

Упражнение «Насос».

При выполнении наклонов вперед руками выполняется покачивающее движение (при этом делается выдох с 1 произнесением звука «с-с-с» - насос, при выпрямлении - вдох! (6-8 раз) .

Упражнение «Мяч».

Руки с мячом (или имитация мяча) поднять вверх, и бросить мяч вперед на вдохе со звуком «у-у-ух». Повторить 5-6 раз.

В разминку после сна, лежа на кроватях, мы включаем дыхательные упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний.

Большое внимание мы уделяем обучению детей самомассажу. С целью привлечь детей к самопрофилактике, экспресс диагностике (это важно в ранние периоды заболевания, научить серьезно и бережно относиться к здоровью, повысить защитные свойства слизистых оболочек глотки, гортани, трахеи, бронхов. Прodelываем самомассаж ушной раковины, пальцев, рук, ног, верхнего плечевого пояса. Стоя в колонне по одному, в шеренге или по кругу, дети вместе с педагогом выполняют легкие пульсирующие движения пальцами обеих рук в определенных точках, указанных педагогом. Например:

Массаж живота «Месим тесто» (лежа на спине)

1. Имитируя движения тестомеса, ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает.
2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

Массаж грудной области (сидя «по-турецки»)

1. Поглаживание груди со словами: «Я милая чудесная прекрасная».
2. «Заводим машину» – вращательные движения пальчиками по середине груди по часовой стрелке со звуком «Ж-Ж-Ж»
3. «Машина завилась» – нажимаем пальчиком на область сердца со звуком «Пи-и-и»

Массаж шеи (сидя «по-турецки»)

1. Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку.

«Лебедь, жираф»

1. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.
2. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кистей рук.
3. «Лебединая шея» – представив, что у него красивая лебединая шея, ребенок любуется ей, как в зеркале и т. д.

Одним из показателей и условий хорошего физического и нервно-психического развития ребенка является сформированность ручных умений. По умелости детской руки, специалисты делают выводы об особенностях развития центральной нервной системы и мозговой деятельности. Систематические упражнения по тренировке движения пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие центральной нервной системы, всех психических процессов, в особенности речи, параллельно несут и оздоравливающий эффект на детский организм.

Пальчиковые игры и упражнения для пальцев в определенной степени способны помочь организму справиться с различными недугами. В странах Востока издревле знали целебную силу сложенных особым образом пальцев рук. Эти знания сохранились до наших дней. Индийский целитель Кешав Дев много лет посвятил изучению «мудр», т. е. системе жестов рук и положению пальцев, способствующих профилактике и лечению различных заболеваний. Для детей дошкольного