**Картотека дыхательных упражнений**

|  |  |
| --- | --- |
| **Старший возраст** | |
|  |  |
| ***Дровосек*** | Руки над головой сцеплены в «за­мок», ноги на ширине плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одно­временным опусканием рук и произнесением «ух!». |
| ***Петушок*** | На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»). |
| ***Ворона*** | И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять че­рез стороны вверх.  Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар». |
| ***Обними плечи*** | И.п.: о.с., руки согнуты в локтях и подня­ты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. |
| ***Свеча*** | И.п.: о.с., руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу») |
| ***Журавль*** | И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выпол­нить то же левой ногой. |
| ***Аист*** | На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш». |
| ***Мельница*** | Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-р-р». |
| ***Лотос*** | И.п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой (плечи не поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую до макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами). |
| ***Плечики*** | И.п.: о.с., смотреть прямо перед собой. Слегка накло­нить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — выполнить два коротких шумных вдоха носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох («ушко с плечи­ком здороваются»). |
| ***Поезд*** | Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух». |
| ***В колыбельке подвесной летом житель спит лесной*** *(орех).* | И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — вдох; 2 — выдох — сесть с прямыми ногами, руки к носкам; 3 — вдох; 4 — выдох, вернуться в и.п. |
| ***Вот нагнула елочка зеленые иголочки*** | И.п.: ноги врозь, руки опущены вниз, кисти рук в стороны. 1 — вдох; 2 — выдох — наклон туловища вперед; 3—4 вдох — вернуться в и.п. — выдох. |
| ***Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит*** | *И.п.: о.с.,1* — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево. |
| ***Воздушные шары*** | Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лоп­нул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-оили «ш-ш-ш» («шарик спустился»). |
| ***Дышим животом*** | Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом. |
| ***Подуем на плечо*** | И.п.: о.с., смотреть прямо перед собой, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) — подуть на плечо. То же выпол­нить в левую сторону. |
| ***Цветок распускается*** | И.п.: стоя, руки на затылке, локти све­дены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, по­тянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вер­нуться в и.п. (выдох). |
| ***Вырасту большой*** | И.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х». |
| ***Сердитый ёжик*** | Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р |
| ***Тигр на охоте*** | Ходьба по площадке, выстав­ляй правую (левую) ногу вперед, две руки ладошками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»). |
| **Здравствуй солнышко** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки в сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п.. |
| **Смешной живот** | И. п. — лежа на спине, руки на жи­воте. Вдох — напрячь брюшную стенку, выпятить жи­вот. Выдох — втянуть живот. Вернуться в и. п. Повто­рить пять—семь раз; темп медленный. Указание: вдох через нос, выдох через рот |
| **Давай подышим** | И. п. — лежа на спине, руки на груд клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяет Выдох — шумно, через нос. Повторить пять—семь раз темп умеренный |
| **Морзянка** | Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа. |
| **Прогнулись** | И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуть тело — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Повторить пять раз; темп умеренный. |
| **Ушки** | И.п.: о.с., смотреть прямо перед собой. Слегка накло­нить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается. |
| **Младший возраст** | |
| Носик | 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). |
| Гудок парохода | И.п. – о.с. «прогудел наш пароход, в море всех он нас зовет». 1 – через нос с шумом набрать воздух; 2 – задержать дыхание на 2 -3 секунды; 3 – с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой («у-у-у») (6 раз) |
| Часики | 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 ) |
| 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). (2 раза). |
| Гуси летят | И.п. – о.с. «гуси высоко летят, на детей они глядя». 1 – руки поднять в стороны (вдох); 2- руки опустить вниз (гу-у-у!) Выдох (6 раз). |
| Ежик | и.п. – о.с. «ежик добрый, неколючий, посмотри вокруг получше». ! – повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох носом; 2 – повернуть голову влево, сделать выдох через полуоткрытые губы (6 раз). |
| 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-с (выдох) (6 раз). |
| 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 |
| Ушки | И.п. – о.с. «ушки слышать все хотят про ребят и про зверят». 1 – наклонить голову вправо, сделать сильный вдох; 2 – наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза). |
| Трубач | 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 «ф-ф-ф» (6 раз). |
| Послушаем | И.п. – о.с. «чтобы все на свете знать, нужно слушать и молчать». Наклонять голову влево (вправо), делать произвольный выдох (6 раз) |
| Маятник | И.п. – стоя, руки на поясе (вдох). «влево-вправо, влево-вправо, а потом начнем сначала». 1, 3 наклониться вправо (влево); 2, 4 – и.п. (6 раз). |
| «Крылья | 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). |
| Петушок | 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). |
| Вырасти большой | И.п. – о.с. «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) |
| Радуга, обними меня | 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 сек.; 3 – растягивая губы в улыбке, произносить «с-с-с», выдыхая воздух. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; 4 – и.п. (6 раз). |
| Удивимся | 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). |
| 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. |

