

Комплекс дыхательной гимнастики с точечным массажем №1.

- 1 – я точка (начало надбровных дуг): *«В гости к бровкам мы пошли ,
пальчиками их нашли».*
- 2 – я точка (переносица): *«Пальчиком нашли мосток, по нему мы
скок – поскок».*
- 3 – я точка (крылья носа): *«Опустились чуть – чуть ниже и на
пальчики подышим».*
- 4 – я точка (углы нижней челюсти): *«Вот мы к шейке прикоснулись и
пошире улыбнулись».*
- 5 – я точка (мочки ушей) : *«Надо ушки растереть, чтобы больше не
болеть».*
- 6 – точка (ладони): *«Ручки надо растереть, чтобы больше не
болеть».*
- 7 – я точка (спина – качание): *«И про спинку не забыть, чтобы
стройными нам быть».*



**Заканчивая точечный массаж, дети говорят: «Хотим мы быть
весёлыми, красивыми, здоровыми». Эти слова – своеобразная
установка для них на весь день.**

1.«Часики» (дыхательное упражнение) (4 раза)

Часики вперёд идут (имя) за собой ведут.

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены

1 – взмах руками вперёд – «тик» (вдох); 2 – взмах руками назад – «так» (выдох).

2.«Петушок» (дыхательное упражнение) (4 раз)

Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг.

И.п - основная стойка. (о.с.)

1 – поднять руки в стороны (вдох); 2 – хлопать руками по бёдрам
«ку – ка – ре –ку»
(выдох)

3. »Насос» (4 раза)

Накачаем мы воды, Чтобы поливать цветы.

И.п. – о.с.

1 – наклон туловища в правую сторону (вдох);
2 – руки скользят, при этом громко произнося звук
«с – с – с» (выдох)

4.«Светофор» (4раза)

Самый главный на дороге, Не бывает с ним тревоги.

И.п. – сидя ноги сдвинуть вместе.

- 1.– поднятие рук в стороны (вдох);
- 2.– медленное опускание рук с длительным выдохом и произнесением звука «с – с – с» (выдох)

5.«Дыхание». (4 раза)

Подыши одной ноздрёй, И придёт к тебе покой.

И. – о.с.

- 1.– правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрёй сделать тихий, продолжительный вдох;

И.п. – о.с.

- 2– как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

6.«Дыхание» (4 раза)

Тихо – тихо мы подышим, Сердце мы своё услышим.

И.п. – о.с.

- 1.медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнёт расширяться – прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 с;
- 2– плавный выдох через нос.

Комплекс дыхательной гимнастики с точечным массажем №2.

- 1 – я точка** (начало надбровных дуг): *«В гости к бровкам мы пошли ,
пальчиками их нашли».*
- 2 – я точка** (переносица): *«Пальчиком нашли мосток, по нему мы
скок – поскок».*
- 3 – я точка** (крылья носа): *«Опустились чуть – чуть ниже и на
пальчики подышим».*
- 4– я точка** (углы нижней челюсти): *«Вот мы к шейке прикоснулись и
пошире улыбнулись».*
- 5– я точка**(мочки ушей) : *«Надо ушки растереть, чтобы больше не
болеть».*
- 6– точка** (ладони): *«Ручки надо растереть, чтобы больше не
болеть».*
- 7– я точка** (спина – качание): *«И про спинку не забыть, чтобы
стройными нам быть».*

*Заканчивая точечный массаж, дети говорят: «Хотим мы быть
весёлыми, красивыми, здоровыми». Эти слова – своеобразная
установка для них на весь день.*

1.«Ёжик» (4 раза)

Ёжик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше.



И.п. – о.с.

1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом;

2– поворот головы – влево - выдох через полуоткрытые губы.

2. «Регулировщик» (4 раза)



Верный путь он нам покажет, Повороты всем укажет.

И.п. – ноги на ширине плеч.

1. правая рука вверх, левая рука в сторону (вдох через нос);

2. левая рука вверх, правая рука в сторону (выдох с произнесением звука «Р – р – р»)

3.»Гуси летят» (4 раза)

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).

