

Добрый день, уважаемые родители! С помощью дыхания можно помочь организму справляться со многими болезнями, улучшить настроение, привести в гармонию свой разум и укрепить здоровье в целом. Чтобы кислород «правильно» насыщал важными элементами каждую клеточку тела, необходимо следить за своим дыханием. В этом может помочь дыхательная гимнастика.

«Бабочки»

Цель: Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

Для этого упражнения подготовьте несколько бумажных бабочек (можно сделать вместе с ребёнком). К каждой бабочке привяжите нитку, а нитки прикрепите к шнуру на некотором расстоянии друг от друга. Шнур натяните так, чтобы бабочки висели на уровне лица стоящего ребёнка. Покажите ребёнку, как бабочки приходят в движение, если на них подуть, а затем предложите ребёнку.



«Забей гол»

Цель: Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ, развитие мышц языка.

Подготовьте ворота (можно использовать небольшую коробочку, или поставить кубики) и ватный шарик (это будет мячик). Предложите ребёнку забить этим мячиком гол в ворота. Следим за дыханием: вдох через нос – выдох через рот, не поднимая плеч. Это упражнение можно выполнять с высунутым или свёрнутым в трубочку языком, чтобы воздух проходил посередине языка.

Также можно использовать трубочку и шарик для пинг-понга.



«Покачай игрушку»

Цель: Развитие диафрагмального дыхания.

Дополнительным стимулом для ребенка могут быть мягкие игрушки.

Эти маленькие друзья помогают ребенку избавиться от стеснения и могут принимать участие в упражнениях. Например, сидеть у малыша на животике и приподниматься вверх во время глубокого вдоха, опускаться вниз во время выдоха.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),
Качели вниз (выдох),
Крепче ты, дружок, держись.



«Буря в стакане»

Цель: Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

В стакан, наполовину наполненный водой, опустите трубочку для коктейля и подуйте – пузыри с громким бульканьем будут подниматься на поверхность. Затем предложите ребёнку подуть в трубочку. Если сильно дуть, то получится буря.



Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение.

Как определить, не замерз ли?

— Основной критерий — поведение самого ребенка. На холод ребенок очень бурно реагирует — громко кричит, двигается. Кожа приобретает бледный оттенок.

— по шее, хотя и это не совсем правильно. По переносице и руке выше кисти.

— ледяные ноги (проверьте, не стала ли обувь маленькой или впрыток, это способствует переохлаждению)

— опыт показывает, что ребенок не будет молчать, если ему холодно. Если он «не замечает» — это означает, что ему хорошо.

Признаки перегрева ребёнка.

— Первый признак перегрева — жажда, то есть ребенок просит пить;

— на прогулке постоянно теплое лицо, а на улице при этом ниже -8° ;

— слишком теплая, почти горячая спина и шея;

— очень теплые руки (руки и ноги, это такие специальные части тела, которые должны быть, по причине особенностей кровообращения, «комнатной» температуры).

Когда гулять нельзя?

— Нельзя гулять, когда ребенок болен (высокая температура, слабость, боль), тем более, если болезнь заразна, чтобы не заражать других людей.

— Но в период выздоровления гулять можно и нужно. Свежий прохладный воздух способствует выздоровлению. Особенно при болезнях дыхательных путей. Так как он способствует разжижению слизи. На улице ребенок будет эффективно кашлять, отхаркивая мокроту. Это хорошо, и не является признаком ухудшения его состояния!

Плюсы прогулки:

- + повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма;
- + содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- + формирует здоровьесберегающее и здоровьесохраняющее двигательное поведение;
- + формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- + идет ускоренное развитие речи через движение;
- + воспитывает положительное отношение к природе, чувство ответственности за состояние окружающей среды и природы в целом;
- + развивает способность отмечать и производить первичный анализ сезонных изменений в жизни окружающей среды.

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья. Прогулка – это замечательное время, когда взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы – живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных. Это можно делать везде и в любое время года – во дворе городского и сельского дома, в парке, в лесу и на поляне, возле реки, озера или моря. Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия.

САМОМАССАЖ

Самомассаж - нетрадиционное, но эффективное направление по развитию мелкой моторики и подготовке детей к письму. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также развитие речевой функции. Самомассаж мышц предплечья, кисти и пальцев обеих рук улучшает координацию произвольных движений, восстанавливает ослабленные мышцы, помогает снять излишнее напряжение. Специальные упражнения способствуют развитию внимания, произвольному переключению движений.

Самомассаж ушей

Раз, два, три, четыре, пять –
Будем с вами мы играть.
Есть у ушка бугорок
Под названием «козелок».
Напротив ушко мы помнем
И опять считать начнем.

Раз, два, три, четыре, пять –
Продолжаем мы играть.
Сверху в ушке ямка есть,
Нужно ямку растереть.
Раз, два, три, четыре, пять –
Продолжаем мы играть.

