

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА И ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

КОМПЛЕКС № 1

I. Ходьба по кругу, на носках, на пятках.

II. Точечный массаж.

III. Дыхательные упражнения.

1. «ЧАСИКИ»

Часики вперед идут, за собою нас ведут. *И.п.* - стоя, ноги слегка расставлены.

1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох);

2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (10-12раз).

дыхательная гимнастика

и точечный массаж

2. «ПЕТУХ»

Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг.

И.п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить.

1 — поднять руки в стороны (вдох);

2 - хлопнуть руками по бедрам «Ку-ка-ре-ку» (выдох) (пять—шесть раз).

3. «НАСОС»

Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы.

И.п. - о.с.

1 - наклон туловища в сторону (вдох);

2 - руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох) (10-12раз).

дыхательная гимнастика

и точечный массаж

4. «СЕМАФОР»

Самый главный на до роге, не бывает с ним тревоги.

И.п. - сидя, ноги сдвинуть вместе.

1 — поднимание рук в стороны (вдох);

2 - медленное опускание рук с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с» (четыре-шесть раз).

5. «ДЫХАНИЕ»

Подыши одной ноздрей, и придет к тебе покой.

И.п. - стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох;

2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю делать тихий, продолжительный выдох с максимальным освобождением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх (четыре - шесть раз).

6. «ДЫХАНИЕ»

Тихо-тихо мы подышим, сердце мы свое услышим.

И.п. - о.с.

1 - медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться - прекратить вдох и сделать паузу на 4 секунды;

2 - плавный выдох через нос (два раза).

КОМПЛЕКС № 2

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

1 «ЕЖИК»

Ежик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше.

И.п. - о.с.

1 - поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом;

2 - поворот головы влево - выдох через полуоткрытый рот (*шесть-восемь раз*).

2. «РЕГУЛИРОВЩИК»

Верный путь он нам покажет, повороты все укажет.

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч. Одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону.

1 - правая рука вверх, левая - в сторону (вдох носом);

2 - левая рука вверх, правая рука вниз с произнесением звука «р-р-р» (*шесть-восемь раз*).

3. «ГУСИЛЕТЯТ»

Гуси высоко летят, на детей они глядят.

И. п. — о.с.

1 — руки поднять в стороны (вдох);

2 — руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох) (*шесть-восемь раз*).

4. «МАЯТНИК»

Влево, вправо, влево, вправо, а затем начнем сначала.

И.п. - руки на поясе (вдох).

1 - наклон вправо (выдох);

2 - и.п. (вдох);

3 - наклон влево (выдох);

4 - и.п.

Выдох со звуком «т-у-у-х» (*четыре раза*).

5. «РАДУГА ОБНИМИ МЕНЯ»

И.п. - о.с.

1 - полный вдох носом с разведением рук в стороны;

2 - задержать дыхание на 3-4 секунды;

3 - растягивать губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая - на плечо (*три-четыре раза*).

6. «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»

Вырасти хочу скорей, добро делать для людей.

И.п. - о.с.

1 - поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);

2 - опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох). Произносить звук «у-х-х» (*четыре-пять раз*).

дыхательная гимнастика и точечный массаж

КОМПЛЕКС № 3

I. Ходьба друг за другом, имитация ходьбы на лыжах.

Выдох через рот с произнесением звука «м-м-м» -1,5 минуты. II. Точечный массаж. III. Дыхательные упражнения.

1. «УШКИ»

Ушки слышать все хотят про зверят и про ребят. *И.п.* - о.с.

1 - наклон головы вправо — сильный вдох;

2 - наклон головы влево - произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось (*четыре-шесть раз*).

2 «ГУБЫ ТРУБКОЙ»

Чтобы правильно дышать, нужно воздух нам глотать.

И.п. - о.с.

