

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение – детский сад компенсирующего  
вида № 356620086, г. Екатеринбург, ул. Пальмиро Тольятти, 14а телефон 2339280,  
e-mail: mbdou356@yandex.ruizli777

# КАРТОТЕКА КОМПЛЕКСОВ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

СОСТАВИТЕЛЬ:  
ВОСПИТАТЕЛЬ  
МАШАНОВА Е. А.

ЕКАТЕРИНБУРГ  
2013

3Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение – детский сад  
компенсирующего вида № 356  
620086, г. Екатеринбург, ул. Пальмиро Тольятти, 14а  
телефон 2339280, e-mail: [mbdou356@yandex.ru](mailto:mbdou356@yandex.ru)

# **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Составитель:  
Машанова Е.А.**

**Екатеринбург  
2013**

# Упражнения для предупреждения плоскостопия

## 1. Упражнения в движении

1. Ходьба или бег на носочках
2. Ходьба или бег на пятках.
3. Ходьба или бег на наружном своде стопы.
4. Ходьба или бег с перекатом с пятки на носок,
5. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра
6. Ходьба - носки внутрь, пятки наружу.
7. Ходьба или бег скрестным шагом.
8. Ходьба на носках в приседе.
9. Ходьба с расслаблением мышц ног.
10. Разведение и сведение пяток, не отрывая носки от земли.
11. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх.
12. Ходьба по траве, песку, камням (галька, бутовый), шишкам, с различным положением рук (на поясе, в стороны, вверху, за спиной, за головой.)

## 2. Упражнения без предметов

1. Подъем на носки.
2. Подъем на пятки
3. Перекаты с носков на стопы.
4. Потирание одной стопой другую.
5. Сгибание и разгибание пальцев ног сидя.
6. Поворачивание стопы вправо-влево, вперед-назад.
7. Пскоки, прыжки на месте и с передвижением.

## 3. Упражнения с предметами.

1. Захватывание стопами мяча и приподнимание его,
2. Захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов (камешков, шишек).
3. Сдавливание мяча (резинового) стопами.
4. Собираение пальцами ног платочка, ленточку, скакалку в складки.
5. Ходьба по канату.
6. Ходьба по обручу, обхватывая его края пальцами ног.
7. Прыжки на носках со скакалкой.

## 4. Упражнения с гимнастической палкой.

1. Ходьба по гимнастической палке боком приставным шагом
2. Катание палки стопами.
3. Перекаты с пятки на носки, стоя серединой стопы на гимнастической палке.
4. Перекаты ваниестопой палки, захват её пальцами.

## 5. Упражнения на пособиях.

1. Ходьба на пеньках, брёвнах, мостику с различным положением рук (на поясе, в стороны и т.п.).
2. Ходьба на пособиях на носках, с различным положением рук.
3. Ходьба по мостику на пятках.
4. Ходьба боком (левым и правым) приставным шагом по мостику, обхватывая края сводами стоп.

## Комплекс «Веселый зоосад»

### 1. «Танцующий верблюд».

И.п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

### 2. «Забавный медвежонок». И.п. - стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

### 3. «Смеющийся сурок».

И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 - и.п.

### 4. «Тигренок потягивается».

И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1-2 - выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 - и.п.

### 5. «Резвые зайчата».

И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-16 - подскоки на носках (пятки вместе).

## Игровые упражнения:

1. «Великан». Ходьба на носках, поднимаясь как можно выше. 5-7 минут.

2. «Карлик». Ходьба на согнутых ногах. 4-5 минут.

3. «Маленький - большой». По команде как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямиться. 10-12 раз.

4. «Лошадь». Двигаться по кругу, подражая ходу лошади, высоко поднимая колени, шагом, рысью. 4-5 минут.

5.Топали да топали,  
(Идут на всей стопе)  
Дотопали до тополя.

До тополя дотопали,  
(Идут на пятках)  
Да ноги все протопали.  
Зайка серый скачет ловко,  
В лапке у него морковка.  
(Идут поскоками)  
Мы ходили по грибы,  
Зайца испугались.  
(Идут на носках)  
Спрятались за дубы,  
Растеряли все грибы.  
(Идут с перекатом с пятки на носок)  
А потом смеялись-  
Зайца испугались.  
(Стоят на месте, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню).

