

Картотека
(Гимнастика для глаз)

Гимнастика для глаз



Подготовила воспитатель:
Пермякова Жанна Петровна

«Гимнастика для глаз»

Гимнастика для глаз – это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

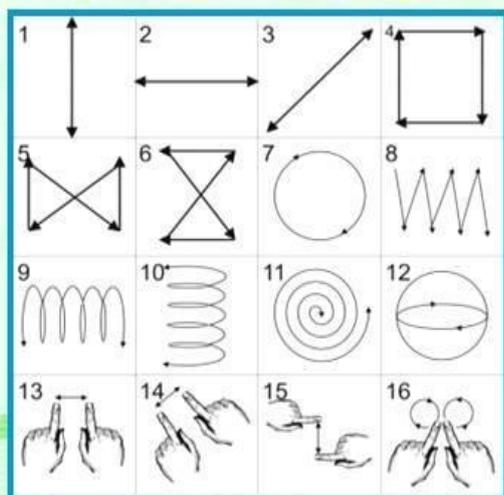
Задачи:

- Предупреждение утомления,
- Укрепление глазных мышц,
- Снятие напряжения.

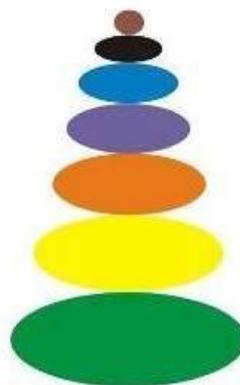
Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора.

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Гимнастика для глаз



Бумажные офтальмотренажеры:



- найди глазами две одинаковые пирамидки;
- сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, черных, зеленых и т.д.;
- сколько у пирамидок колпачков красных, зеленых, желтых и т.д.;
- сколько всего колец у всех пирамидок?
- Сколько всего колпачков?

- ❖ Движение глазного яблока по заданным направлениям
- ❖ Самомассаж
- ❖ Использование бумажных офтальмотренажеров

Гимнастика бывает:

- 1) игровая коррекционная физминутка;
- 2) с предметами;
- 3) по зрительным тренажёрам;
- 4) комплексы по словесным инструкциям.

"Весёлая неделька"

опустить глаза книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Понедельник

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 вниз, голова неподвижна)

Вторник

Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо,

Не устанут никогда.

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

Среда

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 до пяти и широко открыть глазки;

(упражнение для снятия глазного напряжения).

Четверг

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).

Пятница

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).

Суббота

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).

Воскресенье

В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

Закрывать 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).

«**Жмурки**»- укрепляет мышцы глаз:

- попросите ребенка зажмуриться;
- досчитайте до трех;
- теперь скажите малышу, чтобы он открыл глаза.

«**Крылья бабочки**»- улучшает циркуляцию крови в глазах.

Пусть ребенок представит, что его ресницы – это крылья бабочки. Чтобы бабочка летала, она должна быстро-быстро махать своими крылышками, то есть ребенок должен интенсивно моргать. Пусть один «полет» продолжается в течение 10 секунд, затем позвольте глазам 5-10 секунд отдохнуть и повторите упражнение еще один-два раза.

«**Стишки-потешки**»- снимает напряжение с глаз и укрепить глазные мышцы.

Вот стоит большая елка –

Вот такой высоты (малыш поднимает глаза вверх, словно пытается рассмотреть макушку елки)

У нее большие ветки –

Вот такой ширины (малыш смотрит слева направо, словно оценивая ширину воображаемой елки)

Есть на елке даже шишки (малыш смотрит вверх, ищет взглядом воображаемые шишки),

А внизу – берлога мишки (малыш смотрит вниз),

Зиму спит там косолапый (ребенок зажмуривает глаза, изображая спящего мишку, потом моргает несколько раз и вновь зажмуривается)

И сосет в берлоге лапу.

