

Комплексы упражнений с использованием оздоровительной дыхательной гимнастики и точечного массажа для детей средней группы

Комплекс 1

1. Ходьба по кругу на носках, пятках, высоко поднимая колени; подскоки (1-3 мин.)
Следить за осанкой (спина прямая, смотреть вперед, ногами не шаркать).
2. Точечный массаж.
3. И. п.- ноги слегка расставлены, руки опущены.
Руки через стороны поднять и опустить, сказав «вниз» (3-5 мин.).
Следить за осанкой, слова произносить громко.
4. И. п.- ноги на ширине плеч, руки опущены.
Наклоны в разные стороны (при наклоне сказать: «кач» (3-5 мин.)
Следить за осанкой, слова произносить громко.
5. Бег на месте с переходом на ходьбу (от 30-40 сек. до 2 мин.)
Дыхание произвольное.
6. «Дровосек». И. п. - ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок внизу.
1 - руки поднять;
2 - туловище наклонить вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух»;
3 - выпрямиться;
4 - вернуться в и. п. (3-5 раз).
Руки вверх - вдох; наклон - выдох.
7. «Велосипед». И. п.- лежа на спине, руки вдоль туловища.
Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях и тазобедренных суставах (2-6 раз).
Дыхание произвольное.
8. И. п.- лежа на животе, ноги вытянуты.
Приподнять голову и совершать движения руками, как при плавании стилем «басс» (2-6 раз).
Дыхание произвольное.
9. И. п.- ноги слегка расставлены, руки опущены.
1 - подняться на носки, поднять руки (одновременно) и посмотреть на них;
2 - медленно присесть (спина прямая), колени в стороны, руки опустить вперед и произнести звуки «ш-ш-ш» (2-5 раз).
Следить за правильной осанкой, звуки произносить только при приседании.
10. И. п.- стоя руки вниз. Сделать глубокий вдох, на выдох: подуть на одуванчик («фу-фу-фу»), подражать гусей («га-га-га»), помяукать, покаркать (1-3 раза).
По мере удлинения выдоха увеличивать количество произносимых слогов.
11. Сидя, надувать резиновые игрушки (1-2 раза).
Начинать с 3-4 выдохов, постепенно довести их до 10.
12. Спокойная ходьба на месте (30- 40 сек.).
Следить за осанкой, дыхание произвольное.

Комплекс 2

1. Ходьба по кругу на носках, высоко поднимая колени, прыжки на двух ногах с продвижением вперед (1-3 мин.)

Следить за осанкой (спина прямая, смотреть вперед).

2. Точечный массаж.

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

1 - поднять руки вперед;

2 - хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп»;

3 - развести руки в стороны;

4 - опустить руки вниз (3-5 раз).

Следить за правильной осанкой.

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

1 - повернуться вправо («тик»);

2 - вернуться в и. п.;

3 - повернуться влево («так»);

4 - вернуться в и. п. (6 раз).

Следить за тем, чтобы поворачивалось только туловище, ноги оставались на месте; «тик-так» произносится только при повороте.

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

1 - присесть, вытянув руки и сказав «маленькие»;

2 - встать, сказав «большие» (5 раз).

Следить за тем, чтобы спина была прямой. На слове «маленькие» сделать выдох.

6. Бег, руки в стороны, жужжать, как жучки («ж-ж-ж») (1-2 мин.)

7. Снять обувь, лечь на спину. Быстро шевелить пальцами рук и ног (5 раз).

Дыхание произвольное.

8. И. п.- то же. 1 - поднять руки; 2 - опустить руки, сказав «вниз» (5 раз).

Поднимая руки - сделать вдох, опуская руки - выдох.

9. И. п.- лежа. Поднять правую руку и ногу вверх, опустить; потом - левую руку и ногу; потом - и правую, и левую руки и ноги вместе (6 раз).

10. И. п.- лежа, руки на поясе.

«Велосипед» (см. упр. 7 предыдущего занятия) (1-2 раза).

11. И. п.- лежа, руки в замок. Сесть, встать (2-4 раза).

12. И. п.- лежа на животе. Делать плавательные движения, касаясь руками и ногами пола, потом, не касаясь (2-6 раз).

13. И. п.- лежа на животе, руки вперед. Прогибаться, приподнимая голову (ноги не сгибать) (3-4 раза).

В упражнениях 9-13 дыхание произвольное.

14. И. п.- сесть по-турецки. Руки поднять вверх, потянуться, дуть, произнося «у-у-у» и опуская руки (4-5 раз).

15. Дыхательные упражнения; сделать вдох и на выдохе сказать: «у-у-у»; «кукареку», «га-га-га», «мяу-мяу», «гав-гав-гав», «му-му-му», «кря-кря-кря», «кар-кар-кар», «ку-ку», «з-з-з» (см. указание к пп. 9-10 предыдущего занятия).

16. Глубоко вдохнуть и на выдохе говорить: «На пригорке, возле елки, жили тридцать три Егорки». Глубоко вдохнуть и на выдохе сказать: «Раз Егорка, два Егорка, три Егорка» (3-5 раз). Проверить дыхание у 3-5 детей.

17. Сидя, надувать резиновые мячи (1-2 раза).

Начинать с 3-4 выдохов, постепенно довести их до 10.

18. Спокойная ходьба на месте (30- 40 сек.)