок поглядят. (Открыть глаза, посмотреть вверх.) Головки опустим — на парту гляди. (Вниз.) И снова наверх – где там муха летит? (Вверх.)Глазами повертим, поищем ее.(По сторонам.)И снова читаем. Немного еще.**

**Комплекс специальных упражнений для глаз**

**1.        Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4—5 раз.**

**2.        В среднем темпе проделать 3—4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 1—2 раза.**

**3.        Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1—4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.**

**4.        Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1—4. До усталости глаза не доводить. Открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.**

**5.        Не поворачивая головы, посмотреть направо, зафиксировать взгляд на счет 1—4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1—6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3—4 раза.**

**6.        Перевести взгляд быстро по диагонали: направо-вверх ~ налево-вниз, потом прямо вдаль на счет 1—6. Затем налево-вверх — направо-вниз и посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.**

**Комплекс упражнений для глаз «На море»**

**(Под медленную спокойную музыку.)**

**1. «Горизонт»1—4 — чертим кончиком пальца правой руки (как карандашом.) линию горизонта («на море») слева-направо, глаза сопровождают движение, голова прямо.5—8 — повторить линию горизонта справа-налево.**

**2.        «Лодочка»1—4 — чертим «лодочку» (дуга книзу), глаза повторяют движение, голова прямо.5-8 – повторить движения счета 1-4 в другую сторону.**

**3.        «Радуга»1—4 — чертим «радугу» (дуга кверху), глаза сопровождают движение, голова прямо.5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону.**

**4.        «Солнышко»1—8. «На море солнышко» — чертим «солнышко» (круг вправо), глаза повторяют движение, голова прямо. Затем можно повторить упражнение в другую сторону.**

**5.        «Пловец плывет к берегу»1 —4 — правую руку поставить вперед, смотреть на кончик пальца.5—8 — медленно приблизить кончик пальца правой руки к носу, а левую руку поставить вперед. Повторить упражнение с левой руки.**

**6.        «Яркое солнышко»1-8 – зажмуриться – «солнце ослепило», закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.**

**Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с движениями глаз**

**1.        И. п.— основная стойка, руки спереди в замок. Поднять руки вверх, прогнуться — вдох, опустить руки — выдох. Смотреть на руки. Повторить 4—6 раз.**

**2.        И. п.— стоя, руки вперед. Круговые движения руками в одном и в другом направлении — 10—15с. Сопровождать взглядом движения рук. Выполнять круговые движения 5с. в левую сторону, затем 5с. в правую.**

**3.        И. п.- то же. Одну руку поднимать, другую – опускать, затем наоборот – 20-15с. Сопровождать движение рук взглядом.**

**4.        И. п.- основная стойка. Поднять руки вверх, затем опустить. Смотреть сначала на левую кисть, затем на правую. Менять направление взгляда после каждого движения. Выполнять движения глазами в одном и другом направлении 10—15с.**

**5.         И. п.— стоя, руки вперед. Вращать кисти в левую сторону, смотреть на левую кисть 10с, затем в правую — смотреть на правую кисть.**

**6.        И. п.- основная стойка. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 6-8 раз в каждую сторону. Смотреть на какой-либо предмет.**

**7.        И. п.— то же. Поднять голову, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторить 6-8 раз. Смотреть на какой-либо предмет.**

**Приведенные упражнения полезно сочетать с вращательными движениями головы, ее наклонами вперед, назад и в стороны. Эти движения нужно делать в медленном темпе и с большей амплитудой.**

**Гимнастика для глаз по методу Г. А. Шичко**

**1.    «Пальминг»**

**Центр ладони должен быть над центром глазного яблока. Основание мизинца (и правой, и левой руки.) — на переносице, как мостик очков. Ладошки на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладошками темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.**

**2.    «Верх-вниз, влево-вправо»**

**Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.**

**3.    «Круг»**

**Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.**

**4.    «Квадрат»**

**Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний — в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.**

**5.    «Гримасы»**

**Логопед предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримаса ежика – губки вытянуты вперед – влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.).**

**6.    «Рисование носом»**

**Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Педагог может конкретизировать задание в соответствии с темой урока.)**

**7.    «Раскрашивание»**

**Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.**

**8.    «Расширение поля зрения»**

**Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем — правый глаз, за левым – левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их… и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.**

**9.    «Буратино»**

**Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Взрослый медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.**