Мы в автобусе сидим,
Во все стороны глядим.
(смотрим вправо-влево не поворачивая головы)
Глядим назад, глядим вперед,
А автобус не везет...
(зажмуриваемся)
Внизу речка – глубоко,
(открываем глаза и смотрим вниз, на кончик носа, не опуская головы)
Вверху птички – высоко.
(смотрим вверх, на точку между бровями)
Щетки по стеклу шуршат
Все капельки смести хотят.
(быстро моргаем)
Колеса закружились,
Вперед мы покатались.
(Совершаем круговые движения глазами)

Глазкам нужно отдохнуть.
(закрываем глазки)
Нужно глубоко вдохнуть.
(делаем вдох)
Глаза по кругу побегут.
(открываем глаза, взглядом «рисуем» окружность)
Много-много раз моргнут.
(часто моргаем)
Глазкам стало хорошо.
(закрываем глаза, накрываем их ладошками)
Видят мои глазки все!
(открываем глаза, улыбаемся)

«Тренировка»

Раз –налево, два – направо,
Три –наверх, четыре — вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше,
Тренируя мышцу глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз!

Посмотреть влево. Посмотреть вправо.
Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо –
вверх – влево – вниз.
Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз.
Быстро поморгать.

«Мой веселый, звонкий мяч»

Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Красный, синий, голубой,

Не угнаться за тобой.

Посмотреть влево- вправо.

Посмотреть вниз — вверх

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо –
вверх – влево — вниз

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.

«Дождик»

Капля первая упала – кап!

И вторая прибежала – кап!

Мы на небо посмотрели

Капельки «кап-кап» запели,

Намочили лица,

Мы их вытирали.

Туфли – посмотрите –

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем

От дождя

Убежим,

Под кусточком посидим.

Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.
То же самое.

Смотрят вверх.

Вытирают» лицо руками.

Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.

Движения плечами.

Приседают, поморгать глазами.

«Осень»

Осень по опушке краски разводила,

По листве тихонько кистью поводила.

Пожелтел орешник и зарделись клены,

В пурпуре осинки, только дуб зеленый.

Утешает осень: не жалейте лета,

Посмотрите – осень в золото одета!

Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо –
вверх – влево — вниз

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза).

«Листочки»

Ах, как листики летят,
Всеми красками горят
Лист кленовый, лист резной,
Разноцветный, расписной.
Шу-шу-шу, шу- шу- шу.
Как я листиком шуршу.
Но подул вдруг ветерок,
Закружился наш листок,
Полетел над головой
Красный, желтый, золотой.
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как листиком шуршу.
Под ногами у ребят
Листья весело шуршат,
Будем мы сейчас гулять
И букеты собирать
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как я листиком шуршу.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо –
вверх – влево – вниз.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо –
вверх – влево – вниз.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Посмотреть влево – вправо.

Закрывают глаза, глядят веки указательным пальцем.

«Елка»

Вот стоит большая елка,
Вот такой высоты.
У нее большие ветки.
Вот такой ширины.
Есть на елке даже шишки,
А внизу – берлога мишки.
Зиму спит там косолапый
И сосет в берлоге лапу.

Выполняют движения глазами.

Посмотреть снизу вверх.

Посмотреть слева направо.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.

«Овощи»

Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не знает.
Наверху созрела слива,
А внизу растёт крапива,
Слева – свекла, справа – брюква,
Слева – тыква, справа – клюква,
Снизу – свежая трава,
Сверху – сочная ботва.
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.

Обвести глазами круг.
Посмотреть вверх.
Посмотреть вниз.
Посмотреть влево- вправо
Влево — вправо.
Посмотреть вниз.
Посмотреть вверх.
Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (Повторить 2 раза.)
Упражнения (стишки и комментарии, что нужно делать):

Сидя на стуле, руки на коленях. Посмотрите на левое плечо.
Затем посмотрите прямо. Теперь посмотрите на правое плечо. Постарайтесь
справа увидеть как можно дальше. Посмотрите прямо.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...
Смотрит вправо...
А потом опять вперёд.
Тут немного отдохнёт;
Шея не напряжена
И расслаблена...

(Движения повторяются по два раза в каждую сторону).

Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Медленно откиньте
голову как можно больше назад! Как напрягается шея! Неприятно! Дышать
трудно! Выпрямитесь! Легко стало, свободно дышится. Слушайте и делайте
как я.

А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, дальше всех!
Возвращается обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И рассла-а-бле-на...
А сейчас медленно опустите голову вниз. Выпрямитесь. Шея расслаблена.
Приятно. Хорошо дышится. Слушайте и повторяйте такие слова.

А теперь посмотрим вниз –
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И рассла-а-бле-на...

«Бабочка»

Спал цветок

(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся,

(Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел,

(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся,

(Руки согнуты в стороны (выдох).)

Взвился вверх и полетел.

(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

«Волшебный сон»

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко...

Ровно... глубоко...

Наши руки отдыхают...

Отдыхают... Засыпают...

Шея не напряжена

И расслаблена...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется...

Дышится легко... ровно... глубоко...

(Пауза.)

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем...

(Громче, быстрее, энергичней.)

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем.

Их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись!

Всем открыть глаза и встать!

МОСТИК

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса
(Закрывают оба глаза)
Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют
(Продолжают стоять с закрытыми глазами)
А теперь мы их откроем, через речку мост построим.
(Открывают глаза, взглядом рисуют мост)
Нарисуем букву «О», получается легко
(Глазами рисуют букву «О»)
Вверх поднимем, глянем вниз
(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)
Вправо, влево повернем
(Глазами двигают вправо-влево)
Заниматься вновь начнем.
(Глазами смотрят вверх-вниз)

СТРЕКОЗА

Вот какая стрекоза- как горошины глаза.
(Пальцами делают очки.)
Влево- вправо, назад- вперед-
(Глазами смотрят вправо- влево.)
Ну, совсем как вертолет.
(Круговые движения глаз)
Мы летаем высоко.
(Смотрят вверх.)
Мы летаем низко.
(Смотрят вниз.)
Мы летаем далеко.
(Прищуриться)
Мы летаем близко.
(Моргаем глазками.)

ВЕТЕР

Ветер дует нам в лицо.
(Часто моргают веками.)
Закачалось деревцо.
(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.)
Ветер тише, тише, тише...
(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)
Деревца все выше, выше!
(Встают и глаза поднимают вверх.)

БЕЛКА

Белка дятла поджидала,
(Резко перемещают взгляд вправо- влево.)
Гостя вкусно угощала.
Ну-ка дятел посмотри!

(Смотрят вверх-вниз.)
Вот орехи — раз, два, три.
Пообедал дятел с белкой
(Моргают глазками.)
И пошел играть в горелки.
(Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем).

ТЕРЕМОК

Терем- терем- теремок!
(Движение глазами вправо- влево.)
Он не низок, не высок,
(Движение глазами вверх- вниз.)
Наверху петух сидит,
Кукареку он кричит.
(Моргают глазами.)

ЗАЯЦ

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.
(Смотрят вверх.)
Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.
(Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.)
Ай-да зайчика, умелый! Глазками моргает.
(Моргают глазками.)
Глазки закрывает.
(Глазки закрывают.)
Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.
(Прыгаем, как зайчики).

БУРАТИНО

Буратино потянулся,
(Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев.)
Вправо- влево повернулся,
Вниз- вверх посмотрел
И на место тихо сел.
(Не поворачивая головы, смотрят вверх- вниз, вправо- влево и садятся на корточки).

ДОЖДИК

Дождик, дождик, пуще лей.
(Смотрят вверх.)
Капель, капель не желей.
(Смотрят вниз.)
Только нас не замочи.
(Делают круговые движения глазами.)
Зря в окошко не стучи.

КОШКА

Вот окошко распахнулось,

(Разводят руки в стороны.)

Кошка вышла на карниз.

(Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.)

Посмотрела кошка вверх.

(Смотрят вверх.)

Посмотрела кошка вниз.

(Смотрят вниз.)

Вот налево повернулась.

(Смотрят влево.)

Проводила взглядом мух.

(Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.)

Потянулась, улыбнулась

И уселась на карниз.

(Дети приседают.)

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

(Смотрят прямо.)

И закрыла их в мурчаньи.

(Закрывают глаза руками.)

КОТ

Кот на солнышке сидит,

Глаз закрыт, другой закрыт

(закрыть по очереди оба глаза)

Кот играет в «Жмурки»

(крепко зажмуриться)

- С кем играешь, Васенька?

- Мяу, с солнцем красненьким!

(открыть оба глаза)

КАЧЕЛИ

Есть качели на лугу:

Вверх-вниз, вверх-вниз

(посмотреть глазами вверх, вниз)

Я качаться побегу

Вверх-вниз, вверх-вниз

(посмотреть вверх, вниз)

ЛУЧИК СОЛНЦА

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной.

(Моргают глазками.)

Ну-ка лучик, повернись,

На глаза мне покажись.

(Делают круговые движения глазами.)

Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду.
(Отводят взгляд влево.)
Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду.
(Отводят взгляд вправо.)

В ЛЕСУ

Ходит солнышко по кругу,
(вращательные движения глаз)
Дремлет олениха.
(глаза закрыты)
Мы идём с тобой по лугу тихо, тихо.
(открыть глаза)
Мы походим по опушке и найдем тропинку.
(посмотреть вниз)
Вот сорока на верхушке
(посмотреть вверх)
Клювом чистит спинку.

УТРЕННИЕ ЧАСЫ

Утром капельки росы: кап, кап, кап.
(моргать три раза)
Словно звонкие часы: кап, кап, кап.
(моргать три раза)
Стало сухо и тепло: кап, кап, кап.
(моргать три раза)
Значит утро истекло: кап!
(моргнуть один раз)

Сова.

В лесу темно.
Все спят давно.
Только совушка-сова,
большая голова,
На суку сидит,
во все стороны глядит.
Вправо, влево, вверх и вниз,
Звери, птицы, эх, держись!
осмотрела все кругом –
за добычею бегои!

Часы

Тик-так, тик-так

Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,

Налево раз, направо раз,

Мы тоже можем так,

Тик-так, тик-так.

«Жук»

Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперёд. Указательный палец правой руки — это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

К журавлю жук подлетел,

Зажужжал и запел «Ж-ж-ж. »

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился,

Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж. »

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Дети вытягивают поочерёдно вперёд правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

Жук наверх полетел

И на потолок присел.

На носочки мы привстали,

Но жука мы не достали.

Хлопнем дружно—

Хлоп-хлоп-хлоп,

Чтобы улететь он смог.

«Ж-ж-ж. »

«Зайчики»

Вверх морковку подними

На неё ты посмотри

Вниз морковку опусти

Только глазками смотри.

Вверх и вниз и вправо-влево

Ах, да Заинька умелый

Глазками моргает Глазки закрывает

Зайчики морковки взяли, С ними весело плясали.

Поднять взгляд вверх.

Опустить взгляд вниз.

Посмотреть влево.

Посмотреть вправо.

Быстро поморгать.

Закрывают глаза, глядят веки указательным пальцем



Дыхательные упражнения могут проводиться как дома, так и в детском саду. Они подходят для всех возрастных групп дошкольников. Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики или на прогулке.

Вначале дыхательные упражнения покажутся детям непростыми, поэтому взрослым необходимо помочь ребятишкам их освоить, обратив скучные движения в весёлую игру.

Одна из основных задач — научить малыша правильно, достаточно глубоко дышать, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких.