6.Гуси ходят все гуськом,  
(Идут на пятках, руки за спиной)  
Индюшата - индюшком.  
(Идут на носках, руки на поясе)  
Лягушата – лягушком,  
(Идут с разведением носков в стороны, руки – «лягушачьи лапы»)  
Поросята – пороськом.  
(Идут с разведением пяток в стороны, носки вместе, голова наклонена  
вперёд, руки за спиной)  
Я люблю ходить гуськом  
По тропиночке с дружкой,  
(Идут мелким шагом)  
Только сам хожу я чаще  
Лягушком и кувырком.  
(Поскакивают).

7.На носочки поднимайся,  
Приседай и выпрямляйся.  
(Встают на носки и делают полуприседание)  
Ножки в стороны,  
(Разводят носки в стороны и сводят вместе, прижав пятки друг к другу)  
Ножки врось,  
(Перекатываются с пятки на носок «качелька»)  
Ножки вместе,

Ножки врозь.  
(Соединяют носки и сводят и разводят пятки).

8. «Медведь»

Ой-ее-ее-ечки!

Спал медведь на коечке.

(Поднимаются на носки, то на пятки)

Свесились с кровати

Две босые пятки.

(Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками внутрь)

Две босые, две смешные,

Ой, смешные пятки!

(Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу)

Увидела Мышка,

Мышка-шалунишка,

(Переминаются с ноги на ногу)

Влезла на кроватку,

Хватъ его за пятку.

(Делают выпад ногой вперёд, затем разворачиваются на 180, поменяв опорную ногу).

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение – детский сад  
компенсирующего вида № 356  
620086, г. Екатеринбург, ул. Пальмиро Тольятти, 14а  
телефон 2339280, e-mail: [mbdou356@yandex.ru](mailto:mbdou356@yandex.ru)

# Комплекс упражнений для исправления осанки и профилактики её нарушений у детей

**Составитель:  
Машанова Е.А.**

**Екатеринбург  
2013**

# Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

1. Примерный комплекс специальных упражнений для укрепления мышц спины и пресса с гимнастическими палками (можно выполнять с 4-5 лет).  
Разминка.

1. Ходьба на носках, руки подняты над головой в замок.
2. Руки перед грудью, ходьба в полуприсяде.
3. Ходьба на пятках, руки сзади в замок.
4. Исходное положение - стоя, руки на поясе. Развести локти, сведя лопатки - вдох; вернуться в и.п. - выдох.
5. И.п. - стоя, ноги врозь, руки к плечам. Наклониться корпусом вперед с прямой спиной - выдох; вернуться в и.п. - вдох.

## Упражнения с гимнастическими палками.

1. И.п. - ноги на ш. стопы, палка в опущенных руках. 1-2- поднять палку вверх, за голову; 3-4- и.п.
2. И.п. - ноги на ш. плеч. палка за головой. 1-3- повороты вправо(влево); 2-4- и.п.
3. И.п. - ноги на ш. плеч, палка зажатая в локтях. 1- наклон вперед с прямой спиной. 2- и.п.
4. И.п. - стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх (вынести палку); вернуться в и.п.
5. И.п. - стоя, ноги на ш. плеч, палка на лопатках. 1-3- повороты в стороны. 3-4 и.п.
6. И.п. - стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх (вынести палку); вернуться в и.п.
7. И.п. - стоя, палка в опущенных руках. Присесть, вытянув руки вперед; вернуться в и.п. Спина прямая.
8. И.п. - о.с, палка на голове. 1- присесть; 2- и.п.
7. Палка на полу, прыжки через палку.

Комплекс упражнений выполняется не раньше, чем через час после еды или за 30-60 мин до нее. Темп медленный, начать следует с 5 повторений, довести до 10, весь комплекс занимает 30-40 минут.

## Упражнения с мешочком на голове.

1. Принять правильную осанку в положении стоя, положив мешочек с песком на голову. Присесть, стараясь не уронить мешочек встать в исходное положение.



2. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки по траве, песку, мостику, по брёвнам, с разным положением рук (на поясе, в стороны).
3. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия - веревочку, пеньки. Остановки с проверкой правильной осанки.
4. Принять правильную осанку с мешочком на голове, в руках мяч, подбросить мяч вверх, поймать, сохраняя правильную осанку.
5. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением разных движений: ходьба в полуприседе по мостику, с высоким подниманием колен с разным положением рук; стоя на пеньке присесть сохраняя правильную осанку.
6. Подлезание под дуги в приседе с мешочком на голове сохраняя правильную осанку.