Из ушка к верхушке
Дорожка идет,
По этой дорожке
Наш пальчик пройдет.
Погладим ее мы,
Чтоб гладкой была...
И дальше продолжилась
Наша игра.

Снизу в ушке ямка есть,
Нужно ямку растереть.
Раз, два, три, четыре, пять –
Продолжаем мы считать.

Ушкам отдыхать пора
Вот и кончилась игра.



Рис. Зоны ушной раковины
1 — противокондон;
2 — треугольная ямка;
3 — зона перехода кожи лавиты
восходящую часть;
4 — самая глубокая часть раковины
(воронка).

Самомассаж лица



Оттяну вперед я ушки,
А потом назад.
Словно плюшевые мишки,
Детки в ряд сидят.

Раз, два, три — скажу, четыре,
Пять, и шесть, и семь.
Не забудь: массаж для ушек
Нужно делать всем.

Оттяну вперед я ушки,
А потом назад.
Словно плюшевые мишки,
Детки в ряд сидят.



А теперь по кругу щечки
Дружно разотрем:
Так забывчивым мишуткам
Память разовьем.

Раз, два, три — скажу, четыре,
Пять и шесть, и семь.
Не забудь: массаж для щечек
Нужно делать всем!



На подбородке круг черчу:
Мишке я помочь хочу
Четко, быстро говорить,
Звуки все произносить.

Чтобы думали получше
Озорные мишки,
Мы погладим лобики
Плюшевым плутишкам.

Раз, два, три — скажу, четыре,
Пять, и шесть, и семь.
Не забудь: массаж такой
Нужно делать всем!

Взявшись за середину
ушной раковины (а не
за мочки!), оттягивать
ее вперед, а затем на-
зад, считая медленно до
10. Делать 1 раз.

Указательным и
средним пальцами рук
одновременно интен-
сивно «рисовать» круги
на щеках. Делать 1 мин.

Теми же двумя
пальцами «рисовать»
круги на подбородке,
считая до 30. Потом —
круги на лбу, также
считая до 30. Делать по
1 разу.





Чтобы мишка лучше видел,
Стал внимательней, шустрой,
Мы волшебные очки
Нарисуем поскорей.

Раз, два, три — скажу, четыре,
Пять, и шесть, и семь.
Не забудь: массаж такой
Нужно делать всем!



Точка 1
Мы подушечками пальцев
В точки попадем:
Так курносому мишутке
Носик разомнем.
Раз, два, три — скажу, четыре

Точка 2
Пять, и шесть, и семь.
Не забудь: массаж для носа
Нужно делать всем!

Мы подушечками пальцев
В точки попадем:

Точка 3
Так курносому мишутке
Носик разомнем.
Раз, два, три — скажу, четыре
Пять, и шесть, и семь.
Не забудь: массаж для носа

Точка 4
Нужно делать всем.
Мы подушечками пальцев
В точки попадем:
Так курносому мишутке
Носик разомнем.



Мишка, мишка, рот открой!
И налево двинь щекой...
Мишка, мишка, рот открой!
И направо двинь щекой...

Ох, устали наши мишки,
Тихо в ряд сидят.
Знают: польза от массажа
Будет для ребят!

Массировать двумя
пальцами верхние и
нижние веки, не закрывая
глаз. Делать 1 мин.

Массаж носа.
Подушечками указательных
пальцев обеих рук нажимать на
обозначенные точки. На
каждую точку необходимо
нажать и держать, не
отпуская, на счет до 20.
Делать по 1 разу.

Открыть рот и нижней
челюстью делать резкие
движения слева направо и
наоборот. Делать по 10
раз.

Откинуться назад на
спинку стула, сделать
длительные вдох и выдох,
руки свободно опущены
вдоль туловища.

Здравствуйте! Уважаемые родители, сегодня мы будем учить детей делать самомассаж рук, просите своего ребеночка повторять за вами следующие упражнения.

Самомассаж рук

1. «Ручки греем» - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

Очень холодно зимой,
Мерзнут ручки – ой, ой, ой!
Надо ручки нам погреть,
Посильнее растереть.



2. «Стряпаем» - имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.

Мы постряпаем ватрушки,
Будем сильно тесто мять.
Колобочков накатаем,
Будем маме помогать.



3. «Точилка» - сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочередно по одному пальцу другой руки и прокручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

Мы точили карандаш,
Мы вертели карандаш.
Мы точилку раскрутили,
Острый кончик получили.



4. «Пила» - ребром ладони одной руки «пилим» по ладони, предплечью другой руки.

Пилим, пилим мы бревно –
Очень толстое оно.
Надо сильно постараться,
И терпения набраться.



5. «Надеваем браслеты» - одной рукой изображаем «надетый браслет», круговыми движениями от кисти к локтю двигаем «браслет», прокручивая его влево-вправо.

Мы браслеты надеваем,
Крутим, крутим, продвигаем,
Влево-вправо, влево-вправо,
На другой руке сначала.



6. «Добываем огонь» - энергично растираем ладони друг о друга, чтоб стало горячо.

