

1. Консультация «УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ (от 3 до 7 лет)»

К группе часто болеющих относятся дети, болеющие острыми респираторными вирусными инфекциями до 4 и более раз в году. Очень полезны массаж и гимнастика, комплексы физических упражнений, но при этом надо обязательно ориентироваться на самочувствие малыша. Помимо обычных занятий, часто болеющим детям необходимы специальные упражнения, направленные на восстановление нарушенной дыхательной функции, улучшение крово— и лимфообращения, укрепление и развитие дыхательной мускулатуры. Закаливание особенно необходимо часто болеющим детям.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ, ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ОРЗ:

1. Спокойная ходьба с переходом на ходьбу с высоким подниманием ног, согнутых в коленных и тазобедренных суставах, в течение 1 минуты. Дыхание через нос, сохранение правильной осанки.
2. Бег («самолетки»). Руки разведены в стороны на уровне плеч. Время бега с 10—15 секунд увеличивается на каждом занятии на 8-10 секунд до 1 минуты. За 10-15 секунд окончания темп бега постепенно замедляется. При беге произносится звук «у- у».
3. Ходьба по скамейке. При этом надо поддерживать ребенка за руку; в конце скамьи — спрыгивание. Упражнение повторить 1—2 раза.
4. Исходное положение (И. п.): ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны в стороны: наклон вправо — «тик», влево — «так» («часики»). Слова произносятся громко, осанка правильная, упражнение выполняется 4—5 раз.
5. Произношение звуков и слогов с двукратным повторением. Дыхание через одну ноздрю: дует ветер — «фу» (тихо, сильно); жужжит жук — «жжж». При выполнении упражнения ребенок указательным пальцем поочередно закрывает ноздрю, осанка правильная. Затем, сидя на стульчике, руки на коленях, ребенок 2—4 раза поет, как петушок: «ку- ка- ре- ку», лает, как собака: «гав- гав- гав».
6. Перешагивание через палку, удерживаемую на высоте 40— 50 см, 1—2 раза.
7. Приседание («маленькие — большие»). «Маленькие» — присесть, руками обхватить колени. «Большие» — встать, руки поднять вверх над головой. Повторить упражнение 3—5 раз. При приседании произносится слог «ах», при поднимании — «ох».

8. Бросание мяча в обруч — 2-3 раза. Держать обруч на высоте роста ребенка на расстоянии 1 метра от него; ребенок бросает мяч двумя руками.
9. Проползание под скамейкой — 1—2 раза.
10. Подтягивание на руках вдоль гимнастической скамьи — 1-2 раза: лежа на животе, голова приподнята.
11. Имитация движений косца — 3-4 раза. Следить за осанкой, на выдохе произносится слог «кух». Упражнение выполняется в правую и левую сторону.
12. Надувание резиновых игрушек или одного мяча, сидя на стульчике. Вдох производится через нос постепенно, начиная с 3-4 выдохов.
13. Малоподвижная игра, ходьба или танцевальные элементы.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ, ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ОРЗ

1. Ходьба по кругу на носках, на пятках с высоким подниманием коленей, подскоки, ходьба «солдатским шагом» в течение 1—3 минут. Дыхание произвольное.
2. Упражнение «часики». Руки на поясе, ноги на ширине плеч. При наклоне туловища вправо произносится — «тик», при наклоне влево — «так». Количество упражнений от 2 до 6. Дыхание произвольное.
3. Поднимаясь на носки, одновременно поднять гимнастическую палку над головой и посмотреть на нее, медленно присесть с прямой спиной, ноги в коленях разведены в стороны. Одновременно, опуская гимнастическую палку перед собой на уровне груди, произносится звук «ш- ш». Количество упражнений от 1 до 5.
4. Упражнение «дровосек». Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на ширине плеч, глубокий вдох, на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произношением слога «ух». Количество упражнений от 2 до 5.
5. Бег на месте с переходом на ходьбу. Продолжительность от 30—40 секунд до 2 минут.
6. Упражнение «велосипед». Лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах. Количество повторений от 2 до 6. Дыхание произвольное.
7. Сидя на стуле, глубокий вдох. На выдохе — звуковые упражнения: дует ветер — «у- у-у» (тихо, громко, тихо); кричит ворона — «кар, кар, кар»; лает

собака — «гав, гав, гав». По мере удлинения выдоха увеличивается количество произносимых звуков. Количество упражнений от 1 до 3 раз.