## Примерный комплекс упражнений для исправления осанки и профилактики её нарушений у детей.

Построение в шеренгу.

Встать в положение "Основная стойка": основной стойке. Исправить осанку у голова прямо, плечи развёрнуты, живот детей, пройдя спереди и сзади вдоль подтянут, ноги выпрямлены.

Показать правильное положение в

шеренги.

Упражнения в ходьбе по кругу (можно выполнять на пособиях: на мостике, пеньках, на песке).

Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов).

Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо ребёнка.

"Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов.

Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.

"Вырастаем большими" Ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов.

Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.

"Мишка косолапый". Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (руки на поясе): "Мишка косолапый по лесу идёт, шишки

Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь,

собирает, песенки поёт. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!"

Ходьба с ускорением и переходом в бег.  
Ходьба с последующим замедлением.

Дыхательное упражнение. Отводя плечи назад, вдох - на 2 шага, выдох - на 4 шага.

### Упражнения в положении "стоя"

"Воробушек". Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками.

"Лягушонок". Из и.п.-ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперёд, пальцы врозь) и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. (4-6 раз).

"Большие круги". Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) - 6-8 раз.

"Мельница". Поочерёдное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз).

"Резинка". Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И.П., произнеся звук "ш-ш-ш" - выдох.

"Вместе ножки - покажи ладошки". Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперёд. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз).

"Потягивание". Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад.

пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети сами

произносили стихи. Следить за тем, чтобы дети бежали легко на носках, поднимая выше колени. Руки согнуты в локтях. При ходьбе следить за правильностью осанки детей.

Вдох глубокий через нос. Выдох - через губы, сложенные трубочкой.

Отводя локти назад, сближать лопатки.

В положении "кисти к плечам", локти должны быть прижаты к бокам.

Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.

Плечи развёрнуты, локти отведены назад, голова прямо.

При отведении рук в стороны сближать лопатки, не отпускать руки ниже уровня плеч.

Держать спину ровно и не выпячивать живот.

Плечи развёрнуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И.П., расслабив руки (4-6 раз).

### Игровые упражнения на укрепление осанки

«Река, берег, парус».

Дети встают в шеренгу, проверяют свою осанку (спина прямая, голова чуть поднята, руки опущены вниз). На слово «Река!» - делают шаг назад, на слово «берег!»- шаг вперёд, «Парус!»- поднимают руки вверх. При выполнении движений обращается внимание на сохранение правильной осанки.

«Волшебные ёлочки»

Дети встают у стены (забора), касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками, изображая волшебные елочки, которые по сигналу «Ночь!» бегают, красиво и легко кружатся по площадке, а по сигналу «Лесник!» бегут к стене, принимая первоначальную позу. Лесник обходит елочки, осматривает их, неровные забирает с собой.

Та же игра, но по сигналу «Лесник!» елочки останавливаются там, где их застал сигнал.

Массаж спины «Суп»

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего ребёнка.

Чики-чики-чики-ща!

Похлопывают ладонями.

Вот капуста для борща.

Покрашу картошки,

Постукивают рёбрами ладоней.

Свеколки, морковки,

Пол головки лучку

Поколачивают кулачками.

Да зубок чесночку.

Чики-чок, чики-чок-

Поглаживают ладонями.

И готов борщичок.

«Я позвоночник берегу»

Я позвоночник берегу,

(Наклоняют корпус вправо-влево, ладони скользят вдоль тела от подмышек до колен).

И сам себе я помогу.

Всё выполню я по порядку:

(Ставя руки на пояс, поднимают и опускают плечи).

Сначала сделаю зарядку,

Нагнусь,

(Наклоняются вперёд).

Прогнусь,  
(Слегка прогибаются назад).  
И выпрямляюсь,  
(Встают прямо).  
И вправо, влево наклонюсь.  
(Наклоняют корпус вправо и влево).  
С друзьями поиграю в мяч,

(Бегут на месте).  
Он весело помчится вскачь.  
(Прыгают на обеих ногах).  
И за столом я посижу,  
(Делают полуприсед, сложив руки «полочкой» перед грудью).  
И телевизор погляжу.  
(Встают прямо, руки в стороны).  
Но буду помнить я всегда:  
(Кладут правую руку за правое плечо, левую руку заводят за спину и стараются сцепить пальцы рук за спиной.)  
Должна прямою быть спина!  
(Меняют положение рук).

