Подборка дыхательных упражнений.

1. «Цветок распускается»

И.п.: руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон).

Выполнение: медленно, поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны – вдох (цветок раскрывается). Возвращение в и.п. – выдох. Медленно, 4-6 раз.

1. «Поднимаем выше груз»

И.п.: основная стойка, руки опущены вниз, впереди, сжаты в кулаках.

Выполнение: медленно поднять руки до уровня грудной клетки – вдох.  Возвращение в и.п. – выдох –  6-8 раз.

1. «Лес шумит»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение:   наклон вправо – вдох. В и.п. – выдох, наклон влево – вдох, в и.п. – выдох. 5-6 раз.

1. «Травушка колышется»

И.п.: основная стойка, руки опущены вниз.

Выполнение: поднять руки вверх, плавно покачивать кистями рук – вдох, опустить руки вниз – выдох. 4-5 раз.

1. «Травушка растет»

И.п.:  стоя на коленях, руки к плечам.

Выполнение:  поднять руки вверх, покачать плавно вправо и влево – вдох. Опустить руки на плечи – выдох. 3-5 раз.

1. «Грибок»

И.п.:  глубокий присед, руки обхватывают колени (грибок маленький).

Выполнение: медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отводя голову назад – вдох (грибок растет). 6-8 раз.

1. «Насос»

И.п.:  ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

Выполнение: глубоко вдохнуть и на выдохе медленно наклониться вправо (правая рука скользит вдоль  туловища к колену, левая – вверх до уровня груди). На вдохе вернуться в и.п.; то же влево. 4-5 раз в каждую сторону.

1. «Вертолет»

И.п.:  ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Выполнение: глубоко вдохнуть, не меняя положения рук; повернуться вправо – выдохнуть; вернуться в и.п. – вдохнуть. То же влево.4-5 раз в каждую сторону.

1. «Хлопушка»

И.п.:  ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

Выполнение: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленях – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 4-5 раз.

1. «Здравствуй, солнышко»

И.п.:  ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз.

Выполнение: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу; руки шире плеч, голову поднять вверх – вдох. Медленно вернуться в и.п. – выдох. 4-5 раз.

1. «Рубка дров»

И.п.:  ноги на ширине плеч, руки вверх, за головой. Пальцы сцеплены.

Выполнение: вдохнуть, быстро наклониться вперед, округлив спину. Мах руками между ног. Громкий мощный выдох. Плавно вернуться в и.п., вдох диафрагмой.

1. «Лыжник»

И.п.:  стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни. Правая рука впереди (кисть «сжимает лыжную палку»). Левая рука далеко сзади, кисть раскрыта.

Выполнение: вдохнуть, плавно присесть. Правую руку вниз, назад к бедру. Левая рука выносится вперед, вдох. 4-6 раз.

1. «Пловец»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вперед – вверх, кисть сжата, как для «гребка»

Выполнение: на каждый «гребок» как при плавании баттерфляем. Затем руку вниз, назад к бедрам. Легко согнув ноги в суставах и увеличив наклон, - мощный выдох, руки через стороны вверх – вперед, кисти расслаблены – вернуться в и.п., раздувая живот диафрагмальным вдохом. 6-7 раз.

1. «Лягушка»

И.п.:  упор лежа, опираясь прямыми руками об пол.

Выполнение: 1 – упор присев (одновременно мощный выдох); 2 – вернуться в и.п. толчком, диафрагмальный вдох. 4 раза.

        15.      «Ворона»

Села ворона на забор и решила развлечь всех прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону поворачивает. И всюду слышно ее карканье.

Дети делают вдох носом и на выходе произносят

Протяжно «Кар!» (5-6 раз)

Ворона так громко каркала, что охрипла. И стала каркать беззвучно.

Дети выполняют упражнение с закрытым ртом (5-6 раз)

**Предварительный просмотр:**

«ОФТАЛЬМОТРЕНАЖ»

ЦЕЛЬ: Профилактика близорукости, снятие напряжения после

             длительной           зрительной нагрузки (2 – 3 мин.)

1. «Филин»

На счет 1 – 4 закрыть глаза, на счет 5 – 6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. (4 – 5 раз.)