8. Лежа на животе, ноги вытянуты. Приподнять голову и совершить плавательные движения руками типа «басс». Количество упражнений от 2 до 6.

9. Стоя. Надувание мягких резиновых игрушек (мячи, шары и др.). Начиная с 5 выдохов с постепенным их удлинением и увеличением до 10 выдохов. Количество упражнений от 1 до 3.

10. Спокойная ходьба на месте 30-40 секунд.

В комплекс упражнений можно включить подвижную игру продолжительностью от 1 до 3 минут.

2. Консультация «ЗВУКОВАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ».

Дыхательная гимнастика – это неотъемлемый компонент лечения любых заболеваний дыхательных путей. Она способствует улучшению вентиляции легких и отхождению мокроты, ускоряя процесс выздоровления и предупреждая развитие осложнений.

Регулярные занятия укрепляют дыхательную мускулатуру и иммунитет вашего ребенка, даже когда он здоров.

Чтобы занятия дыхательной гимнастикой были не скучны ребенку, превратите их в игру. Один из вариантов – сдувать пух с одуванчиков, свистеть в свисток, дуть через трубочку в стакан с водой, выдувать мыльные пузыри или надувать воздушные шарик.

Но, помните, что дыхательные упражнения очень утомляют и могут вызвать головокружения, поэтому не стоит их выполнять более 5-10 минут. Заниматься лучше до завтрака или после ужина.

Дыхательные упражнения:

ПУЗЫРИКИ

Глубокий вдох через нос,

Надуть «щечки-пузырики» и медленно выдыхать через чуть приоткрытый рот. (2-3 раза)

НАСОСИК

Стоя, руки на поясе, слегка присесть – вдох,

Выпрямиться – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее.

ГОВОРИЛКА

Вы задаете вопрос, ребенок отвечает.

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

Как машинка гудит? Би-би- би- би.

Как «дышит» тесто? Пых- пых- пых.

Можно еще попеть гласные звуки: о-о-о-о-о, у-у-у-у-у.

САМОЛЕТИК

Рассказывайте стих, а ребенок пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолет – самолет (*разводит руки в стороны ладонками вверх, поднимает голову, вдох*)

Отправляется в полет (*задерживает дыхание*)

Жу-жу-жу (*делает поворот вправо*)

Постою и отдохну (*стоит прямо, опустив руки*)

Я налево полечу (*поднимает голову, вдох*)

Жу-жу-жу (*делает поворот влево*).

ЧАСИКИ

Стоя, ноги слегка расставлены,

руки опущены, размахивая руками вперед,

назад, произносить «Тик-так» (10-12 раз).

ТРУБАЧ

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, поднять вверх,

медленный выдох, громко произнося «п-ф-ф-ф-ф» (4-5 раз).

ПЕТУХ

И.П. стоя, ноги врозь, руки опущены.

Поднять руки в стороны, хлопая по бедрам,

вдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (5-6 раз).

КАША КИПИТ

Сидя, одна ладонь руки на живот, другая на груди.

Втянуть живот, набрать воздуха в грудь –

вдох, опустить грудь, выпятить живот – выдох.

При вдохе, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф» (5-6 раз).

ПАРОВОЗИК

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками,

приговаривая «чух-чух-чух-чух» (20-30 сек.).

НА ТУРНИКЕ

Стоя, ноги вместе.

Держа перед собой гимнастическую палку в обеих руках.

Поднять палку вверх, подняться на носки –

вдох, опустить палку на лопатки –

выдох с произношением звука «ф-ф-ф-ф-ф» (3-4 раза).

НАСОС

Стоя, ноги вместе, руки опущены.

Вдох, наклон туловища вправо, выдох,
встать прямо, произносить «с-с-с-с-с». Тоже – влево.

РЕГУЛИРОВЩИК

Стоя, ноги на ширине плеч.

Одну руку поднять вверх, другую – в сторону.