4.«Маятник» (4 раза)

Влево, вправо, Влево, вправо, А затем начнем сначала.

И.п. - руки на поясе (вдох)

1 – наклон вправо (выдох) со звуком «т –у – у – х»

2 – и.п. (вдох)

3 – наклон влево (выдох)

4 – и.п. (выдох) со звуком «т –у – у – х»



5.«Радуга обними меня» (4раза)

И.п. – о.с.

1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны;

2 – задержать дыхание на 3 – 4 с;

3 – растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая и втягивая живот в себя и грудную клетку. Руки направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идёт подмышку, другая на плечо.



6.«Вырасти большой» (4 раза)

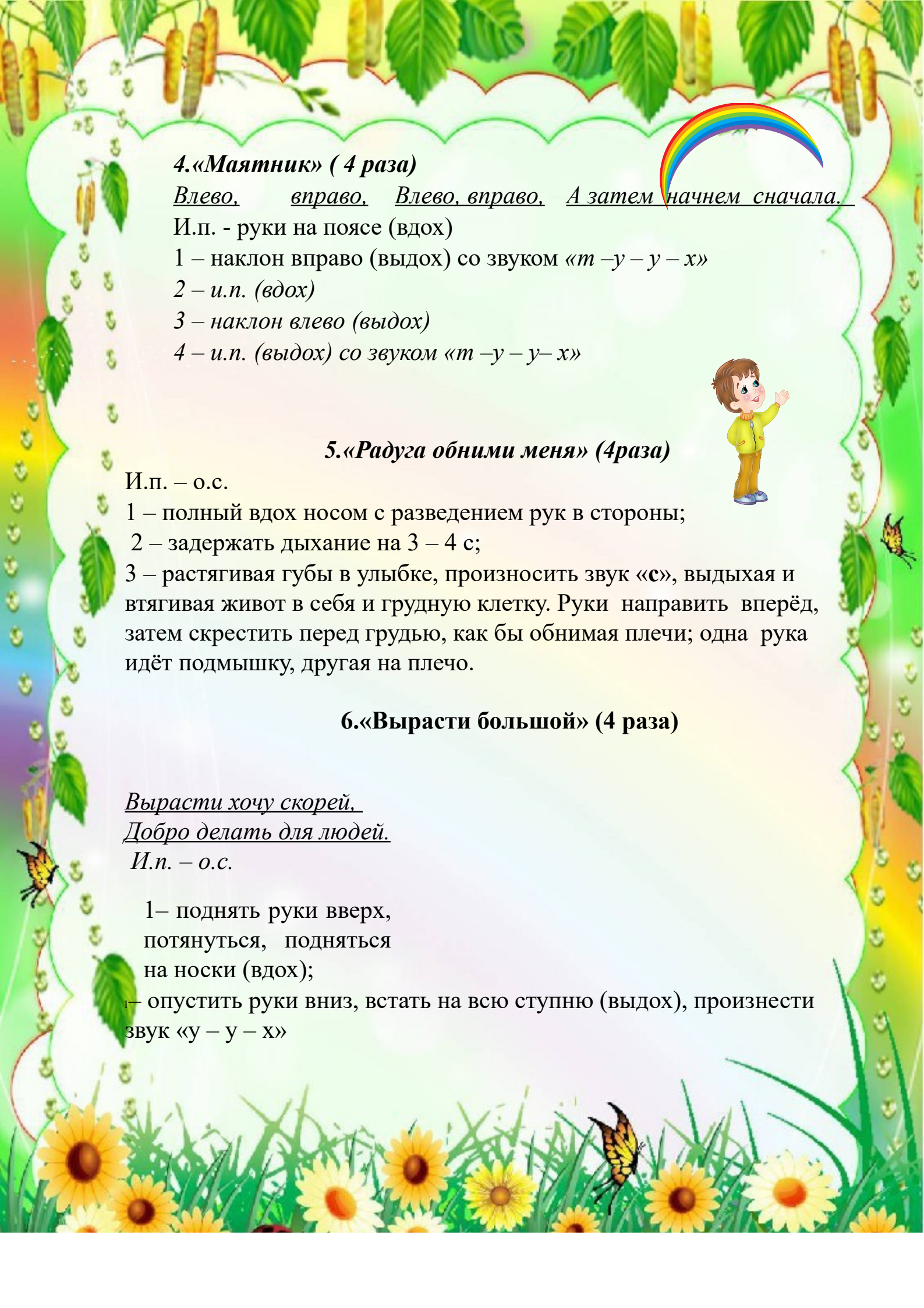
Вырасти хочу скорей,

Добро делать для людей.

И.п. – о.с.

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

2 – опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох), произнести
звук «у – у – х»



Комплекс дыхательной гимнастики с точечным массажем №3.

- 1 – я точка (начало надбровных дуг): *«В гости к бровкам мы пошли ,
пальчиками их нашли».*
- 2 – я точка (переносица): *«Пальчиком нашли мосток, по нему мы
скок – поскок».*
- 3 – я точка (крылья носа): *«Опустились чуть – чуть ниже и на
пальчики подышим».*
- 4 – я точка (углы нижней челюсти): *«Вот мы к шейке прикоснулись и
пошире улыбнулись».*
- 5 – я точка (мочки ушей) : *«Надо ушки растереть, чтобы больше не
болеть».*
- 6 – я точка (ладони): *«Ручки надо растереть, чтобы больше не
болеть».*
- я точка (спина – качание): *«И про спинку не забыть, чтобы
стройными нам быть».*

*Заканчивая точечный массаж, дети говорят: «Хотим мы быть
весёлыми, красивыми, здоровыми». Эти слова – своеобразная
установка для них на весь день.*

1.«Крылья»

Крылья вместо рук у нас.

Так летим – мы высший класс.

И.п. – ноги слегка расставлены.