**Ещё игры-упражнения:**

**1. «Буратино 2»**

**Буратино своим длинным любопытным носом рисует разные фигуры. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.**

**2. «Солнышко» — мягкие движения носом по кругу.**

**3. «Морковка» — повороты головы вправо-влево, носом «рисуем» морковку.**

**4. «Дерево» — наклоны вперед-назад, носом «рисуем» дерево**

**Игра «Дрессированная муха»**

**Наша дрессированная муха Зеленуха умеет выполнять команды. Посмотрим?**

**а) Глазками передвигаем муху из одного домика в другой: вверх, вправо, влево, влево, вниз… Где, в каком домике наша муха?**

**б) Закрыли глаза и мысленно двигаемся следом за мухой.**

**в) Управляем мухой молча (Направление задает логопед движениями рук)**

**6.    «Часики»**

**Развести пальчики и начать вращать. Левый пальчик – по часовой стрелке, а правый – против часовой стрелки. Следить глазами за своими пальчиками. Потом вращение в обратную сторону.**

**Комплексы упражнений для глаз**

**Комплекс 1**

**И. п. — сидя за партой.**

**1. Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.**

**2. Движения глазными яблоками —        глаза вправо-вверх —        глаза влево-вверх—        глаза вправо-вниз —        глаза влево-вниз. Повторить 3—4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10—15с.**

**3. Самомассаж.**

**Потереть ладони. Закрыть глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на стол, открыть глаза.**

**Комплекс 2**

**1.Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.**

**2. Посмотреть вдаль. Закрыть глаза на 5—6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрыть глаза на 5—6 с, открыть глаза. Повторить 3—4 раза.**

**3. Самомассаж. Закрыть глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20-30 с.**

**Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.**

**Комплекс 3**

**1. Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.**

**2. Закрыть глаза. Выполнять круговые движения глазными яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.**

**3. Поморгать глазами. Повторить 5—6 раз.**

**Комплекс 4**

**1. Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.**

**2. Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз. Закрыть глаза, расслабить веки, 10—15 с.**

**3. Быстро поморгать глазами. Закрыть глаза. Представить море, лес. Отдых 10—15с. Открыть глаза.**

**Гимнастика для глаз «Веселая неделька»**

**Представленные комплексы гимнастики для глаз “Весёлая неделька” и “Дни недели” помогут не только запомнить дни недели, но и способствуют профилактике глазных заболеваний, что немало важно для всех детей. Данные комплексы можно использовать как самостоятельные гимнастическо-профилактические мероприятия, так и на занятиях в рамках физкультминутки. Нами предложено коррекционно – развивающее занятие с использованием одного из данных комплексов.**

**“Весёлая неделька” гимнастика для глаз**

**- Всю неделю по — порядку, глазки делают зарядку - В понедельник, как проснутся, глазки солнцу улыбнутся, вниз посмотрят на траву и обратно в высоту.**

*Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

**- Во вторник часики глаза, водят взгляд туда – сюда, ходят влево, ходят вправо не устанут никогда.**

*Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

**- В среду в жмурки мы играем, крепко глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять, будем глазки открывать. Жмуримся и открываем так игру мы продолжаем.**

*Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)*

**- По четвергам мы смотрим вдаль, на это времени не жаль, что вблизи и что вдали глазки рассмотреть должны.**

*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)*

**- В пятницу мы не зевали глаза по кругу побежали. Остановка, и опять в другую сторону бежать.**

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)*

**- Хоть в субботу выходной, мы не ленимся с тобой. Ищем взглядом уголки, чтобы бегали зрачки.**

*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)*

**- В воскресенье будем спать, а потом пойдём гулять, чтобы глазки закалялись нужно воздухом дышать.**

*Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)*

**- Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя!**

**“Дни недели” комплекс гимнастики на каждый день**

**Понедельник.**

**В понедельник в детский сад прискакали зайчики.***(Прыжки на двух ногах)***Полюбили крепко их девочки и мальчики.***(Обхватить себя руками)Пригласили их плясать* **Дружно ножки выставлять***(По очереди выставляют вперёд ножки)***Присядь вправо,***(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)***Присядь влево,***(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)***А затем кружись ты смело.***(Покружиться)И ладошки у ребят,* **Словно листики шуршат.***(Ладошки рук потереть друг об дружку).*

**Вторник.**

**К нам во вторник прилетал Аист длинноногий,***(Взмахи руками вверх, вниз)По болоту он шагал (Ходьба на месте, высоко поднимая колени)Рыб, лягушек доставал,* **Наклонялся, выпрямлялся,***(Наклоны вперёд, руки отвести назад)Вдаль смотрел на край болота (Посмотреть вдаль, приставив реку к голове, как козырёк)И на нос.***Ой, где он? Вот он!***(Посмотреть на выставленный вперёд палец, подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца)***Аист полетел домой,***(Взмахи руками вверх, вниз)Машем мы ему рукой. (Машут рукой или одновременно двумя)*