Вдох носом, затем поменять положение рук с удлиненным выдохом
и произношением звука «р-р-р-р-р-р» (4-5 раз).

МЯЧИ

Стоя прямо, ноги вместе, поднять руки вверх,

хорошо подтянуться, подняться на носки –

вдох, опустить руки, опуститься на всю ступню –

выдох, произнося «у-х-х-х-х» (4-5 раз).

РАСТИ БОЛЬШОЙ

Стоя прямо, ноги вместе, поднять руки вверх,

хорошо подтянуться, подняться на носки –

вдох, опустить руки, опуститься на всю ступню -

выдох, произнося «у-х-х-х-х-х» (4-5 раз).

ЛЫЖНИК

Имитация ходьбы на лыжах.

Выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м-м» (1,5-2 мин.).

МАЯТНИК

Стоя, ноги на ширине плеч,

палка на уровне нижних углов лопаток.

Наклоны туловища в стороны

с произношением звука «ту-у-у-у-х-х-х»(3-4 раза в каждую сторону).

ГУСИ

Медленная ходьба по комнате.

На вдох руки в стороны, на выдох –

опустить с произношением звука «гу-у-у-у-у» (1-2 мин.).

3. Консультация «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?»

Комплекс 1

1. Ходьба по кругу, на носках, на пятках.
2. Точечный массаж.
3. Дыхательные упражнения.

- «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) (10-12 раз).

- «Петух».

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. 1. – поднять руки в стороны (вдох); 2. – хлопнуть руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох) (5-6 раз);

- «Насос».

Накачаем мы воды,

Чтобы поливать цветы.

И.п. – основная стойка. 1. - наклон туловища в сторону (вдох); 2. – руки скользят, при этом громко произносить звук (с-с-с) (выдох) 910-12 раз).

- «Семафор».

Самый главный на дороге,

Не бывает с ним тревоги.

И.п. – сидя, ноги вместе. 1. – поднятие рук в стороны – вдох; 2. – медленное опускание рук с длинным выдохом и произнести звук «с-с-с» (4-6 раз).

- «Дыхание».

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

И.п. – стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено 1. – правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох; 2. – как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением легких и подниманием диафрагмы максимально вверх (4-6 раз).

- «Дыхание».

Тихо-тихо мы подышим,

Сердце мы свое услышим.

И.п. – о.с. 1. – медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться – прекратить вдох и сделать паузу на 4 сек; 2. – плавный выдох через нос (2 раза)

Комплекс 2

1. Ходьба по кругу друг за другом, на носках, на пятках, высоко поднимая колени.
2. Точечный массаж.
3. Дыхательные упражнения.

- «Ежик».

Ежик добрый, не колючий,

Посмотри вокруг получше.

И.п. – о.с. 1 - поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом; 2 - поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот (6 – 8 раз).

- «Регулировщик».

Верный путь он нам покажет,

Повороты все укажет.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. 1. Правая рука вверх, левая – в сторону (вдох носом); 2. левая рука вверх, правая вниз с произнесением звука «Р-Р-Р-Р-Р-Р-Р-Р» (6-8 раз).

- **«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 «У-У-У-У-У-У-У-У» (выдох) (6-8 раз).

- **«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 вправо (выдох); 4 – и.п. Выдох со звуком «Т-Т-Т-Т-Т-Т-Т» (4 раза).

- **«Радуга, обними меня».**

И.п. – о.с. 1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны; 2 – задержать дыхание на 3-4 секунды; 3 – растягивать губы в улыбке, произносить звук «С-С-С-С-С», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала вперед, затем скрепить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая – на плечо (3-4 раза).

- **«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, опуститься на всю ступню (выдох). Произносить звук «У-Х-Х-Х-Х» (4-5 раз).

Комплекс 3

1. Ходьба друг за другом, имитация ходьбы на лыжах. Выдох через рот с произнесением звука «М-М-М-М-М» (1,5 минуты);
2. Точечный массаж;
3. Дыхательные упражнения.

- **«Ушки».**

Ушки слышат все хотят

Про зверят и про ребят.

И.п. – о.с. 1 – наклон головы вправо – сильный вдох; 2 – наклон влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши должны как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. (4-6 раз).