Массаж спины «Свинки»  
Как на пишущей машинке  
Две хорошенькие свинки  
Всё постукивают,  
Всё похрюкивают:  
Туки-туки-туки-тук!  
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!  
(Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине впереди стоящего ребёнка, на повторение потешки поворачиваются на 180 и поколачивают кулачками, затем постукивают пальчиками и поглаживают ладонями).

#### Упражнения у стены

1. Встать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение.
2. Встать к стене, принять правильное положение. Отойти от стены, походить, стараясь сохранить правильное положение всех частей тела; подойти к стене, прижаться к ней и проверить правильность осанки.
3. Стоя у стены, принять правильное положение. Отойти от стены, наклониться с расслабленными руками (предложить детям «пополоскать белье»), выпрямиться и постараться снова встать правильно.
4. Встать к стене, принять правильное положение, поднять руки в стороны —

вверх, опустить в исходное положение.

5. Встать к стене, принять правильное положение. Поочередно поднимать ноги вперед, не сгибая в колене, не отрывая таза, плеч, головы от стены

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение – детский сад  
компенсирующего вида № 356  
620086, г. Екатеринбург, ул. Пальмиро Тольятти, 14а  
телефон 2339280, e-mail: [mbdou356@yandex.ru](mailto:mbdou356@yandex.ru)

# КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

**Составитель:  
Машанова Е.А.**

**Екатеринбург  
2013**

# Упражнения дыхательной гимнастики.

## Дыхательная гимнастика для детей раннего возраста.

### 1. «Часики».

И.п. - стать прямо, ноги слегка расставить («машина между ног проедет»), руки опустить.

Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить «тик-так».

Повторить 6-7 раз.

### 2. «Дудочка».

И.п.- сесть на скамейку, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам; сделать медленный выдох с произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить 4 раза.

### 3. «Петушок».

И.п.- стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить; поднять руки в стороны (вдохнуть), а затем похлопать ими по бёдрам со словами «ку-ка -ре-ку»(выдох).Повторить 4 раза.

### 4. «Каша кипит».

И.п.- сесть на скамейку; одну руку положить на живот, другую на грудь.

Втянуть живот и набрать воздух в грудь(вдох), опустить грудь(выдыхая воздух) и выпятить живот(выдох);при выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф».Повторить 4 раза.

### 5. «Паровозик».

В ходьбе, делать попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух».Повторять в течении 20 секунд.

### 6. «Весёлый мячик».

И.п.- стать прямо, ноги расставить; поднять руки с мячом (д=10см) к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперёд со звуком «у-х-х-х» (выдох), догнать мяч. Повторить 4-5 раз.

### 7. «Гуси».

Медленная ходьба. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох-опускать вниз с произнесением длительного звука «г-у-у-у». Повторить 1 минуту.

# Комплекс дыхательной гимнастики

(можно выполнять с 4-х лет)

## «Куры»

Бормочут куры по ночам,

Бьют крыльями: тах-тах.

Поднимаем крылья мы к плечам,

Потом опустим так.

И.п.: стоя. Наклониться пониже, свободно свесив руки и опустив голову.

Произнося «тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям - выдох.

Выпрямиться, подняв руки к плечам – вдох. Повторить 3-5 раз.

## «Самолёт»

Посмотрите в небеса:

Самолёт там, как оса.

«Ж-ж-ж-ж-ж» - жужжит самолёт

И машет крыльями.

Ребята, в полёт!

Полетаем-ка с нами!

И.п. - стоя. Развести руки в стороны, ладонями кверху. Сделать поворот в

сторону, произнося «ж-ж-ж-ж-ж», - вдох, опустить руки- выдох. Повторить

2-4 раза в каждую сторону.

## «Морской воздух»

Носик принюхался.

(Дети принюхиваются)

Пахнет морским воздухом.

И увидели мы море,

Красивое, большое.

Воздух мы морской вдохнём, дышим носом, а не ртом.

Плечи не поднимаем,

Животом помогаем.

(Дети выполняют дыхательное упражнение).

## «Поливаем цветы»

И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, одна рука на поясе, вторая согнутая в

локте, - перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Вдох через нос – поднять руку

вверх; выдох – и.п., произнося: «Ш-ш-ш...».