**Среда.**

**В среду слон к нам приходил,**

**Топать ножками учил, (Х***одьба на месте)*

**И наклоны выполнять,***(Наклоны вперёд)*

**И на цыпочках стоять.***(Поднимаемся на носочки)*

**Мы покрутим головой**

**Словно хоботом с тобой.***(Круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз, влево и обратно)*

**В прятки поиграем**

**Глазки закрываем.**

**Раз, два, три, четыре, пять,**

**Мы идём слона искать.**

**Пять, четыре, три, два, один,**

**Слон уходит в магазин.***(Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки)*

**Четверг.**

**А в четверг к нам приходила**

**Хитрая лисичка,***(Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы)*

**Показала хвостик рыжий**

**Такой мягкий и пушистый.***(Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь посмотреть как можно дальше назад)*

**Посидели, постояли,**

**Притаились как лиса,***(Приседания)*

**Мышку в норке поискали***(Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю)*

**Вот такие чудеса!***(Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).*

**Пятница.**

**Мишка в пятницу пришёл,***(Ходьба на месте имитирует шаги медведя)*

**Он в лесу медок нашёл,***(Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)*

**На высокой ёлке,**

**Где колкие иголки.***(Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как иголки)*

**Мы у пчёл медку попросим***(Встряхнуть кисти рук)*

**На дворе настала осень,***(Потянуться)*

**Скоро мишка ляжет спать,***(Медленно приседают)*

**Будет лапу он сосать.***(Наклоны головы вправо, влево, руки под головой)*

**Пчёлы дали мёду,**

**Целую колоду.***(Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)*

**Суббота.**

**Мы в субботу пригласили***(Взмахи руками к себе)*

**Шустрых белок на обед.***(Повороты туловища вправо, влево с приседанием)*

**Щей капустных наварили,***(Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения, обеих рук, туловище поворачивается вслед за руками)*

**Наготовили котлет.***(Ладошки лежащие одна на другой, меняются местами)*

**Белки в гости прискакали,***(Прыжки на месте)*

**Посмотрели на столы …***(Глаза широко открыть и крепко их зажмурить)*

**В лес обратно убежали***(Бег на месте)*

**За орешками они.***(Постукивание кулаками друг об друга)*

**Воскресенье.**

**В воскресенье выходной,**

**Мы идём гулять с тобой.***(Ходьба на месте)*

**Смотрим вправо***(Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад)*

**Смотрим влево,***(Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад)*

**Ничего не узнаём.***(Развести руки в стороны и удивиться)*

**Вот забор, а за забором,***(Руки вытянуты перед собой, кисти рук повёрнуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки).*

**Ходит лая грозный пёс,***(обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками)*

**Вот корова замычала, “Му-у-у”,***(Наклоны туловища вперёд)*

**Заработал паровоз, “Ду-ду-ду-у”,***(Имитация движущегося поезда на месте)*

**А лошадка бьет копытцем,**

**Предлагает прокатиться.***(Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки)*

**Мы на этой карусели**

**Прокатиться захотели.***(Произвольные круговые движения руками).*

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ.**

**Дыхательная гимнастика «Качели»**

*Цель:***укреплять физиологическое дыхание у детей.**

**Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:**

*Качели вверх***(вдох)***,*

*Качели вниз***(выдох)***,Крепче ты, дружок, держись.*

**Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»**

*Цель:***формирование дыхательного аппарата.**

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

**Дыхательная гимнастика «Дровосек»**

*Цель:***развитие плавного, длительного выдоха.**

**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.**

**Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»**

*Цель:***развитие плавного, длительного выдоха.**

**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.**

**Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»**

*Цель:***тренировать силу вдоха и выдоха.**

**ИП: ребёнок сидит или стоит.  «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» — хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» — ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.**

**Дыхательная гимнастика «Листопад»**

*Цель:***развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.**

**Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.**

**Дыхательная гимнастика «Гуси летят»**

*Цель:***укреплять физиологическое дыхание у детей.**

**Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох — опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».**

**Дыхательная гимнастика «Пушок»**

*Цель:***формирование дыхательного аппарата.**

**Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох — через сложенные трубочкой губы.**

**Дыхательная гимнастика «Жук»**

*Цель:***тренировать силу вдоха и выдоха.**

**ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «***жу-у-у***- сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».**