- **«Губы трубкой».**

Чтобы правильно дышать,

Нужно воздух нам глотать.

И.п. – о.с. 1 – полный выдох через нос, втягивая в себя живот; 2 – губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнить им все легкие до отказа; 3 – сделать движение, как бы глотая воздух; 4 – пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно (4-6 раз).

- **«Задувание свечи»** (энергетизированное дыхание).

Нужны глубоко вдохнуть,

Чтобы свечку нам задуть.

И.п. – встать прямо, ноги на ширине плеч. 1 – сделать свободный вдох и задерживать дыхание, пока это приятно; 2 – сложить губы трубочкой, сделать короткий резкий выдох, словно стараясь задуть горящую свечу «ФУ-ФУ-ФУ-ФУ». Во время упражнения корпус держать прямо (4-6 раз).

- **«Очищающее «ХА» дыхание».**

Друг за друга мы горой,

посмеемся над бедой.

И.п. – встать прямо, ноги на ширине плеч. 1 – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх; 2 – задерживать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергетический выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ХА»); 3 – медленно выпрямиться и отдохнуть. Выдохнуть воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

- **«Шипящее стимулирующее дыхание».**

На друг 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-С-С-С-С». Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху (4-5 раз).

- **«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 плечах. 1 – поднять плечи и ключицы (вдох); 2 – опустить плечи и ключицы (выдох) (4-6 раз).

- **«Ветер».**

Сильный ветер вдруг подул,

Слезки с наших щечек сдул.

И.п. – о.с. сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку. 1 – сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки; 2 – задерживать дыхание на 3-4 секунды; 3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами (6 раз).

Комплекс 4

1. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на ее внешней стороне.
2. Точечный массаж.
3. Дыхательная гимнастика.

- **«Удивимся».**

Удивляться чему есть,

В мире всех чудес не счесть.

И.п. – встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох; 1- медленно поднять плечи. одновременно делая выдох; 2 – и.п. (8 раз).

- **«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 (8 раз).

- **«Язык трубкой».**

Трубкой язычок сверни,

Головой слегка кивни.

И.п. – о. с. губы сложены «трубкой», как при произнесении звука «О-О-О-О», язык высунуть и тоже сложить «трубкой». 1 – медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки; 2 - закончив вдох, закрыв рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди, пауза 3-5 секунд; 3 – поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос (6 раз).

- **«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 и прогнуться назад, делая вдох (6 раз).

- **«Поворот».**

Вправо, влево повернемся

И друг другу улыбнемся.

И.п. – о.с. 1 - сделать вдох; 2 – на выдохе повернуться – одна рука за спину, другая вперед; 3 – и.п. то же в другую сторону (6 раз).

- **«Погладь бочок».**

Мы погладим свой бочок

От плеча до самых ног.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 - медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох); 2 - опускать руку и плечо (выдох). То же левой рукой. (6 раз).

Комплекс 5

1. Ходьба по кругу на носках, на пятках, подсок.
2. Точечный массаж.
3. Дыхательные упражнения.

- **«Крылья».**

Крылья вместо рук у нас

И летим мы – высший класс.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 - руки через стороны поднять вверх (вдох); 2 – опустить руки вниз со словом «ВНИЗ» (выдох) (6 раз).

- **«Поднимемся на носки».**

Хорошо нам наверху,

Как же вы без нас внизу?

1 – подняться на носки, одновременно поднимая руки, посмотреть на них (вдох); 2 – медленно присесть (спина прямая), колени в стороны, руки опустить вперед и произнести звук «Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш» (6 раз).

- **«Покачивание».**

Покачаем слегка,

Ведь по нами облака.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- наклон вправо «КАЧ» (вдох); 2- наклон влево «КАЧ» (выдох) (6 раз).

- **«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) (6 раз).

- **«Хлопок».**

Солнце мы хлопком все встретим,

Так полет свой мы отметим.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – поднять руки вверх (вдох); 2 – хлопнуть в ладоши, сказав «ХЛОП» (выдох); 3 – развести руки в стороны (вдох); 4 – опустить руки вниз (выдох) (5 раз).