1 – руки через стороны поднять вверх (вдох);

2 – опустить руки вниз (выдох)



2.«Поднимемся на носочки»

Хорошо нам наверху!

Как же вы без нас внизу?

И.п. – ноги слегка
расставлены.

- подняться на носки, одновременно поднимая руки и посмотреть на них(вдох);
- медленно присесть (спина прямая), колени в стороны, руки вперёд и произнести
звук «ш – ш – ш»

3. «Покачивание»

Покачаем слегка,

Ведь под нами облака.

И.п. – ноги на ширине плеч.

1 – наклон вправо – «кач» (вдох); 2 – наклон влево – «кач»
(выдох).

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)

5. «Хлопок»

Солнце мы хлопком все встретим, Так полёт свой мы
отметим.

И.п. – ноги слегка расставлены.

1 – поднять руки вверх (вдох);

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

3 – развести руки в стороны (вдох);

4 – и.п. (выдох)

6. «Пчелы»

«Мы представим, что мы пчёлы, Мы ведь в небе - носылы.

И.п. – ноги расставлены.

1 – руки развести в стороны (вдох);

2 – опустить руки вниз со звуком «з – з – з»

4. Очищающее «ха» - дыхание.

Друг за друга мы - горой

Посмеёмся над бедой.

И.п. – ноги на ширине плеч.

- – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх;
- – задержать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперёд («ха»);
- – медленно выпрямиться и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

5.»Шипящее стимулирующее дыхание»

Друг на друга пошипим,

Язычок мы укрепим

И.п. – о.с.

- – вдох через нос в естественном темпе;
- – выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как бы при произнесения звука «с».

Язык располагается, таким образом, создаётся сопротивление выходящему воздуху.

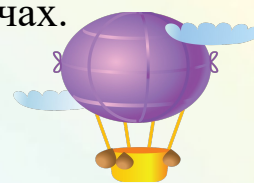
6.«Воздушный шар поднимается вверх»

Ты, как шарик полети,

Сверху землю огляди.