**Дыхательная гимнастика «Петушок»**

*Цель:***укреплять физиологическое дыхание у детей.**

**ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».**

**Дыхательная гимнастика «Ворона»**

*Цель:***развитие плавного, длительного выдоха.**

**ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох — разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].**

**Дыхательная гимнастика «Паровозик»**

*Цель:***формирование дыхательного аппарата.**

**Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.**

**Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»**

*Цель:***развитие плавного, длительного выдоха.**

**ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.**

**Дыхательная гимнастика «Часики»**

*Цель:***укреплять физиологическое дыхание у детей.**

**ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.**

**Дыхательная гимнастика «Каша кипит»**

*Цель:***формирование дыхательного аппарата.**

**ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.**

**Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»**

*Цель:***укреплять физиологическое дыхание у детей.**

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

**Дыхательная гимнастика «Насос»**

*Цель:***укреплять физиологическое дыхание у детей.**

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

**Дыхательная гимнастика «Регулировщик»**

*Цель:***формирование дыхательного аппарата.**

**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.**

**Дыхательная гимнастика «Ножницы»**

*Цель:***формирование дыхательного аппарата.**

**И.п. — то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.**

**Дыхательная гимнастика «Снегопад»**

*Цель:***развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.**

**Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать «снежинки» с ладони.**

**Дыхательная гимнастика «Трубач»**

*Цель:***развитие плавного, длительного выдоха.**

**ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.**

**Дыхательная гимнастика «Поединок»**

*Цель:***укреплять физиологическое дыхание у детей.**

**Из кусочка ваты скатать шарик — «мяч». Ворота — 2 кубика. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол» — вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.**

**Дыхательная гимнастика «Пружинка»**

*Цель:***формирование дыхательного аппарата.**

**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.**

**Дыхательная гимнастика «Кто дальше загонит шарик»**

*Цель:***развитие плавного, длительного выдоха.**

**Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.**

**Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик»**

*Цель:***тренировать силу вдоха и выдоха.**

**ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.**

**Дыхательная гимнастика «Ветряная мельница»**

*Цель:***развитие плавного, длительного выдоха.**

**Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.**

**Дыхательная гимнастика «Бегемотик»**

*Цель:***тренировать силу вдоха и выдоха.**

**ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:**

*Сели бегемотики, потрогали животики.*

*То животик поднимается***(вдох),**

*То животик опускается***(выдох).**

**Дыхательная гимнастика «Курочка»**

*Цель:***развитие плавного, длительного вдоха.**

**ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.**

**Дыхательная гимнастика «Парящие  бабочки»**

*Цель:***развитие плавного, длительного выдоха.**

**Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).**

**Дыхательная гимнастика «Аист»**

*Цель:***развитие плавного, длительного выдоха.**

**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.**

**Дыхательная гимнастика «В лесу»**

*Цель:***формировать правильное речевое дыхание.**

**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.**

**Дыхательная гимнастика «Волна»**

*Цель:***тренировать силу вдоха и выдоха.**

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

**Дыхательная гимнастика «Хомячок»**

*Цель:***развитие плавного, длительного выдоха.**

**Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.**

**Дыхательная гимнастика «Лягушонок»**

*Цель:***формировать правильное речевое дыхание.**

**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.**

**Дыхательная гимнастика «Боевой клич индейцев»**

*Цель:***формировать правильное речевое дыхание.**

**Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».**

**Дыхательная гимнастика «Ныряльщики за жемчугом»**

*Цель:***укреплять физиологическое дыхание у детей.**

**Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.**

Картотека основного комплекса дыхательных упражнений (по А. Н. Стрельниковой)

Уникальная методика дыхательных упражнений восстанавливает нарушенное носовое дыхание; улучшает дренажную функцию легких; положительно влияет на обменные процессы, играющие роль в кровоснабжении; исправляет развившийся в процессе заболеваний деформации грудной клетки и позвоночника; повышает общую сопротивляемость организма, его тонус; улучшает нервно-психическое состояние.

Комплекс изучается с первых 3-х упражнений. Занятия проводятся 2 раза в день — утром и вечером.

Упражнение «Ладошки» (разминочное)

И.п. — встать прямо, показать ладошки «зрителям», при этом локти опустить — поза экстрасенса.

Сделать короткий шумный активный вдох носом и одновременно сжать ладошки в кулачки. Сразу же сделать выдох свободно и легко через нос и рот. Кулачки разжать.