## «Аромат цветов»

И.п.- стоя, руки за спиной. Вдох через нос, не поднимая плечи; выдох-

произносить: «А-а-ах!».



# Комплекс дыхательной гимнастики

(для детей среднего возраста)

Цель: научить дышать через нос, подготовить к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

## Сюжет 1. Прогулка в лес

1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И.п. - основная стойка. 1 – вдох, руки в стороны; 2 – выдох, наклониться вправо; 3 - вдох - вернуться в и.п.; 4 – выдох, наклониться влево, вернуться в и.п.

2. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки».

Ил. - ноги врозь, руки опущены. 1 - вдох; 2 - выдох - наклониться вперед; 3 - вдох - вернуться в и.п.; 4 - выдох.

3. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза).

И.п. - ноги вместе, руки опущены. 1 -вдох - руки через стороны вверх, подняться на носки; 2 - выдох - руки вперед-вниз, опуститься на всю стопу: 3 -повторить, вернуться в и.п.

4. «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди).

И.п. - ноги вместе, руки за голову. 1 -вдох - подняться на носки; 2 - выдох — присесть - повторить, вернуться в и.п.

5. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной" (орех)

И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища - вдох; 2 — выдох - сесть, ноги не сгибать, руки к носкам; ,3 - вдох; 4 — выдох, вернуться в и.п.

## Сюжет 2. Мы строим дом

1. «Поднимаем кирпичи».

И.п. - ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 - вдох; 2 - выдох - наклониться вперед, пальцы сжать в кулак («Ух!»); 3 - вдох; 4 - вернуться в и.п.

2. «Кладем раствор».

И.п. — ноги врозь, руки на поясе, локти назад, 1 - вдох; 2 - выдох — поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперед («Раз!»); 3 - вернуться в и.п.

3. «Белим потолок».

И.п. - ноги врозь, руки опущены. 1 -вдох - поднять правую руку вверх-назад; 2 - выдох - опустить правую руку; 3 - вдох - поднять левую руку вверх-назад; 4 - выдох - опустить левую руку.

4. «Наклеиваем обои».

И.п. - основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 - вдох; 2 - выдох - подняться на носки, прямые руки вверх; 3 - вдох; 4 - выдох - вернуться в и.п.

5. «Красим пол».

И.п. - стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть к кулак. 1 — вдох; 2 — выдох - слегка наклониться вперед, руки вытянуть вперед, пальцы врозь («Жик!»); 3 -вдох; 4 - выдох - вернуться в и.п.

## Дыхательные упражнения и игры

"Кораблик".

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: бумажный кораблик, бассейн с водой.

Пустить в таз с водой легкий бумажный кораблик, подуть плавно и длительно, чтобы кораблик поплыл. Взрослый произносит русскую народную поговорку:

Ветерок, ветерок, натяни парусок!

Кораблик гони до Волги-реки.

"Листопад".

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: листочки из тонкой бумаги.

Вырезать листочки из тонкой цветной бумаги и предложите ребенку "устроить листопад" - сдувать листочки с ладони.

"Снегопад".

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: "снежки" из ваты.

Сделать из ваты мелкие шарики - "снежинки", положить ребенку на ладонь и предложить "устроить снегопад" - сдувать снежинки с ладони.

"Мой воздушный шарик".

Цель: выработать более глубокий вдох, сильный длительный выдох; активизировать мышцы губ.

Оборудование: воздушные шары.

Дети должны надуть воздушные шары, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через рот.

Педагог сопровождает действия детей стихотворным текстом:

Вариант 1.

Мой воздушный шарик, раз, два, три.

Легкий, как комарик, посмотри.

Носом я вдыхаю, не спешу,

За своим дыханием слежу.

Вариант 2.

Каждый день я в шарик дую,

Над дыханием колдую.

Шарик я надуть стремлюсь

И сильнее становлюсь

"Дует ветерок".

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох, слуховое и зрительное внимание, мелкую моторику; активизировать мышцы губ.

Педагог приглашает детей на прогулку. Дети встают друг за другом и "змейкой" двигаются вперед. По сигналу взрослого останавливаются и выполняют движения:

Золотое солнышко по небу катается

С утра улыбается,

А улыбки-лучи очень горячи, (дети раскрывают пальцы на правой руке, изображая "солнышко" и встают в круг).

Что было дальше?

Солнышко зашло за тучу (дети сжимают пальцы левой руки в кулак, изображая "тучку").