1 - полный выдох через нос, втягивая в себя живот;

2 - губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа;

3 - сделать движение, как бы глотая воздух;

4 - пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно (*четыре-шесть раз*).

3. «ЗАДУВАНИЕ СВЕЧИ»

(энергетизированное дыхание).

Нужно глубоко вздохнуть, чтобы свечку нам задуть.

И.п. - встать прямо, ноги на ширине плеч.

1 - сделать свободный вдох и задерживать дыхание, пока это приятно;

2 — сложить губы «трубочкой», сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу («фу-фу-фу»). Во время упражнения корпус держать прямо (*четыре-шесть раз*).

дыхательная гимнастика и точечный массаж

4. «ОЧИЩАЮЩЕЕ "ХА" ДЫХАНИЕ»

Друг за друга мы горой, посмеемся над бедой. *И.п.* - встать прямо, ноги на ширине плеч.

1 - сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх;

2 - задерживать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»);

3 - медленно выпрямиться и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

дыхательная гимнастика и точечный массаж

5. «ШИПЯЩЕЕ СТИМУЛИРУЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ»

На друг друга пошипим, язычок мы укрепим.

И.п. — о.с.

1 - вдох через нос в естественном темпе;

2 - выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как бы при произнесении звука «с». Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху (*четыре-шесть раз*).

6. «ВОЗДУШНЫЙ ШАР ПОДНИМАЕТСЯ ВВЕРХ»

Ты, как шарик, полети, сверху землю огляди.

И.п. - о.с. одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и на плечах.

1 - поднять плечи и ключицы (вдох);

2 - опустить плечи и ключицы (выдох) (*четыре— шесть раз*).

7. «ВЕТЕР»

Сильный ветер вдруг подул, слезки с наших щечек сдул.

И.п. - о.с.⁷

Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1 — сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки;

2 - задержать дыхание на 3-4 секунды;

3 - сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами (*шесть раз*).

КОМПЛЕКС № 4

1. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на ее внешней стороне.
II. Точечный массаж. III. Дыхательные упражнения.

1. «УДИВИМСЯ»

Удивляться чему есть, в мире всех чудес не счесть.

И.п. - встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох.

1 — медленно поднимать плечи, одновременно делая выдох;

2 - и.п. (*восемь раз*).

2. «ПЛЕЧИ»

Поработаем плечами, пусть танцуют они сами.

И.п. - о.с.

1 - плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох;

2 - медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая (*восемь раз*).

3. «ЯЗЫК ТРУБКОЙ»

Трубочкой язычок сверни, головой слегка кивни.

И.п. - о.с. Губы сложены «трубочкой», как при произнесении звука «о», язык высунуть и тоже сложить «трубочкой».

1 - медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки;

2 - закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди, пауза 3-5 секунд;

3 - поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос (*шесть раз*).

4. «ПОКАЧАЕМСЯ»

Чтобы правильно дышать — себя нужно раскачать.

И.п. — о.с.

1 - медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе и делая выдох;

2 — медленно распрямиться и прогнуться назад, делая вдох (*шесть раз*).

5. «ПОВОРОТ»

Вправо, влево повернемся и друг другу улыбнемся.

И.п. - о.с.

1 — сделать вдох;

2 - на выдохе повернуться — одна рука за спину, другая вперед;

3 - и.п. То же в другую сторону (*шесть раз*).

6. «ПОГЛАДЬ БОЧОК»

Мы погладим свой бочок от плеча до самых ног.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки опущены.

1 - медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох);

2 — опускать руку и плечо (выдох). То же левой рукой (*шесть раз*).

КОМПЛЕКС № 5

I. Ходьба по кругу на носках, на пятках, подскоком.

II. Точечный массаж.

III. Дыхательные упражнения.

1. «КРЫЛЬЯ»

Крылья вместо рук у нас и летим мы - высший класс.

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

2. «ПОДНИМЕМСЯ НА НОСОЧКИ»

Хорошо нам наверху, как же вы без нас внизу?