***Приложение 2***

***Комплекс упражнений для самомассажа***

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **"Мытье головы"** | А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке; 2) ото лба до затылка; 3) от ушей к шее.  Б. Пальцы слегка согнуть, чтобы поверхность ногтей и первых фаланг плотно соприкасалась с поверхностью головы за ушами. Массаж производить обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке. |
| **"Обезьяна расчесывается"** | Пальцами правой руки массировать голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем пальцами левой руки – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы – по средней линии). В такой позе интенсивно массировать голову ото лба к шее и обратно |
| **"Ушки"** | Растирать уши ладонями, как будто они замерзли; разминать три раза сверху вниз (по вертикали); растирать возвратно-поступательным движением в другом направлении (по горизонтали). Пальцы, исключая большие, со­единены и направлены к затылку, локти вперед. Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение. |
| **"Глазки отдыхают"** | Закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3–5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз. Повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам. |
| **"Веселые носики".** | Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3–5 раз. После этого проделать 3–5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз, с обеих сторон. Это упражнение защищает от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей. |
| **"Рыбки".** | Рот немного приоткрыть. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой – нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед. |
| **"Расслабленное лицо".** | Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3–5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; "разгладить" лоб от центра к вискам. |
| **"Гибкая шея, свободные плечи".** | Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающими, похлопывающими, пощипывающими, спиралевидными движениями.  А. Правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой – правое плечо.  Б. Правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5–10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее; то же – левой рукой, затем обеими руками одновременно. |
| **"Сова"** | Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох. Левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминать захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же – с левым плечом правой рукой. |
| **"Теплые ручки"** | Поднять правую руку вверх, двигая ею в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление движению и одновременно массируя. Затем руки меняются.  Растирать и разминать пальцы рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно. Особое внимание следует уделить большим пальцам. |
| **"Домик"** | Сложить пальцы "домиком" перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев. |
| **"Теплые ножки"** | Сидя, энергично растирать (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же – левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол. |

*Приложение 3*

*Комплекс упражнений для профилактики близорукости*

|  |  |
| --- | --- |
| Название | Описание |
| *Движения глазными яблоками вправо и влево.* | Посмотреть влево, потом вправо (до предела), без чрезмерного напряжения, выполнять движения максимально медленно. Головой не двигать! Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Закрыть глаза и расслабить мышцы на 30-40 секунд. |
| *Движения глазными яблоками вверх и вниз.* | Посмотреть вверх, потом вниз с максимальной амплитудой, выполнять движения медленно. Головой не двигать! Повторить 4-6 раз. Закрыть глаза, расслабить мышцы на 30-40 секунд. |
| *Фиксация взгляда на кончике носа.* | Посмотреть обоими глазами на кончик носа. При выполнении упражнения нужно максимально расслаблять мышцы, дыхание спокойное и ровное. Задержать взгляд на 10-20 секунд, после чего закрыть глаза и расслабиться на 30-40 секунд. Если чувствуется усталость, время отдыхать увеличить. |
| *Вращение глаз.* | Двигать глазными яблоками по кругу – сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить по три вращения в каждую сторону 30-40 секунд отдохнуть (расслабиться). Вращения выполнять плавно, без рывков. Голова при этом должна оставаться неподвижной. |
| *Моргание.* | Быстро сжимать и разжимать веки (моргать) в течение 15-20 секунд. После этого закрыть глаза, расслабить мышцы на 30-40 секунд. Моргание полезно выполнять после длительного чтения, настольных игр и в перерывах между другим упражнениями для зрения. |

