

### **1. ПОТЯГИВАНИЕ «ПРОСНУЛИСЬ»**

Продолжительность выполнения - 25 сек.

Исходное положение: стоя, ноги немного расставить, руки вниз.

ВЫДОХ - скрестить руки на уровне пояса (левая кисть на правом боку, правая - на левом, как будто держим края майки). ВДОХ - медленно поднимая руки вверх (как будто снимаем майку через голову) и выпрямляя их над головой, максимально потянуться вверх, не поднимаясь на носках, ВЫДОХ - потягиваясь в стороны, медленно опускаем прямые руки (ладонями вниз) в стороны и вниз, возвращаясь в ИП. Повторить 3 раза.

### **2. ПОТЯГИВАНИЕ «РУКА-НОГА»**

Продолжительность выполнения - 50 сек.

ИП: стоя, ноги на ширине плеч полусогнуты в коленях, носками наружу, спина прямая.

а) ВДОХ - переносим тяжесть тела и слегка приседаем на правую ногу, а правой рукой тянемся вверх вправо, ВЫДОХ - потягиваемся от левой пятки к правой кисти (на выдохе). Переносим центр тяжести тела и слегка приседаем на левую ногу, потягиваясь от правой пятки к левой кисти на выдохе. Голова поворачивается в сторону поднятой руки. Повторить упражнение по 2 раза.

б) ВДОХ - вытягиваем руки в одну линию (как будто через руки проходит негибачаемый стержень), кисти разгибаем в лучезапястном суставе пальцами вверх, ВДОХ - вращаем руки в плечевых суставах и совершаем поворот тела, одновременно касаясь опускаемой рукой выпрямляемой в колене одноименной ноги - ВЫДОХ. Глазами следим за пальцами руки. Когда рука проходит внизу у колена, выдыхаем. Сделать 4 круга правой и 4 круга левой рукой. Повторить 1 раз упражнение А.

### **3. «БАБОЧКА»**

Продолжительность выполнения - 56 сек.

ИП: см. упр. 2. Повернуть стопы вправо, сделав упор вперед на согнутую в колене правую ногу, пятка прижата к полу, руки в стороны, согнуты в локтях, кисти вверх развернуты, как крылья бабочки, грудь вперед «колесом» - ВДОХ. Не разворачиваясь, приседаем на левую ногу - спину сгибаем «кошечкой» - руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти почти касаются грудины, сложены тыльными сторонами (мизинцами к груди), ВЫДОХ. Вниз не нагибаться! Повторить 4 раза.

Затем возвращаемся в ИП. Продолжаем выполнять упражнение - с поворотом стопы влево (4 раза).

### **4. БЕГ НА МЕСТЕ**

Продолжительность выполнения - 1 мин. 45 сек.

Упражнение выполнять на месте - на носках, бесшумно, пятками касаясь ягодиц. Туловище слегка наклонено вперед. Дыхание через нос.

### **5. «ОГЛЯНИСЬ»**

Продолжительность выполнения - 23 сек.

ИП: см. упр. 2. ВДОХ - руки согнуты в локтях, кисти слегка сжаты в кулаки, как будто горизонтально (сверху) держим палку на уровне диафрагмы. Резкий поворот туловища выше пояса, оглядываемся назад (максимально) - ВЫДОХ. Возвращаемся в ИП, ВДОХ. Затем в другую сторону. Тазовый пояс фиксируется (не поворачивать!).

## **6. «УТОЧКА»**

Продолжительность выполнения - 14 сек.

ИП: см. упр. 2. Руки в стороны, горизонтально на уровне плеч согнуть в локтях, предплечья и кисти опустить вниз. Быстрые незначительные вращательные движения верхней части туловища, голова на месте, приводим в движение «висящие» на локтях расслабленные предплечья и кисти (ладонями назад, как утка машет крыльями). Одновременно двигаемся в тазовом поясе навстречу кистям (утка машет хвостиком).

## **7. «ПЛЯСОВАЯ»**

Продолжительность выполнения - 25 сек.

ИП: см. упр. 2. Руки согнуть в локтевых суставах, направить вперед параллельно с полом, ладонями вниз. Подпрыгиваем на левой ноге, правая нога сгибается вперед в колене, поворачиваясь и встречаясь с левой ладонью - хлопок, опускаем ногу. Вновь правая нога сгибается вперед в колене и поворачивается наружу до хлопка по правой ладони наружной стороной лодыжки, опускаем ногу.

Повторить движение внутрь и наружу по 10 раз. Затем меняем ногу.

## **8. «САПОГ»**

Продолжительность выполнения - 37 сек.

ИП: см. упр. 2. Правая нога «в сапоге и завязла в болоте», ее медленно вытягиваем, сгибая колено вверх, затем резко выпрямляем ее в коленном суставе, стопа вверх до уровня плеч («скидываем сапог с ноги высоко вверх») - выдох. ИП - вдох.

Левой ногой то же движение.

## **9. «ВЕРЕВОЧКА»**

Продолжительность выполнения - 28 сек.

ИП: см. упр. 2. Руки прямые вытянуть вперед параллельно полу (не сгибаем в локтях), правое плечо вперед, затем левое плечо вперед (синхронные помогающие движения в тазовом поясе). Поочередно одна рука становится длиннее другой. Затем постепенно переводим руки вертикально вверх, движение продолжаем. Глазами следим за движением кистей. ВДОХ - короткий, ВЫДОХ - длинный.

## **10. «УШИ»**

Продолжительность выполнения - 26 сек.

ИП: см. упр. 2. Выполнить массаж ушных раковин:

снаружи - движением пальцев, перебирающих край уха, сверху вниз и снизу вверх; внутри - указательными пальцами кругообразно растереть внутреннюю поверхность ушной раковины.

Вставить указательные пальцы в оба слуховых прохода, массировать их, вращая вперед, затем назад.

Массаж - «пальцы вилочкой» (ухо находится между раздвинутыми указательным и средним пальцами). Растираем поверхность уха движением вверх - вниз. Затем растереть уши всей ладонью-«ракушкой», делая движения вверх -вниз, вперед - назад.

## **11. МАССАЖ КИСТЕЙ И ПАЛЬЦЕВ**

Продолжительность выполнения - 45 сек.

Правой и левой рукой поочередно делаем легкие массажные движения, словно «моем» предплечья, запястья, кисти. Растереть зону позвоночника на тыльной стороне ладони от гороховидной кости к мизинцу. На тыльной поверхности кисти выполняем массаж межпальцевых промежутков. Затем с силой захватываем в кулак

каждый палец по очереди и вращательным движением «тянем» палец (как бы очищаем его). Вновь «моем» кисти.

## **12. ПОТЯГИВАНИЕ «ПРОСНУЛИСЬ»**

Повторить (см. упр. 1).

## **13. «КОРАБЛИК»**

Продолжительность выполнения - 2 мин. 30 сек.

ИП: см. упр. 2, руки произвольно.

А. Свободным движением вперед прямая нога «всплывает на поверхность озера» - ВДОХ.

Движением «по поверхности воды» вбок и назад перевести прямую ногу в положение «ласточка», прогнуть спину, потянуться пяткой назад - ВЫДОХ. Опустить ногу в ИП. Движение выполнить 10 раз.

Б. Свободным движением поднять прямую ногу назад в положение «ласточка» - ВДОХ. Движением «по поверхности воды» вбок и назад перевести прямую ногу вперед - ВЫДОХ. Опустить ногу в ИП. Движение выполнить 10 раз.

Упражнение А и Б повторить с другой ногой.

## **14. «МИШКА НЮХАЕТ ЦВЕТОК»**

Продолжительность выполнения - 13 сек.

ИП: стоя, ноги на ширине плеч, носки внутрь, колени полусогнуты, спина прямая, руки прямые вытянуты вперед (ладонями вниз).

Движением в лучезапястном суставе максимально поднять (разогнуть) кисти пальцами вверх - ВДОХ энергичный, со звуком.

Опустить кисти в ИП строго горизонтально - ВЫДОХ резкий.

## **15. ПОТЯГИВАНИЕ В СТОРОНЫ**

Продолжительность выполнения - 55 сек.

ИП: см. упр. 2, руки прямые, вытянуты в стороны, кисти повернуты ладонями вверх, большой палец прижат к ладони.

Вытягивающим, распрямляющим движением локтевых суставов кончиками пальцев стараться дотянуться до «вертикальных стен» с обеих сторон - ВДОХ.

Расслабить руки в локтевых суставах - ВЫДОХ.

## **16. «РАЗНОЦВЕТНЫЕ МЯЧИ ПОД ВОДОЙ»**

Продолжительность выполнения - 12 сек.

ИП: см. упр. 2, руки прямые вдоль туловища, кисти максимально разогнуты в лучезапястных суставах ладонями вниз - «ладони опираются на мячи, погружаемые в воду».

Только движением плеч, не сгибая локтевых суставов, с силой опустить плечи вниз - «погрузить мяч в воду» - ВЫ-ДОХ.

С движением мяча, «всплывающего на поверхность», вернуться в ИП - ВДОХ.

## **17. «РАЗНОЦВЕТНЫЕ МЯЧИ НАД ГОЛОВОЙ»**

Продолжительность выполнения - 14 сек.

ИП: см. упр. 2. Руки над головой образуют полукруг, ладонями вверх.

Только движением плеч, не меняя положения рук, поднять плечи вверх - «толкаем мяч» - ВЫДОХ.

Опустить плечи вниз - ВДОХ.

## **18. «ГИБКАЯ СПИНКА»**

Продолжительность выполнения - 40 сек.

ИП: стоя, руки в свободном положении вдоль туловища.

Согнуть левую ногу в колене, прямую правую ногу отвести назад. Туловище слегка наклонить вперед, руки вдоль туловища - **ВЫДОХ**.

Поднять руки вперед до линии, продолжающей линию правой ноги, отведенной назад - **ВДОХ**.

Правую ногу подтянуть вперед, руки опустить вдоль туловища (как будто умываясь сверху вниз).

Обе ноги выпрямлены, правая нога немного отведена назад. Тяжесть тела перенести на правую ногу - часть **ВЫДОХА**.

Слегка прогнуть спину назад (только в межлопаточной области, голову не запрокидывать) - конец **ВЫДОХА**.

Далее упражнение выполнять, начиная с правой ноги.

Повторить для каждой ноги 3 раза.

### **19. ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ**

Продолжительность выполнения - 1 мин. 40 сек.

ИП: см. упр. 2, руки свободны вдоль туловища.

Втянуть живот, через нос выпустить воздух - **ВЫДОХ**. Дыхание не задерживать.

Максимально надуть живот (как футбольный мяч) - **ВДОХ** носом, потянуться макушкой вверх. **ЗАДЕРЖАТЬ ДЫХАНИЕ**.

Начинать упражнение необходимо с 3-4 дыханий, каждую неделю добавляя 1-2 **ВЫДОХА-ВДОХА**.

Минимальное количество дыханий в одном упражнении для детей - 9.

### **20. МАССАЖ КОСТОЧКИ - массаж ЕСІWO**

Продолжительность выполнения - 30 сек.

ИП: см. упр. 1.

Зона массажа ЕСІWO располагается на тыльной стороне кисти в области лучевой стороны 2-й пястной кости, являющейся продолжением указательного пальца.

Ладонью одной руки массировать зону ЕСІWO до ощущения разливающегося тепла.

Продолжительность массажа каждой руки - 25 сек.

### **21. ПОТЯГИВАНИЕ «ПРОСЫПАЮСЬ»**

См. упр. 1. Упражнение выполнить 3 раза.

Классическая музыка в обработке Лондонского симфонического оркестра уравнивает душевное состояние детей, создает доброжелательную обстановку, приучает их к восприятию мировых шедевров классической музыки (Бах, Шуберт, Лист, Брамс, Гайдн, Оффенбах, Штраус, Элтон Джон).

Для детей до 3 лет предлагается гимнастика Воробьева (значительно более простая, но не столь эффективная, как адаптационная гимнастика), а также кишечная гимнастика.

## **Гимнастика Воробьева (модифицированная)**

Подготовка, ИП: стоя, руки свободно вниз, ноги слегка расставить.

1. Скрестить руки на уровне пояса (левая кисть на правом боку, правая - на левом, как будто держат края майки).

**ВДОХ** - медленно поднимая руки вверх (как будто снимаем майку через голову) и

выпрямляя их над головой, максимально потянуться вверх. Затем - ВЫДОХ - медленно опускаем прямые руки (ладонями вниз) в стороны и вниз, одновременно опускаясь на пятки и возвращаясь в ИП. Повторить 3 раза.

2. Энергично растереть кисти рук («моем ручки»).

3. Очень громко хлопнуть в ладоши 5 раз.

4. Бег на месте на носках, бесшумно, поднимая колени, пятками касаясь ягодиц. Туловище слегка наклонено вперед.

5. ИП, руки вперед, сжать и разжать кисти (пальцы полностью выпрямлять) - 20 раз.

6. ИП, встать на носки и опуститься навею стопу -14 раз.

7. ИП, встать на пятки и опуститься на всю стопу (хлопать носками по полу) - 14 раз.

8. ИП, руки в стороны, на уровне плеч, свести лопатки - 10 раз.

9. ИП, напрягать и расслаблять ягодичные мышцы, одновременно сжимая и разжимая кисти рук. Повторить 20 раз.

10. Вдох - надуть живот, выдох - втянуть живот -10 раз.

11. Наклоны головы вперед и назад - 10 раз.

12. Повороты головы вправо и влево (не опуская подбородок) до плеча.

13. Массаж косточки. Ладонью одной руки массировать зону ЕСIWO (на тыльной стороне кисти в области лучевой стороны 2-й пястной кости, являющейся продолжением указательного пальца) до ощущения разливающегося тепла.

14. Повторить упражнение 1.

### **Гимнастический мини-комплекс для нормализации работы пищеварительной системы**

(ГКПС)

Упражнения ГКПС выполняются в постели сразу после дневного сна.

ИП: лежа на спине, руки вдоль туловища.

#### **1. ПОТЯГИВАНИЯ**

Упражнение имитирует потягивания кошки: потянуться руками, ногами, одновременно рукой и ногой.

#### **2. «ВЕЛОСИПЕД»**

Продолжительность выполнения - 20 сек.

Ногами имитировать езду на велосипеде, стопами описывая круги. Для детей, особенно развитых физически, предложить одновременно с ногами приподнять голову.

#### **3. «КАЛАЧИК»**

Продолжительность выполнения - 20 сек. Подтянуть голову и бедра к груди («калачик»), стараясь оставаться в этом положении как можно дольше.

### **Психофизический комплекс для оптимизации работы системы пищеварения** (Руденко А. С.)

Выполняется во время еды.

1. Потянуться вверх (ладони «замком» над головой).

2. Погладить животик.

3. Сесть за стол с прямой спиной на край стула, ступни упираются плотно в пол (укореняются), не сгибаться в подложечной области - свободный проход для пищи.
4. Пощелкать зубами 24 раза.
5. Нюхаем пищу и вращаем языком во рту.
6. Накопленную слюну проглотить медленно.
7. Кушать медленно, чувствуя вкус, тщательно пережевывать пищу.

### **Глазная гимнастика**

Проводится два раза в день.

1. Наложить ладони на закрытые глаза, не касаясь их.

Согревание глаз центром ладони - 30 сек.

2. Под закрытыми веками рисуем глазами круги - влево, вверх, вправо, вниз; затем - круг в обратную сторону. Повторить 5 раз.

3. Нежно погладить пальцами веки, открыть глаза и быстро поморгать.

4. ИП: вытянуть правую руку прямо перед собой, кисть на себя. Смотрим на ноготь среднего пальца. Не поворачивая головы следим за этим ногтем - рука перемещается вправо в сторону, затем - влево. Сменить руку, медленно все повторить по 5 раз каждой рукой.

5. ИП: см. упр. 4. Медленно приближаем правую руку к носу, затем удаляем. Повторить **10** раз.

### **Остеопатическая гимнастика**

После пробуждения опорожнить мочевой пузырь. Приготовить валик из полотенца (махровое полотенце 45x110 см скатать в трубочку).

#### **1. Растягивание нижнегрудного отдела позвоночника**

(до 20 сек).

А) Лечь на валик так, чтобы он проходил по нижним углам лопаток, руки свободно откинуть назад рядом с головой, «раскиснуть» на валике.

Б) Воспитатель говорит: «Все улыбаемся: подняли уголки губ - улыбнулись ротиком, глазками, а теперь улыбнулись изнутри - внутри грудки, внутри животика, внутри всего тела».

2. «Умывание». Валик переложить под шею, все остальные упражнения выполнять на нем (подбородок в нейтральном положении - растяжение шейного отдела позвоночника). Растереть ладошки до тепла.

А) Умываем лицо - ладони кладем на лицо мизинцами вместе, большие пальцы прикасаются к нижнему краю мочек ушных раковин. Ладони «умывают» лицо вверх, пальцы гладят волосы назад, большие пальцы в это время очерчивают круг вверх и назад вокруг ушной раковины, смыкаясь с пальцами, плавно переходят на шею и грудь.

Б) Умываем ручки - ребенок плотно проводит ладонью правой руки по левой руке так, чтобы центр ладони правой руки проходил по внутреннему краю левой руки от мизинца к подмышечной впадине и к талии. Воспитатель говорит: «Умываем браслетик - лучезапястный сустав, локтевую ямку - локтевой сустав, подмышку - плечевой сустав, и спускаемся к талии». Повторить другой рукой.

В) Умываем ножки и животик. Воспитатель говорит: «Лежа поднимите левую ножку, ладошкой растираем подошву левой ноги, теперь нажимаем на все «корешки» (на каждом пальце, на два под пальцами, на наружном крае середины

стопы и на пятке). Теперь двумя ладонками крепко умываем ножку по внутренней поверхности к животу - умыли голеностопный сустав, подколенную ямку (коленный сустав), умывая внутреннюю поверхность ноги, опускаем ногу на кровать и продолжаем умывать, разглаживать складочку ноги (тазобедренный сустав) и животик. Теперь умоем другую ножку и животик...»

### **3. Вытягивание в длину.**

Руки сложить ладонями на животе, пальцы сцепить «замком». Вытянуться в длину: руки поднять за голову, ноги распрямить и потянуться носками на себя. Во время вытягивания воспитатель говорит: «Растягиваем коленные суставы, тазобедренные суставы, плечевые, локтевые, лучезапястные суставы. Вернуться в исходное положение и потянуться носочками, как балерина, - растягиваем голеностопные суставы». (Для развития ощущения суставов во время обучения разделить детей на пары и во время вытягивания, когда воспитатель называет определенный сустав, прижимать его у своего напарника, а затем поменять местами.) Упражнение выполняется три раза.

### **4. Синхронное перекрестное ползание** (валик остается под подбородком).

Повернуться на живот и имитировать ползание по-пластунски: правая рука выдвигается вперед, при этом голова поворачивается в сторону вытянутой вперед руки. Лицо параллельно полу (голову не поднимать). Одновременно сгибается левая нога. Упражнение повторить 12 раз по команде воспитателя. Дыхание свободное.

### **5. Потягивание наискосок.**

Вернуться в исходное положение (лежа на спине с валиком под шеей), руки вдоль туловища. Потянуться, как кошка (на выдохе - «мяу»), левой рукой вверх, голова при этом поворачивается на вытянутую руку (подбородок не задирать!), одновременно стопа тянется на себя - тянемся по диагонали. Затем потянуться в другую сторону. Повторить три раза.

### **6. Диафрагмальное дыхание** лежа на спине, шея – на валике.

Согнуть ноги в коленях под прямым углом, упереться стопами в кровать («укоренить стопы»), приподнять копчик вверх (ягодицы при этом напрягаются, округляются как мячик). Поясница при этом погружается в кровать - плотно прижимается в постели (растягивание поясничного отдела позвоночника). Сначала максимально выдохнуть, с силой втянуть живот, а затем пассивно, не напрягаясь, вдохнуть нижней частью живота, при этом погружая поясницу в кровать. Следим, чтобы ноздри не втягивались, а раздувались, а живот слегка раздувался, а не с силой выпячивался; живот идет вверх, а поясница - вниз. Упражнение повторить 7 раз.

### **7. «Крокодил».**

Из исходного положения подтянуть к груди согнутые в коленях ноги (колени и ступни сведены вместе). Дыхание свободное. Согнутые ноги опустить на кровать влево, одновременно повернув голову вправо, и наоборот. Упражнение повторить 21 раз.

### **8. Диафрагмальное дыхание.** См. упр. 6.

### **9. Вытягивание в длину.** См. упр. 3, выполняется 1 раз.

### **10. Горизонтальное потягивание.**

Встать на четвереньки. Спина и голова - на одной линии (голову не поднимать). Вытянуть вперед левую руку и одновременно назад правую ногу (тянемся пяткой вперед). Вытягиваясь по горизонтали, необходимо удерживать такое положение не менее 15 секунд, затем поменять конечности. Дыхание свободное. Упражнение

выполнить по одному разу.

### **11. Вытягивание сидя и стоя.**

А) Ребенок садится на край кровати, застегивает браслеты с утяжелением на голеностопные суставы. Ступни плотно «укореняет», делает сильным «растущий ствол» (спинку выпрямили как ствол березки - сделали свободным проход для воздуха и еды, березка растет вверх - потянулись макушкой к небу. Не переставая расти вверх, кладем мешочек на макушку и еще растем вместе с мешочком, чтобы «ствол» стал еще крепче). Руки на коленях.

Б) Встаем с «прямым стволом» макушкой вверх и поднимаемся вверх, распрямляя тазобедренные суставы, коленные суставы, а теперь еще растем, поднимаемся на носочки, распрямляем голеностопные суставы.

В) И пошли на носочках с мешочком на голове (как балерина - для девочек), тянемся макушкой к небу.

Затем ходьба на полной стопе (обычная, правильная).

### **12. Ходьба по массажным коврикам.**

Опустились на полную стопу, пошли по массажной дорожке (массажные коврики расположены на расстоянии шага ребенка друг от друга - ребенок идет и осознает подъем стопы: «Идем, приподнимая ножку»). Один круг.

Сняли мешочки и браслеты, положили их на кровати.

### **Комплекс для коррекции осанки**

(вытягивание у стены)

1. Встали у стены, прижав пятки, икроножные мышцы, ягодицы, межлопаточную область, затылок. Плечи опустить (при обучении нужно помочь ребенку прижать межлопаточную область к стене: для этого двумя руками мягко нажать на нижнюю часть грудины ребенка по направлению вверх).

2. Стопы «укоренить».

3. Ребенок тянется макушкой вверх, совершая мелкие колебания, крепко «укореняясь» стопами - 20 сек.

4. Стойка: для девочек - в позе балерины, для мальчиков – в позе всадника, 20 сек.

5. Ноги шире плеч, отступить пятками от стенок и сделать 3 приседания (неглубоких, до 90°) в коленях, вытянув поясницу и весь позвоночник по стене.

### **«Тренажерный путь»**

Для лучшего перехода от сна к бодрствованию после проведения «кишечной» или остеопатической гимнастики выполнять «тренажерный путь». Дети выполняют упражнения на всем пути от кровати до умывальника:

а) ходьба по резиновым коврикам и ребристым доскам в течение 1 мин. - потоком по 3 раза;

б) использование спортивного комплекса в группе:

- лазание по шведской стенке вертикально и горизонтально,

- веревочная лестница,

- спуск по канату - выполняется потоком в течение 5 мин.

После «тренажерного пути» можно провести общеразвивающую гимнастику, меняя на усмотрение педагога набор предложенных упражнений (опыт педагога-оздоровителя З. Б. Хусаиновой):

1) ходьба по кругу со сменой темпа, ставя ногу с носка;

- 1) ходьба со сменой движения: на носках, на всей стопе, на внешнем своде стопы, на всей стопе, на внутреннем своде стопы, на всей стопе;
- 2) ходьба с высоким подниманием колен, стараясь коленями коснуться груди («как цапля»);
- 3) ходьба на четвереньках «как большие медведи», делая большие шаги на всей стопе и «как маленькие медведи», делая частые шаги на всей стопе;
- 4) прыжки «как лягушки» на четвереньках, высоко обхватив руками голеностопные суставы изнутри;
- 6) ходьба «как гуси» в полуприседе, руки на коленях, шея вытянута вперед, пружинящий шаг;
- 7) ходьба на четвереньках, прогнув спину, высоко подняв ягодицы, ногами вперед, затем меняя положение, вперед руками;
- 8) ходьба «буквой Т», поочередно меняя горизонтальное и вертикальное положение каждой из стоп;
- 9) ползание по-пластунски;
- 10) боковой галоп со сменой направления;
- 11) бег со взмахами рук (как петрушки);
- 12) поднимание на носки с последующим перекатом на пятки;
- 13) сидеть с приподнятыми вперед прямыми ногами, образующими с туловищем угол, с опорой сзади на руки, голова прямо;
- 14) ИП: то же. Упражнение «ножницы»;
- 15) ИП: стоя, пятки вместе, носки врозь, колени не сгибаются; наклон вперед, при котором руки имитируют мытье полов (вокруг оси);
- 16) «достань конфету» - наклон вперед стоя на одной ноге в положении «ласточка», доставая рукой воображаемую конфету (тянемся, не сгибая колен);
- 17) «медведь топает» - ИП: стоя на коленях и ладонях, туловище горизонтально; переступать руками, не сдвигая с места ноги (по кругу) до левой стопы, затем вправо до правой стопы, вернуться в ИП (чтобы дети не задерживали дыхание, можно во время выполнения упражнения «рычать, как медведь»);
- 18) сидя на полу, скрестив ноги (по-турецки), наклониться вперед, вытягивая руки вперед или держа руки на поясе, стараясь достать плечом пол;
- 19) сидя на полу, скрестив ноги, попеременно делать массаж пальцев ступни и всей ступни;
- 20) лечь на спину, руки вверх, кисти соединить в замок; повернуться со спины на живот и обратно;
- 21) «рыбка» - лежа на животе, вытянув вперед руки, приподнять прямые руки и прямые ноги вверх, прогнуться в пояснице; задержаться, посмотреть через левое плечо - увидеть правую пятку, затем через правое плечо – левую пятку, опуститься в ИП;
- 22) кувырки на матах: сгруппироваться (колени и голову к груди), кувырок с места и с разбегу.

### **Упражнения для развития носового дыхания**

1. Плотно закрыть рот, прижав одну ноздрю пальцем, медленно вдыхать и выдыхать воздух через другую, и наоборот.
2. Вдох одной ноздрей (другая прижата), выдох другой (первая прижата).
3. Вдох медленный ртом, толчкообразный выдох носом.

4. Вдох и выдох через сомкнутые губы (углы рта растянуты).
5. Сомкнув губы, надуть щеки, после чего, прижав кулаки к щекам, медленно выпустить воздух через сжатые губы.
6. Вдох носом. На выдохе медленно произнести звук «М-М-М».

#### **Упражнения для развития мышц мягкого неба**

1. Полоскание глотки с произнесением звука «ГР-ГР-ГР» (голова запрокинута).
2. Выдох через рот с произнесением звука «ХР-ХР-ХР» (ноздри прижаты).
3. Медленный глубокий выдох через одну ноздрю (вторая прижата, рот закрыт).
4. Произвольное поднятие и опускание мягкого неба перед зеркалом.
3. Надувание резиновой игрушки.
4. Произвольное покашливание при открытом рте.
5. «А-А-А» на коротком выдохе.
6. «И-о», «Э-о» на выдохе.

#### **Методика проведения гимнастических комплексов,**

##### **корректирующих ортопедические и психомоторные нарушения у детей**

1. Утром перед завтраком проводится утренняя гимнастика, которая завершается корректирующим комплексом (адаптационная гимнастика, дети до трех лет выполняют гимнастику Воробьева, другие регулирующие комплексы).
2. В перерывах между учебными занятиями в течение 1 минуты выполняется глазная гимнастика (для улучшения работы головного мозга) и физкультминутка на мини- стадионе.
3. После тихого часа выполняется дневной гимнастический комплекс, состоящий из: остеопатической гимнастики в постели; тренажерного пути; адаптационной гимнастики.

#### **Точечный массаж**

(Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – М, Сфера, 2007. – 160с.)

#### **Массаж лица**

Положить ладони на лоб, чтобы кончики пальцев обеих рук касались друг друга. От середины лба медленно поглаживать ладонями до околоушной области лица. Упражнения (движения) производить:

- а) от переносицы к ушам;
- б) от желобка под носом к ушам;
- в) от околоушной области лица к подбородку и обратно.

Поглаживать кончиками пальцев вокруг глаз расходящимися движениями от середины лба и снова к середине.

### **Вибрационный массаж лица**

Повторить все вышеуказанные движения, но только способом постукивания пальцами.

### **Массаж шеи**

Необходимо:

- а) медленно поглаживать шею ладонями обеих рук сверху вниз;
- б) в области горла гладить попеременно то правой, то левой рукой;
- в) от околоушной области лица, делать движения по боковой части шеи, близкой к затылку (кончики пальцев обеих рук касаются друг друга).

**ВНИМАНИЕ!** Только после массажа можно переходить непосредственно к тренировке речевого аппарата. В процессе тренировки следует избегать резкой артикуляции. Тренинг рассчитан на выработку естественных, плавных движений. Массаж проводится в течение 1—2 мин.

### **Дыхательная гимнастика**

#### *Средняя группа*

«Большой и маленький». Подняться на носки, вытянуть руки вверх. Со звуком *у-х-х* присесть, обхватить голени и подтянуть голову к коленям.

«Паровоз». Двигаясь по комнате, имитировать движения колес паровоза и произносить *чух-чух*, меняя громкость и скорость.

«Гуси летят». Медленно ходить, имитируя полет. На вдохе поднять руки, на выдохе - опустить (8-10 раз), со звуком *г-у-у*.

«Дровосек». Руки сложить топориком и поднять вверх, затем резко наклонить туловище и прорезать пространство между ног (5—8 раз), произнести *б-а-х*.

«Часы». Со звуком «тик» наклониться в левую сторону, со звуком *так* - в правую (4-5 раз).

#### *Старшая группа*

«Погреемся». Руки развести в стороны, затем быстрым движением скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести *у-х-х!* (8-10 раз).

«Мельница». Вытянуть руки вверх и медленно вращать ими со звуком *жс-р-р*, увеличивая скорость (6-7 раз).

«Сердитый ежик». Присесть ниже, обхватить голени, опустить голову, произнести звук *ф-р-р* (3-5 раз).

«Лягушонок». Слегка присесть и сделать прыжок с продвижением вперед. На выдохе произнести *к-в-а-а-к*.

«Заблудился в лесу». Сделать вдох, на выдохе прокричать!

«Великан и карлик». Поднять руки вверх и потянуться, сделав вдох. Расслабленно опустить руки до самого пола, глубоко выдохнув.

#### *Подготовительная к школе группа*

«Часы». Размахивая прямыми руками вперед-назад, произнести *тик-так* (10-12 раз).  
«Ловим комара». Направлять звук *з-з-з* в разные стороны и хлопать руками в местах, где он может находиться (4-5 раз).!  
«Косарь». Имитировать движения косаря, заноса то влево, то вправо воображаемую косу со звуком *ж-у-х* (5-8 раз).  
«Трубач». Воображаемую трубу поднести к губам и, нажав 1 мая на клавиши, произносить звуки *ту-ту-ту* (15-20 с).  
«Будильник». Сесть на пол, скрестив ноги. Обхватить голову руками и делать ритмичные движения из стороны в сторону со словами *тик-так*. Через 3-4 раза вытягивать голову вперед, имитируя движения кукушки, и произносить *ку-ку*.  
«Насос». Резко наклониться 2-3 раза в одну сторону, скользя по ноге руками и произнося звук *с-с-с* (по 6-8 раз в каждую сторону).

### **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА «ЛЮБИМЫЙ НОСИК»**

*Цель:* научить детей дыханию через нос, профилактике заболеваний верхних дыхательных путей.

А сейчас без промедления Мы разучим упражнения, Их, друзья, не забывайте И почаще повторяйте.

1. Погладить свой нос от крыльев к переносице — вдох, обратно — выдох (5 раз). Вдох — погладь свой нос От крыльев к переносице. Выдох — и обратно Пальцы наши просятся.

2. Сделать вдох левой ноздрей; правая — закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта (5 раз). Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою. Попеременно ноздри при этом закрывай. Сиди красиво, ровно, спинка — прямо. И насморк скоро убежит, ты так и знай!

3. Сделать вдох. На выдохе протяжно тянуть звук *м-м-м*, одновременно постукивая указательными пальцами по крыльям носа (3 раза).

Дай носу подышать,

На выдохе мычи.

Звук [м] мечтательно пропеть старайся,

По крыльям носа пальцами стучи

И радостно при этом улыбайся.

### **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ**

«Часики». Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая вперед и назад прямыми руками, произносить *тик-так* (6—7 раз).

«Дудочка». Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленно вдох с произнесением звука *п-ф-ф-ф* (4 раза).

«Петушок». Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны и вздохнуть, затем похлопать по бедрам со словами *ку-ка-ре-ку* — выдох (4 раза).

«Паровозик». Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая *чух-чух-чух* (15—20 с).

«Веселый мячик». Встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком *у-х-х-х* — выдохнуть, затем догнать мяч (4—5 раз).

«Гуси». Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох

— опускать вниз с произнесением длительного звука *г-у-у-у* (1 мин).

«Каша кипит». Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь — вдохнуть, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот — выдохнуть. При вдохе громко произносить *ф-ф-ф* (4 раза).

Упражнения можно включить в комплекс утренней гимнастики, разминки после сна, во время прогулки (не менее 2 раз в день).

## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ И ЗВУКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

(проводятся во всех группах)

### Артикуляционная гимнастика

«Трактор». Энергично произносить *д-т, д-т*, меняя громкость и длительность (укрепляем мышцы языка).

«Стрельба». Стрелять из воображаемого пистолета: высунув язык, энергично произнести *к-г-к-г* (укрепляем мышцы полости глотки).

«Фейерверк». В новогоднюю ночь стреляем из хлопушки, и рассыпается фейерверк разноцветных огней. Энергично произнести *п-б-п-б* (укрепляем мышцы губ).

Несколько раз зевнуть и потянуться (упражнение стимулирует гортанно-глоточный аппарат, деятельность головного мозга и снимает стрессовые состояния).

«Гудок парохода». Набрать воздух через нос, задержать на 1-2 с и выдохнуть через рот со звуком *у-у-у*, сложив губы трубочкой.

«Упрямый ослик». Выбираются «ослики» и «погонщики». Ослики бегут и останавливаются. Погонщики уговаривают осликов, а те начинают кричать *й-а-й-а* (укрепляем связки гортани).

«Плакса». Имитируем плач, произнося *ы-ы-ы* (звук [ы] снимает усталость головного мозга).

## КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГОРЛА

«Лошадка». Цокать язычком, как лошадки, то громче, то тише. Скорость движения лошадки то увеличиваем, то снижаем (20—30 с).

«Ворона». Произнести протяжно *ка-а-а-ар* (5—6 раз), поворачивая голову или поднимая ее. Громко каркала ворона и охрипла. Стала каркать беззвучно и с закрытым ртом (6—7 раз).

«Змеиный язычок». Длинный змеиный язычок пытается высунуться как можно дальше и достать до подбородка (6 раз).

«Зевота». Расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести *о-о-хо-хо-о-о-о*, позевать (5—6 раз).

«Веселые плакальщики». Имитировать плач, громкие всхлипывания с шумным вдохом, без выдоха (30—40 с).

«Смешинка». Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурить, губы раздвинуть и произнести *ха-ха-ха, хи-хи-хи*.

### Массаж волшебных точек ушек

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы

органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

### «Поиграем с ушками»

1. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.

2. Основная часть.

Упражнения с ушками.

· «Найдём и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

· «Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.

· «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

· «Покрутим козелком»

Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течении 20-30 секунд.

· «Погреем ушки»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Ушки ты свои найди  
И скорей их покажи.  
А потом, а потом  
Покрутили козелком.  
Ушко кажется замёрзло  
Отогреть его так можно.

Ловко с ними мы играем,  
Вот так хлопаем ушами.  
А сейчас все тянем вниз.  
Ушко, ты не отвались!  
Раз, два! Раз, два!  
Вот и кончилась игра.  
А раз кончилась игра,  
Наступила ти-ши-на!

### **Игры, которые лечат Живопись с помощью пальцев**

Такой вид живописи благотворно влияет на психику ребенка, так как успокаивает и расслабляет. Краски растекаются и переливаются, как эмоции. Такая живопись помогает адекватно выразить эмоциональное состояние ребенка: гнев, обиду, боль, радость. Это позволит отследить внутреннее состояние ребенка. Прикосновение к краскам, их размазыва-

ние по ватману позволяет более полно включиться в процесс творчества, мобилизует внутренние резервы организма.

Перед началом работы необходимо надеть на ребенка фартук, дать легко смываемые краски и закрыть поверхность стола клеенкой.

Начните вместе с ребенком, покажите ему, как это делать. Расспросите, что он нарисовал.

### **Работа с глиной**

Работа с глиной оставляет приятные ощущения, помогает расслабиться. Этот вид работы удовлетворяет интерес ребенка к частям тела. Глина обладает свойствами, способствующими заживлению ран.

Занятия с глиной позволяют снять стресс, помогают выражению чувств, избавляют от избытка слов, если ребенок болтлив, и приобщают к социальной активности необщительных детей.

При работе с глиной можно выполнить следующие задания:

- закройте глаза и почувствуйте кусок глины, подружитесь с ним. Какой он: холодный, теплый, влажный, сухой?;
- сожмите, разгладьте глину пальцами, тыльной стороной руки;
- проткните глину;
- пошлепайте по ней, пощупайте место от шлепка;
- оторвите кусочек и сделайте змею, сожмите в кусок.

### **Игры с песком**

Игры с песком имеют положительное значение для развития психики ребенка, установления психологического комфорта:

- при взаимодействии с песком стабилизируется эмоциональное состояние;
- развитие мелкой моторики и тактильно-мнемической чувствительности влияет на развитие центра речи в головном мозге ребенка, формирует произвольное внимание памяти;
- с развитием тактильно-мнемической чувствительности и мелкой моторики ребенок учится прислушиваться к своим ощущениям и проговаривать их.

При игре с песком можно выполнять такие упражнения:

- поскользнуть ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения;
- выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро;
- пройтись ладошками по проложенным трассам, оставляя на них следы;
- создать отпечатками ладоней, кулачков, ребрами ладоней разные причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти сходство узоров с предметами окружающего мира;
- пройтись по поверхности песка каждым пальцем обеими руками;
- можно группировать пальцы по два, три, четыре, пять;
- поиграть пальчиками по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом двигаются не только пальцы, но и кисти рук, совершая мелкие движения вверх-вниз.

Для игры с песком в помещении необходимы:

- водонепроницаемый деревянный ящик;
- чистый просеянный песок (лучше его прокалить);
- вода в кувшине, чтобы можно было смочить песок;
- баночки с водой для смывания песка.