7 - подняться на носки, одновременно поднимая руки, и посмотреть на них (вдох); 2- медленно присесть (спина прямая), колени в стороны, руки опустить вперед и произнести звук «ш-ш-ш» (*шесть раз*).

3. «ПОКАЧИВАНИЕ»

Покачаемся слегка, ведь под нами облака.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки опущены.

1 - наклон вправо «кач» (вдох);

2 — наклон влево «кач» (выдох) (*шесть раз*).

4. «ПОВОРОТ»

Надо посмотреть вокруг - рядом ли летит мой друг?

И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — повернуться вправо (вдох);

2 - и.п. (выдох);

3 — повернуться влево (вдох);

4 - и.п. (выдох) (*шесть раз*).

5. «ХЛОПОК»

Солнце мы хлопком все встретим, так полет свой мы отметим.

И.п. - ноги слегка расставлены, руки опущены.

1 - поднять руки вверх (вдох);

2 - хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох);

3 - развести руки в стороны (вдох);

4 - опустить руки вниз (выдох) (*пять раз*).

6. «ПЧЕЛЫ»

Мы представим, что мы пчелы, мы ведь в небе новоселы.

И.п. - ноги слегка расставлены, руки опущены.

1 - развести руки в стороны (вдох);

2 — опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох) (*пять раз*).

7. «ПРИЗЕМЛЕНИЕ»

Приземлиться нам пора, завтра в сад нам, детвора.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки в замок внизу.

1 - руки поднять вверх (вдох);

2 - наклон вперед с одновременным опусканием рук и произнесением звука «ух» (выдох) (*пять раз*)

КОМПЛЕКС № 6

I. Ходьба по кругу друг за другом на носках, на пятках; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, бег - руки в стороны, жужжать, как жучки («ж-ж-ж»).

II. Точечный массаж.

III. Дыхательные упражнения.

1. «НОСИК»

Мы немного помычим и по носу постучим.

И.п. - о.с.

1 - сделать вдох носом;

2 — на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами (*пять—шесть раз*).

2. «НОСИК»

Очень любим мы свой нос. А за что? Вот вам вопрос.

И.м. - о.с.

1 - погладить боковые части носа от кончика к переносице (вдох);

2 - на выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (*шесть раз*).

3. «ГУДОК ПАРОХОДА»

Прогудел наш пароход, в море всех он нас зовет.

И.п. - о.с.

1 - через нос с шумом набрать воздух;

2 - задержать дыхание на 1-2 секунды;

3-е шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинён) (*шесть раз*).

4. «БАРАБАНЩИК»

Мы слегка побарабаним и сильнее сразу станем.

И. п. - ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 - присесть, хлопнуть по коленям (выдох);

2 — и.п. со звуком «бам-бам-бам» (вдох) (*шесть раз*).

5. «ТРУБАЧ»

За собой трубач зовет, он здоровье нам дает.

И. п. - ноги вместе, руки перед грудью, кулаки сжаты «трубочкой».

1 — вдох;

2 — медленный выдох с громким произнесением звука «пф» (*четыре раза*).

6. «САМОЛЕТ»

Полетим на самолете, будем сильными в полете.

И.п. - лежа на животе, опора на предплечья.

1 - прогнуться, приподняв голову, плечи, ноги прямые, руки в стороны (вдох);

2 - и.п. (выдох).

7. «ПРЫЖКИ»

Прыгнем влево, прыгнем вправо, а потом начнем сначала.

И.п. - ноги вместе, руки на поясе.

1-4 — подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом вправо-влево. Чередовать с ходьбой (*два раза по 20 подпрыгиваний*).

8. «ДЫШИМ ТИХО, СПОКОЙНО, ПЛАВНО»

Все мы медленно подышим, тишину вокруг услышим.

И.п. - о.с.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу.

Затем плавный выдох через нос (*пять-десять раз*).