##### ***Приложение 4***

##### ***Комплекс упражнений для формирования и закрепления правильной осанки.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Исходное положение** | **Упражнения** |
| ИП. Стоя у стены | 1. Принять правильную осанку у стены. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильное положение осанки с напряжением. 2. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, вытянув руки вперед, встать. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц. 3. Принять правильную «осанку у стены. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц. 4. Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 с. Вернуться в и.п. |
| И.П. лежа на спине в правильном положении: голова, туловище, ноги располагаются по прямой линии, проходящей через вертикальную осевую линию тела, руки прижаты к туловищу. | 1. Приподнять голову и плечи, взглядом проверить правильное положение тела, вернуться в и.п. 2. Прижать поясницу к полу. Встать, принять правильную осанку, сохраняя в пояснице то же напряжение, что и в положении лежа |
| И.П:. стоя. Упражнения в сочетании с ходьбой. | 1. Принять правильную осанку в и.п. стоя. Ходьба с изменением направления, остановками, поворотами, различным положением рук и сохранением правильной осанки — 1-2 мин. 2. Ходьба с мешочком на голове, с сохранением правильной осанки. 3. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку). |

*Приложение 5*

##### *Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Исходное положение** | **Упражнения** |
| И.П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. | 1. Здравствуйте – до свидания. Совершать движения стопами от себя/ на себя. 2. Поклонились. Согнуть и разогнуть пальцы ног. 3. Большой палец поссорился со своими братьями. Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками. 4. Пальчики поссорились, помирились. Развести носки ног в стороны, свести вместе. 5. Пяточки поссорились, помирились. Развести пятки в стороны, свести вместе. И.П. сидя на коврике, руки в упоре сзади. 6. Ёжик. Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой). 7. Подними платки. Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз). 8. Растяни ленточку. Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3- 4 раза). 9. Нарисуй фигуру. Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А,К,Г,Л,П). |
| И.П. стоя. | 10. Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах). 11. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке. 12. Мишка косолапый. Ходьба на внешней стороне стопы. 13. Ходьба по различным поверхностям, бревнам и т.п. |