- **«Приземление».**

Приземлиться нам пора,

Завтра в сад нам, детвора.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в замок внизу. 1 – руки поднять вверх (вдох); 2 – наклон вперед с одновременным опусканием рук и произнесением звука «УХ» (выдох) (5 раз).

Комплекс 6

1. Ходьба по кругу друг за другом на носках, на пятках; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, бег – руки в стороны, жужжать, как жучки «Ж-Ж-Ж-Ж»
2. Точечный массаж.
3. Дыхательные упражнения.
 - «Носик».

Мы немного помычим

И по носу постучим.

И.п. – о.с. 1 – сделать вдох носом; 2 – на выдохе протяжно тянуть звук «М-М-М-М», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами (5-6 раз).

- «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 секунды; 3 - с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «У-У-У-У-У» (выдох удлинён) (6 раз).

- «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) (6 раз).

- «Трубач».

За собой трубач зовет,

Он здоровье нам дает.

И.п. – ноги вместе, руки перед грудью, кулаки сжаты «трубочкой». 1. – вдох, 2 – медленный выдох с громким произнесением звука «ПФ» (4 раза).

- «Самолет».

Полетим на самолете,

Будем сильными в полете.

И.п. – лежа на животе, опора на предплечья. 1 – прогнуться, приподняв голову (вдох); 2 – и.п. (выдох).

- **«Прыжки».**

Прыгнем влево, прыгнем вправо,

А потом начнем сначала.

И.п. – ноги вместе, руки на поясе. 1-4 - подпрыгивать 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 (5-10 раз).

4.Рекомендации родителям часто болеющих детей, для занятий дома.

Точечный массаж - это элементарный прием самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.

Мы предлагаем несколько комплексов точечного массажа и дыхательной гимнастики, которые ежедневно можно проводить в домашних условиях со своим ребенком.

Первый комплекс.

Соединить ладони, потереть ими до нагрева.

Указательными пальцами нажимать точки около ноздрей.

«Уколоть» указательным и большим пальцами перегородку носа.

Указательными пальцами с нажимом «рисуем» брови.

Указательным и большим пальцем «лепим» уши снизу вверх.

Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).

Вдох через нос, медленный выдох через рот.

Второй комплекс.

Соединить ладони вместе и потереть ими поперек до нагрева. Это упражнение положительно воздействует на внутренние органы.

Слегка подергать кончик носа.

Указательным пальцем массировать точку под носом.

Указательным пальцем нажимать точки у рта в местах соединения губ.

Растирать за ушами : « примазывать уши».

Вдох ,на выдохе на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком « М-м-м».

Вдох через нос ,выдох через рот на ладонь – «сдуем снежинку с руки».

Третий комплекс.

«Моем кисти рук».

Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки.

Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.

Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.

Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.

Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «З-з-з»

5.Консультация «Игровой самомассаж»

Игровой **смомассаж** - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно, развиваться организму ребенка, функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. *«Игровой самомассаж»* является основой закаливания и

оздоровления детского организма. Выполняя упражнения **само массажа в игровой форме**, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

«Строим дом»

Целый день тук да тук, дети похлопывают ладонью правой руки по левой руке от

Раздается звонкий стук. кисти к плечу

Молоточки стучат, похлопывают по правой руке

Строим домик для зайчат. Похлопывают кулачком по левой руке от кисти к плечу

Молоточки стучат похлопывают по правой руке

Строим домик для бельчат

Этот дом для белочек. Растирают правым кулачком левую руку круговым

Этот дом для зайчиков, движением

Этот дом для девочек. Растирают правую руку

Этот дом для мальчиков, быстро пробегают пальчиками от кисти к плечу

Вот какой хороший дом. То же по другой руке

Как мы славно заживем, поглаживают ладонью правую руку и левую

Будем песни распевать

Веселиться ми плясать. Выполняют *«тарелочки»*

«Дождик» (И. Токмакова)

Дождик, дождик, капелька легко в ритме стихотворения дети постукивают

Водяная сабелька по бедрам от колена и вверх

Лужу резал, лужу резал, делают пилящие движения ребром ладоней

Резал, резал не разрезал.