Вдруг подул ветерок,

А гудел он так: У-У-У (дети делают носом вдох и произносят на выдохе этот звук).

"Веселые движения".

Цель: развивать речевое дыхание в процессе произнесения стихотворных строк, умение сочетать речь с движениями.

Я люблю играть в футбол,

Забивать в ворота гол. (Имитация удара ногой по мячу).

Я играю в баскетбол, (Имитация броска мяча в кольцо).

И, конечно, в волейбол. (Имитация паса в волейбол).

Методические указания. Каждая стихотворная строка произносится на выдохе, перед произнесением следующей строки делается вдох.

" Полет на шарике".

Цель: развивать речевое дыхание в процессе произнесения стихотворных строк, ритм и выразительность речи; умение сочетать речь с движениями.

Оборудование: разноцветные мячи.

Дети двигаются по кругу с мячами в руках и произносят стихотворный текст:  
Все дети во сне летают.

(Дети поднимаются на носочки и тянут руки с мячом вверх).

К звездам полететь мечтают.

Мы подрастает, пока летаем.

(Дети двигаются по кругу с мячами в руках).

Мы подрастает, пока мечтаем.

"Яблоня".

Цель: развивать слуховое внимание, умение координировать носовое и ротовое дыхание, выполнять согласованные движения руками.

Педагог читает сказку, дети выполняют движения по тексту:

Есть сказка новая у нас - интереснейший рассказ.  
Про то, как яблоня росла, и каждый год весной цвела,

Все лето яблоки висели и потихоньку дружно спели.  
А эта яблоня, какая? Да, да, красивая, большая,  
И много у нее ветвей, совсем как руки у детей.  
(Дети встают в круг, тесно прижавшись друг к другу, поднимают вверх соединенные руки, покачивают ими).  
Солнце ласково нас греет, быстро яблоки поспеют.  
Вы посмотрите-ка на них, как много яблок здесь больших.  
(Дети разъединяют руки, сжимают их в кулачки).  
Что-то ветер разыгрался и раздулся, разгулялся.  
(Дети покачивают руками из стороны в сторону).  
Надо ветру помогать, тоже будем поддувать,  
Носом воздух набираем, через ротик выпускаем.  
(Дети дуют все вместе).  
Сразу яблоки упали и о землю застучали,  
Вдруг, откуда ни возьмись, здесь зверята собрались,  
Быстро яблоки съедают, в лес обратно убегают.  
(Топают ногами).  
Одно яблоко осталось, повисело еще малость,  
Дальше с яблони свалилось, по дорожке покатилося.  
Посмотреть на белый свет, хочешь верь, а хочешь нет.  
(Движение "веретено" согнутыми в локтях руками).

## Комплекс дыхательной гимнастики для восстановления носового и дифференциации ротового и носового дыхания

### №1

Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: "м-м-м (рот плотно закрыт).

Вдох через нос короткими толчками (рот плотно закрыт). Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (другая плотно прижата пальцем, рот закрыт).

Полный вдох через рот под счет 1:2:3:4. Нос зажать пальцами - задержка дыхания под счет 5:6:7; под счет 8:9:10 - выдох через нос. Полный вдох через рот.

Положить на ладонь легкую бумажку - сдуть ее, делая поочередно выдох левой или правой ноздрей (рот плотно закрыт).

"Ныряльщики: разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.

## №2

"Часики - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед (вдох) - назад (выдох) произносить: "Тик - так. (10-12 раз).

"Трубач - сидя на стуле, кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука : "Ф-ф-ф. (4-5 раз).

"Лыжник - стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни.

Имитируем ходьбу на лыжах. Выдох через нос с произношением звука: "М-м-м. (1-2 мин).

"На турнике - стоя, ноги вместе. Гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх - вдох, опустить палку на лопатки - длительный выдох с произношением звука: "Ф-ф-ф. (4-5 раз).

«Маятник». И.п.: ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох с произнесением слова: "Ту-у-ук. Выпрямляясь - вдох. (5-6 раз).

## №3.

"Журавли - основная стойка. Медленная ходьба. На вдох руки поднять в стороны, на выдох - опустить руки вниз с длительным произношением звука: "У-у-у. (1-2 мин).

"Пилка дров. Дети становятся друг против друга парами. Берутся за руки и имитируют пилку дров. Руки на себя - вдох, руки от себя - выдох. (5-6 раз).