*Приложение 6*

*Комплекс релаксационных упражнений*

*Для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног*

|  |  |
| --- | --- |
| **Название** | **Упражнение** |
| ***«Воздушные шарики»*** | Представьте себе, что все вы — воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надува­ют, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки лег­кие, и ножки стали легкие-лег­кие. Воздушные шарики подни­маются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (Пауза — поглаживание детей.) Обдувает шарик... ласкает ша­рик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыб­нитесь своему шарику. |
| ***«Облака»*** | Представьте себе теплый лет­ний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака — такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши нож­ки легкие, все ваше тело стано­вится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому боль­шому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Бли­же и ближе. И вот вы уже лежи­те на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (Пауза — поглаживание детей.) Гладит... поглаживает... Вам хорошо и приятно. Вы расслаб­лены и спокойны. Но вот облач­ко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» от­кройте глаза. Вы хорошо отдох­нули на облачке. |
| ***«Лентяи»*** | Сегодня вы много занима­лись, играли и, наверное, уста­ли. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы, лентяи, нежитесь, на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите лег­ко и свободно.  Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы лени­тесь. Отдыхают ваши руки, отды­хают ваши ноги... (Пауза — по­глаживание детей.) Отдыхают ручки у... (имя ребенка), отдыха­ют ножки у ... (имя ребенка). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание со­вершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чув­ство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ле­нитесь. Приятная лень разлива­ется по всему телу. Вы наслажда­етесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувству­ете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение. |
| ***«Водопад»*** | Представьте себе, что вы сто­ите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое сол­нце. Горный воздух свеж и при­ятен. Вам дышится легко и сво­бодно. Но водопад наш необы­чен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопа­дом, и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам... помогает им стать мягкими и расслабленны­ми... (Пауза — поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди... по животу... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течет и по но­гам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» открой­те глаза. Волшебный свет на­полнил вас свежими силами энергией. |
| ***«Спящий котенок»*** | Представьте себе, что вы ве­селые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята уста­ли, начали зевать, ложатся не коврик и засыпают. У котят рав­номерно поднимаются и опус­каются животики, они спокойно дышат (повторить 2—3 раза). |
| ***«Шишки»*** | Представьте себе, что вы — медвежата и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медве­жата устали и роняют свои лап­ки вдоль тела — лапки отдыха­ют. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2—3 раза). |
| ***«Холодно— жарко»*** | Представьте себе, что вы иг­раете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам — греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ве­тер... (повторить 2—3 раза).  Представьте себе, что вы заго­раете на солнышке. Но вот сол­нце зашло за тучку, стало холод­но — все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать ды­хание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко — все рас­слабились (на выдохе) (повто­рить 2—3 раза). |
| ***«Драгоценность»*** | Представьте себе, что вы дер­жите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побе­лели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслаблен­ными, кисти рук спокойно ле­жат на коленях... они отдыхают (повторить 2—3 раза). |
| ***«Игра с песком»*** | Представьте себе, что вы си­дите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сожмите пальцы в кулак, удер­жите песок в руках (задержка дыхания). Посыпьте колени пес­ком, постепенно раскрывая ки­сти и пальцы. Уроните бессиль­но руки вдоль тела, вам лень двигать тяжелыми руками (по­вторить 2—3 раза). |
| ***«Муравей»*** | Представьте себе, что вы си­дите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой потяните носки на себя, ноги напряжены, прямые. Почувствуйте, на каком пальце сидит муравей (задерж­ка дыхания). Сбросьте муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз — в стороны, расслабьте ноги: ноги отдыхают (повторить 2—3 раза). |