И устал и перестал. Поглаживают ладошками

«Лисонька» (М. Картушина)

Утром лисонька проснулась, дети выполняют движения соответственно тексту

Лапкой вправо потянулась,

Лапкой влево потянулась,

Солнцу нежно улыбнулась.

В кулачки все пальцы сжала

Растирать все лапки стала все массирующие движения выполняют от периферии

Ручки, ножки и бока. к центру, от кисти к плечу, от ступни к бедру и т. д.

Вот какая красота!

А потом ладошкой

Пошлепала немножко.

Стала гладить ручки, ножки

И бока совсем немножко красуясь, дети выполняют полуобороты корпуса

Ну, красавица лиса! вправо-влево, поставив руки на пояс и выпрямив

До чего же хороша! спину.

«Блины» (М. Картушина)

Ой, лады! Ой, лады! Дети хлопают: то одна рука сверху, то другая

Мы блинов напекли.

Первый дадим зайке, поочередно массируют пальцы, начиная с большого

Зайке-попрыгайке, пальца до мизинца

А второй – лисичке,

Третий дадим мишке,

Бурому братишке,

Блин четвертый котику,

Котику с усами,

Пятый блин поджарим

И съедим его мы сами.

«Снеговик» (В. Степанов)

Раз – два, два – рука дети вытягивают вперед руку то одну, то другую

Лепим мы снеговика.

Три – четыре, три – четыре, имитируют лепку снежка
Нарисуем рот пошире. поглаживают ладошками шею.
Пять – найдем морковь для носа, кулачками растирают крылья носа
Уголька найдем для глаз.
Шесть – наденем шляпу косо, приставляют ладонь ко лбу «*козырьком*»
Пусть смеется он у нас. И растирают лоб
Семь и восемь, семь и восемь – поглаживают колени ладошками
Мы плясать его попросим.

«Рукавицы» (М. Картушина)

Вяжет бабушка Лисица дети имитируют вязание

Всем лисятам рукавицы:

Для лисички Оли, поочередно загибают пальцы, начиная с большого,

Для лисички Коли, заканчивая мизинцем

Для лисички Маши,

Для лисички Саши,

А для Катеньки-лисички растирают ладони

Маленькие рукавички!

В рукавичках, да, да, да, хлопают в ладоши

Не замерзнем никогда!

«Труба» (И. Мусова)

Ба-ба-ба - дети проводят всеми пальцами по лбу от середины к

На крыше есть труба вискам (7 раз)

Бу-бу-бу - кулачками проводят по крыльям носа (7 раз)

Надо чистить трубу

Бы-бы-бы – растирают ладонями уши

Валит дым из трубы!

«Умывание» (Н. Пикулева)

Знаем, знаем – да, да, да, дети поочередно массируют каждый палец

Где ты прячешься вода!

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

По-немнож-ку.

Нет, не понемножку – энергично растирают ладони и кисти рук

Посмелей!

Будем умываться веселей!

Массаж ног «Молотки» (М. Ю. Картушина)

Тук-токи, тук-токи! - похлопывают ноги ладонями снизу вверх

Застучали молотки.

Туки-туки-туки-точки! –поколачивают кулачками

Застучали молоточки.

Туки-ток, туки-ток!- поглаживают кулачками

Так стучит молоток.

«Ежик» (М. Картушина)

Жа-жа-жа, дети слегка поглаживают пальцами, проводят

Мы нашли в лесу ежа. по лбу.

Жу-жу-жу – слегка касаясь пальцами проводят по щекам

Подошли мы к ежу.

Ужа-ужа-ужа- приставляют ладони ко лбу «козырьком» и растирают

Впереди большая лужа. лоб движениями в стороны-вместе

Жок-жок-жок, руками растирают крылья носа

Надень ежик сапожок!

«Вышел зайчик погулять» (детская считалка)

Раз, два, три, четыре, пять, дети приставляют ладонь ко лбу,

Вышел зайчик погулять. пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу

Вдруг охотник выбегает, («козырек») и растирают лоб

Прямо в зайчика стреляет. Кулачками массируют крылья носа

Но охотник не попал, всей ладонью растирают уши

Серый зайчик убежал.