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

- – поднять плечи и ключицы (вдох);
- – опустить плечи и ключицы (выдох).



7.«Ветер»

Сильный ветер вдруг подул, Слёзки с ваших щёчек сдул.

И.п. – о.с. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1 – сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки;

2 – задержать дыхание на 3 – 4с;

3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.



Комплекс дыхательной гимнастики с точечным массажем №5

- 1– я точка (начало надбровных дуг): *«В гости к бровкам мы пошли , пальчиками их нашли».*
- 2– я точка (переносица): *«Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок – поскок».*
- 3– я точка (крылья носа): *«Опустились чуть – чуть ниже и на пальчики подышим».*
- 4– я точка (углы нижней челюсти): *«Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись».*
- 5– я точка(мочки ушей) : *«Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть».*
- 6– точка (ладони): *«Ручки надо растереть, чтобы больше не болеть».*
- 7– я точка (спина – качание): *«И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть».*

Заканчивая точечный массаж, дети говорят: «Хотим мы быть весёлыми, красивыми, здоровыми». Эти слова – своеобразная установка для них на весь день.

1. «Удивимся».

Удивляться чему есть

В мире всех чудес не счесть.

И.п. – о.с., сделать свободный вдох.

1 –медленно поднять плечи, одновременно делая выдох;

2 – и.п.

2. «Плечи».

Поработаем плечами, Пусть танцуют они сами.

И.п. – о.с.

1– плечи вперёд, медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох;

2– медленно отвести плечи назад ,сводя лопатки и одновременно выдыхая.

3.»Язык трубкой»

Трубкой язычок сверни, Головой слегка кивни.

И.п. – о.с.: губы сложенные «трубочкой», как при произнесении звука «о», язык высунуть и тоже сложить «трубочкой».

1– медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки;

2– закончить вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3 – 5 сек.

3 – поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

4.«Покачаем» _

Чтобы правильно дышать, Себя нужно раскачать.

И.п. – о.с.

- 1– сделать вдох;
- 2– 3 – на выдохе повернуться, одна рука – за спину, другая вперёд;
- 4 – и.п.
- То же, выполнять в другую сторону.

3. «Поворот»

Вправо, влево повернёмся И друг другу улыбнемся.

И.п. – о.с.

1 – сделать вдох;

2 – 3 – на выдохе повернуться, одна рука – за спину, другая вперёд;

4 – и.п.

То же, выполнять в другую сторону.

6.«Погладь бочок»

Мы погладим свой бочок От плеча до самых ног.

И.п. – о.с.

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

2– опустить руку и плечо (выдох) -затем, выполнять в другую сторону.

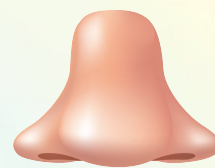
Комплекс дыхательной гимнастики с точечным массажем №6

- 1– я точка (начало надбровных дуг): *«В гости к бровкам мы пошли, пальчиками их нашли».*
- 2– я точка (переносица): *«Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок – поскок».*
- 3– я точка (крылья носа): *«Опустились чуть – чуть ниже и на пальчики подышим».*
- 4– я точка (углы нижней челюсти): *«Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись».*
- 5– я точка (мочки ушей) : *«Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть».*
- 6– точка (ладони): *«Ручки надо растереть, чтобы больше не болеть».*
- 7– я точка (спина – качание): *«И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть».*

Заканчивая точечный массаж, дети говорят: «Хотим мы быть весёлыми, красивыми, здоровыми». Эти слова – своеобразная установка для них на весь день.

1.«Носик»

Мы немного помычим И по носу постучим.
И.п. о.с.



- 1 – сделать вдох через нос;
- 2 – на выдохе протяжно тянуть звук «м – м – м», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами.

2.«Курносик»

Очень любим мы свой нос А за что? Вот в чём вопрос!
И.п. – о.с.

- 1 – погладить боковые части носа от кончика к переносице(вдох)
- 2 – на выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.

3.«Гудок парохода»

Прогудел наш пароход, В море всех он нас
зовёт.