Опять «шмыгнуть» носом (звучно) и одновременно сжать ладони в кулачки. Затем выдох с разжиманием кулаков.

Пальцы свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит свободно после каждого вдоха. Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживать воздух в груди и не выталкивать его. После 4 активных вдохов (соответственно 4 пассивных выдохов) -отдых 3-5 секунд.

Упражнение «Погончики»

И.п. — встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижаты к поясу.

В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него. При этом кулаки разжимаются. Плечи в момент вдоха напрягаются, руки тянутся к полу, пальцы широко растопыриваются. На выдохе вернуться в и.п. Выдох можно делать через нос или через рот (широко не открывать).

**Подряд выполняется 8 вдохов-движений, затем пауза 3-5 секунд.**

**Упражнение «Насос» («Накачивание шины»)**

**И.п. — встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз к полу: спина круглая, голова опущена.**

**Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте» пол). Слегка приподнимитесь — в этот момент выдох пассивный через нос или рот. .**

**Кисти рук в момент поклона не должны опускаться ниже колен, не напрягаться.**

**Выполняется 8 поклонов-вдохов и отдых 3-5 секунд.**

**Упражнение «Кошка» (приседания с поворотом)**

**И.п. — встать прямо, руки опущены.**

**Делаем легкие пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево, одновременно с коротким шумным вдохом, делаем руками легкое «сбрасывающее» движение. Кисти рук далеко от пояса не уводить. Голова поворачивается вместе с туловищем, то вправо, то влево. Колени слегка гнуться и выпрямляются. Спина все время прямая.**

**Повернулись вправо, слегка присели — вдох. Колени выпрямились — выдох пассивно уходит при выпрямлении. Вдох справа, вдох слева.**

**Пауза через 8 вдохов-движений.**

**Упражнение «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки)**

**И.п. — встать прямо, руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч кистями друг к другу.**

**В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Руки двигаются параллельно, а не крест-накрест. В течение всего упражнения положение рук не меняется.**

**Сразу после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не до и.п.). В момент вдоха локти сошлись на уровне груди -образовался как бы треугольник, затем руки расходятся — получился квадрат. В этот момент на выдохе пассивно выходит воздух.**

Через 8 вдохов-движений пауза-отдых. Упражнение изучается только через 2-3 недели после освоения комплекса.

6.Упражнение «Большой маятник»

(«Насос» «Обними плечи»)

И.п. — встать прямо.

Слегка наклонитесь к полу — вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, — тоже вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами-движениями.

Тик-так, вдох с пола, вдох с потолка. Это упражнение напоминает маятник, оно комплексное. Через 8 повторений — отдых.

7. «Повороты головы»

И.п. — встать прямо.

Поверните голову вправо, сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева. Справа — вдох, слева — вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине. Шея не напрягается, туловище неподвижно.

Пауза через 8 вдохов-движений.

8.Упражнение «Ушки» («Ай-ай», или «Китайский болванчик»)

И.п. — встать прямо. Смотрим прямо перед собой.

Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий, шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу — вдох. Плечи при этом не дергаются, удерживаются в абсолютно неподвижном состоянии. Выдох пассивный между вдохами, но голова посередине не останавливается.

Пауза через 8 вдохов-движений.

Упражнение «Маятник головой», или «Малый маятник»

И.п. — встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Опустить голову вниз, посмотреть на пол — вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок — вдох. Вдох снизу — вдох сверху. Выдох пассивный между вдохами. Голову не останавливать, шею не напрягать. Пауза через 8 вдохов-движений.

Упражнение «Шаги»

**И.п. — встать прямо, руки опущены. Поднимаем вверх до уров**ня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент слегка приседаем — делаем вдох. После этого поднятая вверх правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом выдох пассивный через нос или рот. То же с другой ногой.

Не маршировать, а слегка приседать, танцуя рок-н-ролл .Руки висят вдоль туловища, спина прямая. Пауза через 8 вдохов-движений.

**Упражнение «Задний шаг»**

  И. п.встать прямо, руки свободно опущены. Отведите согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На другой ноге (левой) в этот момент делаем легкое танцующее приседание. Затем ноги на какое-то мгновение выпрямляются — выдох ушел. Левой пяткой пытаемся ударить себя по ягодице, слегка приседая при этом на правой ноге и одновременно шумно вдыхая носом. Ноги выпрямляются — выдох уходит сразу же после каждого вдоха абсолютно пассивно.    Руки либо висят вдоль туловища, либо кисти рук делают легкое встречное движение на уровне пояса.