"Дровосек. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением слова: "Ух-х-х. (5-6 раз).

"Вырастем большими. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением слова: "Ух-х-х. (5-6 раз).

«Маятник» И.п.: ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох с произнесением слова: "Ту-у-ук. Выпрямляясь - вдох. (5-6 раз).

"Заканчиваем гимнастику. Встать, ноги на ширине плеч. Подняться на носки, руки вверх - вдох. Встать на полную ступню, наклониться вперед, руки вниз - выдох. (5-6 раз)

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение – детский сад  
компенсирующего вида № 356  
620086, г. Екатеринбург, ул. Пальмиро Тольятти, 14а  
телефон 2339280, e-mail: [mbdou356@yandex.ru](mailto:mbdou356@yandex.ru)

# КОМПЛЕКСЫ ИГРОВОГО МАССАЖА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

**Составитель:  
Машанова Е.А.**

**Екатеринбург  
2013**

# Закаливающий массаж подошв

«Поиграем с ножками»

1.Подготовительный этап Мы ходили, мы скакали, наши ноженьки устали.  
Сядем все мы, отдохнем, и массаж подошв начнём.

2.Основной этап

- Одной рукой держим ногу, другой поглаживаем. (Проведем по ножке нежно, будет ноженька прилежной. Ласка всем, друзья нужна, это помни ты всегда!).
- Разминка тоже обязательна, выполняй её старательно, растирай, старайся и не отвлекайся. (Растирание стоп руками).
- По подошве как граблями, проведем сейчас руками. И полезно и приятно-это всем давно понятно! (Погладить граблями).
- Рук своих ты не жалеи и по ножкам бей сильнее, будут быстрыми они, потом попробуй, догони! (Похлопать подошву ладошкой).
- Гибкость тоже нам нужна, без неё нам никуда. Раз - сгибай, два - выпрямляй, ну активнее давай! (Согнуть стопу).
- Вот работа, так работа, палочку катать охота. Веселее ты катай, да за нею поспевай. (Катать ногами палку, не сильно нажимать).
- В центре зону мы найдем, хорошенько разотрём, надо с нею нам дружить, чтобы всем здоровым быть. (Большим пальцем растираем закаливающую зону в центре подошвы).

3 Заключительный этап. (Поглаживание стоп).

-Скажем все СПАСИБО!

ноженькам своим,

будем их беречь мы

и всегда любить. (Посидеть спокойно, расслабившись).

## Игровой массаж для закаливания дыхания

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Его суть заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом.

«ПОИГРАЕМ С НОСИКОМ».

1.Организацирнный момент. Подходи ко мне дружок, и садись скорей в кружок.

« НАЙДИ И ПОКАЖИ НОСИК»

Носик ты скорей найди его друг другу покажи.

2. Основная часть. Игровые упражнения с носиком.

«НОСИК ГУЛЯЕТ»

-Ротик ты свой закрывай, только с носиком гуляй.

(Предлагаем ребёнку закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и дышать носиком).

«НОСИК БАЛУЕТСЯ»

-Вот так носик – баловник! Он шалить у нас привык.  
(На вдох оказываем сопротивление носу, надавливая указательным пальцем на крылья носа).

«НОСИК НЮХАЕТ ПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ»

-Тише-тише, не спеши, ароматом подыши.

(Выполняем 10 вдохов – выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем).

«НОСИК ПОЁТ ПЕСЕНКУ»

-Хорошо гулять в саду и поёт нос «ба-бо-бу».

(На выдох постукиваем указательными пальцами по крыльям носа и поёт «ба-бо-бу»).

«ПОГРЕЕМ НОСИК»

На переносицу указательными пальцами трём крылья носа, растирая вверх вниз.

-Надо носик нам согреть, его немного потереть.

3.Заключительный этап.

«НОСИК ВОЗВРАЩАЕТСЯ ДОМОЙ»

-Нагулялся носик мой, возвращается домой. (Показывает, что его носик вернулся).

## Массаж волшебных Ушек

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанным рефлексорно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен для улучшения работы органов дыхания и защиты организма от простудных заболеваний.

1.Организационный момент «Поиграем с ушками».

Садимся в круг. Давайте послушаем тишину. ( Подходи ко мне дружок, и садись скорей в кружок).

2.Основная часть.