***Приложение 7***

***Комплекс упражнений для пальчиковой гимнастики***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Описание** | **Стихи** |
| Разминка | Сжимать в кулачки и разжимать пальцы двух рук, одновременно декламируя стишок. | *У тебя есть две руки, Есть и 10 пальчиков. Будут пальчики трудиться, Не пристало им лениться.* |
| **Моя семья** | Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого. | *Этот     пальчик – дедушка,*  *Этот     пальчик – бабушка,*  *Этот     пальчик – папочка,*  *Этот     пальчик – мамочка,*  *А вот этот пальчик – я,*  *Вот и вся моя семья!* |
| **Капустка** | Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочередное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки | *Мы капустку рубим-рубим,*  *Мы капустку солим-солим,*  *Мы капустку трём-трём,*  *Мы капустку жмём-жмём.* |
| **Лодочка** | На первые строчки две ладони соединить лодочкой и выполнить волнообразные движения руками. На слова «паруса подниму» поднять выпрямленные ладони вверх. Затем имитировать движения волн и рыбок. | *Две ладошки я прижму*  *И по морю поплыву.*  *Две ладошки, друзья, –*  *Это лодочка моя.*  *Паруса я подниму,*  *Синим морем поплыву.*  *А по бурным, по волнам*  *Плывут рыбки тут и там.* |
| **Цветки** | Дети медленно разгибают пальцы из кулачков, покачивают кистями рук вправо-влево, медленно сжимают пальцы в кулаки, покачивают кулачками вперед-назад. | *Наши алые цветки распускают лепестки,*  *Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.*  *Наши алые цветки закрывают лепестки,*  *Головой качают, тихо засыпают.* |
| **Замок!** | Ручки складываете в замок, переплетая пальцы. Читая стишок, ритмично раскачиваете «замок»: *- На двери висит замок. - Кто его открыть бы мог? - Постучали,* На этом слове ритмично постукиваете друг об друга основаниями ладоней, не расцепляя пальцы *- Покрутили,* Не расцепляя пальцы, одну руку тянете к себе, другую от себя, попеременно меняя их. *- Потянули* Тянете ручки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не отпуская замок полностью. *- И открыли!* Резко отпуская руки, разводите их широко в стороны. | |
| **Ягодки** | Чуть приподнимите перед собой руку, так чтобы расслабленная кисть оказалась приблизительно на уровне лица. Пальчики расслаблены, свисают в низ. *- С ветки ягодки снимаю* Пальцами другой руки поглаживаете каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с него воображаемую ягодку. *- И в лукошко собираю.* Обе ладошки складываете перед собой чашечкой. *- Будет полное лукошко.* Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрываете другой также сложенной ладошкой. *- Я попробую немножко. - Я поем еще чуть-чуть.* Одна сложенная ладошка имитирует лукошко, другой рукой достаем воображаемые ягодки и отправляем их в рот. *- Легким будет к дому путь!* Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках «убегают» как можно дальше. | |
| **Рыбки** | Пальцы обеих рук сложены «щепотью». Руки двигаются волной от плеча, изображая ныряющих рыбок. *- Рыбки плавали, ныряли - В чистой тепленькой воде. - То сожмутся,* На последнем слове пальцы рук очень плотно сжимаются. *- Разожмутся,* Пальчики сильно растопыриваются в стороны. *- То зароются в песке.* Снова сложив пальчики, руками поочередно совершаете движения, как будто раскапываете песок. | |
| **Солнышко:** | *Пальчики разгибаются по одному*  *Пальчики прячутся в кулачок.* | *- Утро красное пришло,  - Солнце ясное взошло.  - Стали лучики светить  - Малых деток веселить.*  *- Прилетели тучки  - Спрятались лучики.* |
| **Козочка.** | - Шел старик дорогою  *идти пальчиками по столу* - Нашел козу безрогую. *показать пальчиками рога* - Давай, коза, попрыгаем,  *постучать пальчиками по столу* - Ножками подрыгаем. - А коза бодается,  *снова показать рога* - А старик ругается. *погрозить пальчиком.* | |
| **Лошадка** | выполнять хватательные движения поочередно левой и правой руками вытянуть руки вперед и повернуть ладонями вверх. | *- Одной рукой я травку рву,*  *- Другой рукой я тоже рву. - Я травкой накормлю коня. - Вот сколько пальцев у меня!* |
| **Помощник** | имитировать действия топора, двигать вместе ладошками вверх-вниз имитировать действия пилы, двигать вместе ладошками вперед-назад показать ладоши. похлопать ладонями друг о друга. | *- Топором дрова колю*  *- А потом пилой пилю.*  *- Отнесу их бабушке,*  *- Чтоб испечь оладушки* |
| **Дом.** | постукивать кулачками друг о друга. соединить кончики пальцев обеих рук поднять выпрямленные ладони вверх. похлопать ладонями. | *- Молоточком я стучу, - Дом построить я хочу. - Строю я высокий дом, - Буду жить я в доме том.* |
| **Тесто** | - Тесто ручками помнем (*сжимаем и разжимаем пальчики*)  - Сладкий тортик испечем (*как будто мнем тесто*)  - Серединку смажем джемом (*круговые движения ладошками по плоскости стола)* - А верхушку сладким кремом  - И кокосовую крошкой - Мы присыплем торт немножко (*сыплем "крошку" пальчиками обеих рук)* - А потом заварим чай - В гости друг друга приглашай. | |
| **Дружба** | - Дружат в нашей группе девочки и мальчики  *пальцы рук соединяются в "замок"* - Мы с тобой подружим маленькие пальчики  *ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук* - Раз, два, три, четыре, пять  *поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев*  - Начинай считать опять.  - Раз, два, три, четыре, пять.  - Мы закончили считать  *руки вниз, встряхнуть кистями*. | |
| **Дождик** | - Дождик, дождик, поливай *Указательным пальцем постукивать по ладони другой* - Будет хлеба каравай, *образовать перед собой круг руками* - Будут булки, будут сушки, *похлопывать поочередно одной ладонью другую* - Будут вкусные ватрушки. *соединить большой и указательный пальцы рук вместе, образовывая большой круг.* | |
| **Строим стенку** | - Строим стенку, - Выше, выше,      *Прямые ладони держим горизонтально перед собой (мизинец каждой смотрит вниз, большой палец – вверх, внутренняя поверхность ладоней обращена к груди), поочередно «нижнюю» ладонь кладем на «верхнюю», имитируя кирпичную кладку.* - Добрались уже до крыши!      *к моменту произнесения этих слов «стенка» должна «дорасти» примерно до глаз. Складываем из ладоней двухскатную крышу: конек – соприкасающиеся кончики средних пальцев, скаты – ладони и предплечья.* - Чья крыша выше? - Выше, выше, выше! *Сложенные руки тянутся-тянутся-тянутся вверх! Взрослые, следите, чтоб ваш позвоночник растягивался вслед за руками! (одна девочка даже на стул вставала, чтобы ее крыша была выше!)* - Прорубили мы окошко, - И дверку для кошки, - И дырочку для мышки:  - Пи-пи-пи-пи–пи!      *Называемые отверстия изображаются большими и указательными пальцами: большой четырехугольник, арка, маленькая круглая дырочка. Строки про мышку произносятся тоненьким голоском.* | |