1. «Метелки»

Дети часто моргают, не напрягая глаза, на счет 1 – 5 (4 – 5 раз). Можно сопровождать проговариванием: «Вы, метелки, усталость снимите, глазки нам хорошо освежите».

1. «Жмурки»

На доске стоят маленькие игрушки или цветные фишки. Дети зажмуриваются на счет 1 – 4. За это время ведущий изменяет расположение предметов. Открыв глаза, дети определяют измерения (4 – 5 раз).

1. «Далеко - близко».

Дети смотрят в окно. Педагог называет вначале предметы, находящиеся далеко, а через 2 – 3 секунды – предметы, близко расположенные. Дети должны быстро отыскать глазами предметы, которые называл ведущий (6 – 8 раз).

1. «Поймай зайку»

Педагог включает фонарик и запускает солнечного зайчика на прогулку. Дети сопровождают зайчика глазами.

                                                        Литература: Карашвили Е.

Упражнения для оздоровления.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

(САМОМАССАЖ).

ЦЕЛЬ: Система   точечного   массажа     для снятия   зрительного   утомления   и   нервного   перенапряжения,   при   снижении  остроты зрения, слезотечении. Сильное и продолжительное   надавливание действует  успокаивающе.  Время воздействия    на одну точку не более 1,5 минут.

1.  Воздействие на точку, расположенную за ухом во впадине (3

     раза по  15 секунд).

2. Воздействие на точку, расположенную книзу от наружного

    конца    брови, 1- 2 см . Снаружи от глазницы.

3. Воздействие на точку, расположенную в 2 см. ниже середины

    нижнего  края глазницы.

4. Воздействие на точку в центре надпереносья, в углублении

    между бровями.

    5. Воздействие на точку у основания внутреннего края брови.

    6. Воздействие на точку в области надглазного отверстия, в

        середине      брови.

Литература: Демиргоглян .

Тренируйте зрение

ВРАЩЕНИЕ ГЛАЗАМИ.

Цель: Активизация     кровообращения    в   области   глаз   и

          мозга, укрепление  окологлазной мыщцы, снятие утомления

          у детей с  ослабленным  зрением.

* «Совушка»

Плотно закрывать и широко открывать глаза (30 секунд).

* «Часики»

Посмотреть вправо, влево, не поворачивая головы (5 – 6 секунд)

* «Стрелочки бегут»

Вращать глазами по кругу: в левую сторону и обратно (5 – 6 секунд)

* «Бабочка»

Описывать глазами горизонтальную восьмерку (5 – 6 секунд)

* «Восьмерка»

Описывать глазами цифру 8 (5 – 6 секунд)

* «Волны»  –  с проговариванием «вверх - вниз» (6 – 8 секунд)
* «Клубочек»

Вращение глазами в одну сторону «наматываем», в другую «разматываем клубочек» (6 – 8 секунд)

ДЛЯ УТОМЛЕННЫХ ГЛАЗ.

 Цель: укрепление мышц век, улучшение кровообращения, расслабление мышц   глаз.

* Сидя, на счет 1 – 5 (3 -5 сек.) крепко зажмурить глаза, а затем

открыть (3 – 5 сек)

Цель: улучшение кровообращения.

* Сидя: быстрое моргание (1 – 2 сек.)

    Цель: снижение утомления глаз, облегчение зрительной работы на близком    расстоянии.

* Стоя: 1 – смотреть прямо перед собой (2 – 3 сек); 2 – поставить

палец руки на 25- 30 см от глаз; 3 – перевести взор на кончик пальца и смотреть 3 – 5 сек; 4 –  опустить руку. (10-12 раз)

Цель: улучшение циркуляции внутри глазной жидкости.

* Сидя: 1 – тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко; 2 – спустя  1-2 сек. снять пальцы с века. (3 – 4 раз)

Литература: Якунии В.И. Гимнастика для глаз.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ И АКТИВИЗАЦИИ РАБОТЫ МЫШЦ ГЛАЗ.

1. Чтобы зоркими нам быть - нужно глазками крутить. Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды.
2. Зорче глазки чтоб глядели, разотрем их еле-еле. В течение минуты массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.
3. Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг. Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая по кругу (из стороны в сторону)
4. Чтобы зоркими нам стать, нужно на глаза нажать. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунды.
5. Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и все сначала. Поднять глаза вверх. Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую сторону.
6. Быстро – быстро поморгай – отдых глазкам потом дай. Быстро моргать в течение 1-2 минут.
7. Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать. Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд.
8. Треугольник, круг, квадрат нарисуем мы подряд. Нарисовать глазами геометрические фигуры (треугольник, круг, квадрат) сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелке.