И.п. – о.с.

1 – через нос с шумом набрать воздух;

2 – задержать дыхание на 1 – 2 с;

3 – с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные «трубочкой», со звуком «у – у – у» (выдох удлинён)



4.«Барабанщик»

Мы слегка побарабаним И сильнее сразу станем.

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

1 – присесть, похлопать по коленям (выдох)

2 – и.п. со звуком «бам – бам – бам» (вдох)

5.«Трубач»

За собой трубач зовёт, Он здоровье нам даёт.

И.п. – ноги вместе, руки перед грудью сжаты в кулаки, губы сложены «трубочкой».

1 – вдох; 2 медленный

выдох с громким

произнесением звука

«пф»



6.«Самолёт»

Полетим на самолёте Будем сильными в полёте.

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

1 – 3 – прогнуться, приподняв голову, плечи, ноги прямые, руки в сторону(вдох)

4.– и.п. (выдох)



7.«Прыжки»

Прыгнем влево, прыгнем вправо, А потом начнём сначала.

И.п. – руки на поясе.

1 – 4 - подпрыгивание на 2 ногах на месте с поворотом вправо – влево.

Чередование с ходьбой 2 раза по (10, 15, 20 подпрыгиваний в зависимости от возраста).

8.«Дышим тихо, спокойно, плавно»

Все мы медленно подышим, Тишину вокруг услышим.

И.п. – о.с.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.

Самомассаж и точечный массаж для дошкольников

Без сомнения, все родители хотели бы, чтобы их дети выросли здоровыми и физически крепкими, не страдали от лишнего веса и проблем с позвоночником. Сейчас, когда дети большую часть свободного времени предпочитают проводить за компьютером, проблема здорового образа жизни особенно актуальна. Овладеть основными навыками самомассажа - для дошкольников один из способов приобщиться к здоровому образу жизни.

Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. самомассаж для детей выполняется в забавной игровой форме - точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги это прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения. Но при этом надо всегда помнить заповедь Гиппократова

«Не навреди!» Положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при понимании важности и значимости оздоровительной работы с детьми. Процесс самомассажа не должен причинять болевых ощущений, не быть утомительным, должен вызывать у детей положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться.

Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Точечный самомассаж используется в основном для нормализации нервных процессов чаще всего это самомассаж головы и лица, кистей рук, пальцев ног и подошв. Так же точечный массаж предотвращает простудные заболевания, помогает детям научиться управлять мимикой лица.

Выполняется такой массаж путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Нужно научить детей при выполнении точечного массажа не давить со всех сил на активные точки, а нажимать легонько, аккуратно.

Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект.

«Неболейка»

(Массаж для профилактики простудных заболеваний)

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело
(поглаживают шею ладонями)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать
(указательными пальцами растирают крылья носа)

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим
козырьком

(приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны)

«Вилку» пальчиками сделай и массируй уши смело

(раздвинуть указательный и средний пальцы и массировать ушную зону)

Знаем, знаем, да-да-да нам простуда не страшна.

(потираем ладошки друг о друга)

Первый комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь)

1. Соединить ладони, потереть ими вдоль до нагрева.
2. Указательными пальцами, нажимать точки около ноздрей.
3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, «клешней», перегородку носа.
4. Указательными пальцами с нажимом «рисуем» брови.
5. Указательными и большими пальцами «лепим» уши снизу вверх.
6. Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая.)
7. Вдох через нос, медленный выдох через рот.

Второй комплекс (декабрь, январь, февраль)

1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперек до нагрева.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательным пальцем массировать точку под носом.
4. Указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ.
5. Растирать за ушами: «примазывать уши, чтобы не отклеились».
6. Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «М-м-м» .
7. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку».



Третий комплекс (март, апрель, май)

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцами нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки.
3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице. Средними
4. пальцами надавливаем на ушные козелки.
5. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.
6. Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «З-з-з».
7. Несколько раз зевнуть и потянуться.