*Приложение 8*

**Описание АСАН**

|  |  |
| --- | --- |
| ПОЗА «ГОРЫ»  (способствует регуляции дыхательной и других функций организма, оказывает воздействие на ЦНС, снимает усталость). | Стоя прямо, пятки и носки соединить вместе, руки опущены. Выпрямить спину, слегка сблизив лопатки и подтянуть живот.  Вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Руки начинают самопроизвольно подниматься вверх. Представить себя в образе горы с прочным основанием и вершиной, далеко уходящей в облака.  Повторить 3 – 4 раза. |
| ПОЗА «КОШКИ»  (то же самое, что при позе «ГОРЫ»  и профилактика нарушения осанки). | Стоя на четвереньках , ладонями упереться в пол возле груди, опустить голову между рук и выгнуть спину вверх, вдохнуть через рот. Колени и носки прижаты к полу. Вдохнув, прогнуть позвоночник, как можно, поднять голову и посмотреть вверх.  Повторять 3-4 раза. |
| ПОЗА «ПЕЧКИ»  (способствует регуляции дыхательной системы, расслабляет ЦНС). | Стоя наклон вперед, колени прямые, руки и шея расслаблены (вдох-выдох) |
| ПОЗА «ЛЬВА»  профилактика заболеваний горла | Сидя на пятках колени развести в стороны, ладони положить на колени, пальцы широко раздвинуты (как когти льва). Как можно шире открыть рот, вдохнуть. Высунув язык(как можно дальше) вперед шумно выдохнуть, ощущая напряжение в области мышц глотки (рычащий лев). Повторять 2-3 раза. |
| ПОЗА «РЫБКИ» | Сидя на пятках колени развести в стороны,  Туловище прогнуть назад (как на «Мостик»), оперевшись на голову, ладошки сложить перед грудью (как плавник у рыбки). Повторить 2-3 раза. |

**Точечный массаж**

|  |  |
| --- | --- |
| ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ МОЧЕК УШЕЙ  (активизирует работу всех органов) | Поглаживание, подергивание до появления теплоты и жара (делать после сна). |
| ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КРЫЛЬЕВ НОСА  (профилактика простудных заболеваний). | С целью прочищения носовых проходов перед прогулкой, чтобы ребенок не дышал ртом. |