Литература: Дошкольное воспитание

6/ 2005

Зрительная гимнастика.

|  |  |
| --- | --- |
| «Домашний животные»  Ослик ходит выбирает,  Что сначала съесть не знает.  Наверху созрела слива,  А внизу растет крапива,  Слева – свекла, справа – брюква,  Слева – тыква, справа – клюква,  Снизу – свежая трава,  Сверху – сочная ботва.  Закружилась голова,  Кружится в глазах листва,  Выбрать ничего не смог  И без сил на землю лег. | Дети совершают движения глазами в соответствии с текстом.  Выполняют круговые движения глазами.  Закрывают глаза. |

|  |  |
| --- | --- |
| «Грибы»  Шляпки опят, как монетки горят.  Рябит от шляпок в глазах у ребят. | Дети смотрят вдаль.  Часто моргают глазками. |

|  |  |
| --- | --- |
| «Деревья»  Вот стоит большая елка,  Вот такой высоты.  У нее большие ветки.  Вот такой ширины.  Есть на елке даже шишки,   Внизу – берлога мишки.  Зиму спит там косолапый  И сосет в берлоге лапу. | Выполняют движения глазами  снизу вверх,  слева направо,  вверх,  вниз.  Прикрывают глаза. |

|  |  |
| --- | --- |
| «Деревья»  Вот стоит осенний лес!  В нем много сказок и чудес!  Слева – сосны, справа – дуб.  Дятел сверху, тук да тук.  Глазки ты закрой – открой  И скорей бегом домой! | Выполняют круговые движения глазами.  Глаза влево, вправо.  Вверх.  Часто моргают глазками. |

|  |  |
| --- | --- |
| «Домашние птицы»  Перед нами петушок –  Он с земли зерно клюют.  Слева – курица идет,  Справа – уточка плывет.  Сверху солнце ярко светит,  Согревает всех на свете. | Дети смотрят перед собой.  Смотрят влево,  вправо,  вверх. |

|  |  |
| --- | --- |
| «Транспорт»  По городу мчатся с утра и до ночи  Машины всех марок, красивые очень.  Поедут направо, налево, кругом –  Свободны машины и ночью и днем. | Дети выполняют круговые движения глазами.  Глазами влево, вправо, круговое движение.  Хлопают глазами. |

|  |  |
| --- | --- |
| «Игрушки»  Веселый мяч помчался вскачь.  Покатился в огород,  Докатился до ворот,  Покатился под ворота,  Добежал дот поворота.  Там попал под колесо.  Лопнул, хлопнул – вот и вес. | Дети смотрят вдаль.  Смотрят на кончик носа,  Вдаль.  Смотрят вниз.  Выполняют круговые движения глазами.  Закрывают глаза. |

|  |  |
| --- | --- |
| \* \* \*  Посмотри-ка на ребят,  Теперь на небо – там птички летят.  Внизу, по травке, жук ползет.  А слева – деревце растет.  Направо – алые цветы,  Закрыв глаза, понюхай ты.  Над ними бабочка кружит,  С ней рядом шмель  Большой жужжит. | Дети смотрят друг на друга.  Переводят взгляд наверх,  вниз,  налево,  направо,  закрывают глаза, делают глубокий вдох. |

|  |  |
| --- | --- |
| «Овощи»  1,2,3,4,5  Будем овощи искать.  Что растет на нашей грядке?  Огурцы, горошек сладкий.  Там редиска, там салат –  Наша грядка просто клад! | Дети выполняют круговые движения глазами.  Смотрят вниз,  Влево - вправо.  Моргают глазками. |

|  |  |
| --- | --- |
| «Осень»  Осень! Осыпается весь наш бедный сад…  Листья пожелтелые по ветру летят.  Лишь вдали красуются там, на дне долин,  Кисти ярко-красные вянущих рябин. | Дети выполняют движения глазами вверх – вниз.  Круговые движения глазами влево – вправо.  Смотрят вдаль.  Закрывают глаза. |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |