

Игра «Здоровый носик»

или

Комплекс дыхательной гимнастики для часто болеющих детей

Уважаемые родители! Чтобы дети были здоровыми, а ослабленный организм сопротивлялся болезням научите детей приемам массажа биологически активных точек. Разучите вместе с нами упражнения на развитие дыхания по методу А. Стрельниковой. Начинаем?!!

1. Разминка.

Чтобы начать игру необходимо разогреть ладошки. Повторяйте со мной!

- Разотрём ладошки.
- Поздороваемся с пальчиками (массаж каждого пальчика).
- Разотрём щеки пальцами рук круговыми движениями.
- Кончиками пальцев рук круговыми движениями разотрём лоб.
- Пальцами рук разотрём ушки.

2. Профилактические упражнения.

А теперь поиграем с носиком!

- а) *«Игра на дудочке»*. Погладить нос от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать указательными пальцами обеих рук по крыльям носа (2 – 4 раза).
- б) *«Понюхай кашку»*. Сделать 4 вдоха и выдоха через правую, затем левую ноздрю, по очереди, зажимая «отдыхающую».
- в) *«Гудок парохода»*. Вдох через нос, задерживаем дыхание на 1 – 2 секунды, вдох через губы, сложенные трубочкой со звуком «у – у – у» (выдох удлинён) 2 – 4 .

3. Дыхательные и звуковые упражнения.

Играем вместе!

- а) *«Паровозик»*.
Бег по кругу с ускорением и замедлением, произнося на выдохе «чух - чух». Руки согнуты в локтях.
- б) *«Регулировщик»*.
Правая рука поднята вверх, левая опущена вдоль туловища. На выдохе произносят «кх - кх», меняя руки.
- в) *«Семафор»*.
Вдох через нос, руки поднимаем вверх над головой, выдох через рот, медленно опускаем руки и произносим звук «ц - ц - ц».
- г) *«Ворона»*.
Повороты головы вправо и влево, на каждый поворот произносим «кар».
- д) *«Помашем крыльями как петух»*.
Вдох через нос, руки вверх (горизонтально полу), на выдохе произносим «ку - ка - ре - ку», руки опускаем вниз, хлопаем ладошками по наружной части бедра.
- е) *«Пес в будке»*.
Дети ходят по кругу, приставив указательный палец к губам «ц – ц –ц», затем ходят в другую сторону «тише». (6*4).
- ж) *«Отдохнем и подышим»*.
Ноги вместе, руки на поясе, повороты головы вправо и влево, дыхание носом (4*2).

Мне кажется, пахнет чем-то вкусным! Так пахнет чай с мятой (ромашкой, лимоном...). Предложите ребёнку выпить чашку теплого, ароматного чая.