Упражнения с ушками:

«НАЙДИ И ПОКАЖИ УШКИ» - Ушки ты свои найди и скорее покажи.  
(Заводим ладошки за ушки и загибаем их вперёд).

«ПОХЛОПАЕМ УШКАМИ» - Вот так хлопаем ушами.

(Прижимаем к голове, резко отпускаем).

«ПОТЯНЕМ УШКИ» – Сейчас все потянем вниз, ушко ты не отвались!  
(Захватываем мочки и потихоньку тянем их вниз, отпускаем).

«ПОГРЕЕМ УШКИ» –Ушко кажется замёрзло, согреть его так можно.

(Прикладываем ладони к ушкам и тщательно трём ими всю ушную раковину)

-1-2, 1-2 вот и кончилась игра, а раз кончилась игра, наступила ти-ши-на.

3.Заключительная часть.

Ребёнок расслабляется и слушает тишину.



# Точечный массаж с дыхательной гимнастикой

## 1-й комплекс

"Греем наши ручки"	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
"Проверяем носик"	Нажимать указательным пальцем точку под носом
"Лепим ушки"	Указательным и большим пальцем "лепим" ушки
"Правая ноздря, левая ноздря"	Вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем
"Сдуваем листик"	Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот

## 2-й комплекс

"Греем наши ручки"	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
"Проверяем кончик носа"	Слегка подергать кончик носа
"Сделаем носик тоненьким"	Указательными пальцами массировать ноздри
"Примазываем ушки, чтоб не отклеились"	Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами
"Как мычит теленок"	Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа
"Сдуем снежинку с ладони"	Вдох через нос, выдох через рот

## 3-й комплекс

"Моем руки"	Движения кистями, как примытые рук
"Шагаем по пальчикам"	Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки
"Лебединая шея"	Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка
"Крепко спим"	Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот
"Мы проснулись"	Несколько раз зевнуть и потянуться

# Массаж биологически активных зон «СОЛНЫШКО»

Солнце утром рано встало,  
Всех детишек приласкало.  
(Поднимают руки вверх, потягивают, делая руками «фонарики»).

Гладит грудку,  
(Правой рукой по часовой стрелке).

Гладит шейку,  
(Поглаживают шею большими пальцами рук сверху вниз).

Гладит носик,  
(Кулачками растирают крылья носа).

Гладит лоб,  
(Проводят пальцами по лбу от середины к вискам).

Гладит ушки,  
(Ладонями растирают уши).

Гладит ручки.  
(Растирают ладошки).

Загорают дети. Вот!  
(Поднимают руки вверх).

Самомассаж.  
Дети выполняют движения соответственно тексту.

На крылечке ножками потопали,  
Ручками по щёчкам похлопали.  
Ладоньками глаза закрыли  
И пальчики раздвинули, раскрыли.  
Дружно присели,  
Через пальчики посмотрели.  
Пальчики в кулак сжимаем,  
воздух набираем.  
Пальчики разжимаем,  
Воздух выдыхаем.  
Ладоньками по грудке постучим,  
Погладим и немножко помолчим.  
Пошла Маша босиком прямо по дорожке,  
А за ней и мы идём, поднимая ножки.  
Дети маршируют друг за другом.  
Комплекс точечного массажа со стихами.  
Гномик в пальчиках живет (сгибают и разгибают пальцы рук),  
Он здоровье нам несет.  
Раз, два, три, четыре, пять (фалангами напыли трут точки у крыльев носа),  
Начал гномик наш играть,  
Кулачком у носа кружочки рисовать,  
А потом поднялся выше (легкое поглаживание гайморовых пазух носа)

И скатился сверху вниз.

Гном в окошко посмотрел (массаж указательным и средним пальцами надбровных дуг),

Засмеялся, улетел.

Гном нашел у глаза точку (массаж точек у переносицы),

Вправо, влево покрутил,

На другую надавил (массаж точек у крыльев носа),

А потом спустился ниже (массаж точек над верхней губой) -

Прямо к роту поближе,

За ушами прятался (массаж точек ушной раковины),

Смеялся надо мной

И хотел играть со мной.

Раз, два, три, четыре, пять (массаж лобного отдела и надбровных дуг),

Я решил его поймать.

Гнома я в бровях ловил,

А он по кругу все ходил,

Вот гномик наш и умолк (массаж кончика носа)

И пустился наутек.

Мы возьмем его в ладошки (расслабление кистей рук),

Помашем ручками немножко.