Мы как древние индейцы
Добываем огонек:
Сильно палочку покрутим –
И огонь себе добудем.



7. «Братцы» - обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец)

Ну-ка, братцы, кто сильнее?
Кто из вас поздоровее?
Все вы, братцы, молодцы,
Просто чудо-удальцы!



8. «Точим ножи» - активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз

Ножик должен острым быть.
Будем мы его точить,
Чтобы чистил нам морковку
И картошку на готовку.



9. «Пружинка» - спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой.

Мы пружинку нарисуем
Длинную и крепкую.
Мы сперва ее растянем,
А затем обратно стянем.



10. «Гуси» - пощипывание руки вдоль предплечья от кисти к локтю.

Гуси травушку щипали,
Громко, весело кричали:
«Га-га-га, га-га-га!
Очень вкусная трава!»



11. «Человечки» - указательным и средними пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки – «маршируют», «прыгают», «бегут»).

Человечки на двух ножках
Маршируют по дорожке.



Добрый день, уважаемые родители, сегодня мы будем учиться делать массаж своим любимым деткам, это будет происходить в форме игры. Это позволит не только заинтересовать ваше чадо, но и принесет ему масса удовольствий.

Зайки

На полянке, на лужайке

Целый день скакали зайки

(слегка постукиваем пальцами по спинке малыша)

И катались по траве

От хвоста и к голове ("прокатываем" ладони от попы к шее)

Долго зайцы так скакали,

(слегка постукиваем пальцами по спинке малыша)

Но, напрыгавшись, устали. (кладём ладони на спинку малыша)

Мимо змеи проползали,

"С добрым утром!"- им сказали.

(делаем волнообразные движения ладонями по спине)

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат зайчиха мать. (гладим малышу спинку)



Ёжик-чудачок

Этот массаж можно делать резиновым мячиком с «шипками»:

Хитрый ежик-чудачок

Сшил забавный пиджачок:

(ребенок катает мячик-ежик между ладонями)

Сто иголок на груди, (мама катает мячик-ежик по груди малыша)

Сто булавок позади. (мама катает мячик-ежик по спине малыша)

Ходит еж в лесу по травке,

Натыкает на булавки

(мама катает мячик-ежик по верхней части ножек малыша)

Грушу, сливу

- всякий плод,

Что под деревом найдет.

(мама катает мячик по ступням малыша)

И с подарочком богатым

(мама катает мячик-ежик между двумя ступнями малыша)

Возвращается к ребятам.

(мама катит мячик-ежик от ног малыша к его шее)



Рельсы – рельсы

Рельсы, рельсы, (проводим одну, потом другую линии вдоль позвоночника)

Шпалы, шпалы. (проводим поперечные линии)

Ехал поезд запоздалый. («едем» ладонью по спине)

Из последнего вагона

Вдруг посыпался горох. (стучим по спине пальцами обеих рук)

Пришли куры, поклевали. (стучим указательными пальцами)

Пришли гуси, пощипали. (пощипываем спинку)

Прошёл слон, («идём» по спине тыльной стороной кулаков)

Прошла слониха, («идём» кулаками, но с меньшим усилием)

Прошёл маленький слонёнок, («идём» тремя пальцами, сложенными в щепоть)

Пришёл директор магазина, («идём» по спине двумя пальцами)

Всё разгладил, всё расчистил. (поглаживаем спину ладонями вверх-вниз)

Поставил стол, (изображаем стол кулаком – ставим его на одну из лопаток)

Стул, (стул изображаем щепотью – ставим ее на другую лопатку)

Печатную машинку. (печатную машинку – пальцем)

Стал печатать: («печатаем» по спине пальцами)

«Жене и дочке. -

Дзинь - точка. - (на этих словах каждый раз нежно щекочем бочок)

Шлю вам чулочки. -

Дзинь - точка.

Прочитал, (водим пальцем, как будто читаем)

Помял, разгладил, (щиплем, а затем поглаживаем спинку)

Прочитал,

Помял, разгладил,

Сложил,

Отправил.

Веселый массаж

Поглаживайте называемые части тела и лица:

Тут лес, (пальчиком гладит по чёлке малыша)

Тут поляна, (по лобик)

Тут бугор, (носик)

А тут яма, (ротик)

Тут грудь,

Тут живот,

А тут сердечко живёт.

Кузнец

Рассказывая слова стихотворения, нежно постукивайте по ступне малыша:

"Эй, кузнец – молодец,

Захромал мой жеребец.

Ты подкуй его опять! "

"Отчего ж не подковать?

Вот гвоздь,

Вот подкова,

Раз, два -

И готово!"

Чух – чух

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, (проводим ладошками по спинке малыша)

Стоять на месте не хочу!

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу.

Стоять на месте не хочу!

Колесами стучу, стучу,

(осторожно постукиваем по спинке малыша)

Колесами стучу, стучу,

Колесами стучу, стучу,

Садись скорее, прокачу!

(разглаживаем спинку малыша)

Чу, чу, чу!