Ребёнок, который не до конца выдыхает, оставляет в лёгких «отработанный» воздух, мешающий поступлению свежего воздуха в нужном объёме. Немаловажно использовать и упражнения, направленные, наоборот, на быстрое поверхностное дыхание. Как проводить гимнастику с дошкольником

1. Дыхательную гимнастику с детьми дошкольного возраста можно проводить дважды в течение 10-30 минут, и делать это лучше не ранее, чем через час после приёма пищи.
2. Важно, чтобы занятия были проведены в интересной детям игровой форме.
3. Чтобы детям было интересно, упражнения можно называть по-детски, забавно (ниже вы увидите примеры).
4. Можно выдумывать свои упражнения, модифицировав стандартные.
5. Интересной будет дыхательная гимнастика с применением игрушек.
6. Полезно выполнять упражнения на улице в тёплое время года, на свежем воздухе.
7. Если занятия проводятся в помещении, то нужно предварительно проветривать его.
8. Заниматься нужно в лёгкой одежде и при температуре воздуха не выше 17-20 С°.

9. Важно постоянно заниматься дыхательной гимнастикой с ребёнком, так как результаты занятий будут видны только после продолжительного курса.
10. Нагрузку можно увеличивать постепенно, увеличивая число повторений и усложняя упражнения.

«Совет. Если родителям важно приучить ребёнка делать дыхательные упражнения, то неплохо делать их вместе с ним».

Техника выполнения упражнений.

Дыхательную гимнастику могут проводить педагог, инструктор, воспитатель или медицинский работник ДОО. Освоить её могут и родители. В основе методики проведения занятий дыхательной гимнастикой для дошкольников — специальные статические и динамические дыхательные упражнения. А в основе самих дыхательных упражнений лежит упражнение с удлинённым и усиленным выдохом, сочетаемое с физическими упражнениями, которые направлены на общее укрепление организма и физическое развитие ребёнка. Этого можно достичь, произнося в момент отработки упражнений гласные звуки (а-а-а, о-о-о, у-у-у), шипящие согласные (ж, ш) и сочетания звуков (ах, ха, фу, ух,). Всё это лучше делать именно в игровой форме, например: жужжит пчёлка, гудит самолёт, едет поезд и т. д.).

«Розочка и одуванчик».

Исходное положение — стоя. Сначала ребёнок должен глубоко вдохнуть носом, будто бы он вдыхает аромат розочки, а потом «дует на одуванчик», максимально выдыхая ртом воздух.

«Хомячок».

Попросите малыша изобразить хомячка: надуть щёки и походить с тем видом. Потом нужно хлопнуть себя по щёчкам, выпустив воздух. А потом надо сделать ещё несколько шагов, подышав при этом носом, как бы вынюхивая новую еду для следующего наполнения щёчек.

«Дракон».

Предложите ребёнку представить себя драконом, дышащим поочерёдно через каждую ноздрю. Первую ноздрю ребёнок пусть зажмёт пальцем, а другой — глубоко будет вдыхать и выдыхать воздух.

«Брось мяч».

Исходное положение — стоя, руки подняты вверх и держат мяч. Предложите ребёнку вдохнуть, после чего на выдохе бросить мяч вперёд от груди, при этом произнеся долгое «у-х-х». Каждое упражнение нужно выполнить приблизительно 4-6 раз

Пузырики.

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

Насосик.

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

Говорилка.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

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

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

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

Самолет.

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

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

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

Мышка и мишка.

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

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

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

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт.

Повторить 3 – 4 раза.

Ветерок.

Я ветер сильный, я лечу,

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

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

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

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

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

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

Повторить 3-4 раза.

Курочки.

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

Пчелка.

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

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

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

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

Косим траву.

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

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

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

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

Часики.

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

Трубач.

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

Петух.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем

хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

Каша кипит.

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

Паровозик.

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

На турнике.

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

Шагом марш!

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

Летят мячи.

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

Насос.

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

Регулировщик.

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

Вырасти большой.

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

Лыжник.

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

М-М-М-М».

Маятник.

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

Гуси летят.

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

Семафор.

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

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

Большой и маленький

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

Паровоз

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

Летят гуси

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

Аист

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

Дровосек

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить"

пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

Мельница

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

Конькобежец

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

Сердитый ежик

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

Лягушонок

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

В лесу

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

Веселая пчелка

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

Великан и карлик

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

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