**Дыхательная гимнастика** – это система упражнений на развитие речевого дыхания.

Дыхательная гимнастика направлена на решение следующих задач:

– насыщение организма кислородом, улучшение обменных процессов в организме;

– повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы;

– нормализация и улучшение психоэмоционального состояния организма;

– развитие силы, плавности и длительности выдоха.

Оборудованием для развития дыхания являются различные вертушки, мыльные пузыри, игрушки – тренажеры…

В работе с ребенком используем дыхательные упражнения с удлиненным, усиленным выдохом (вдох через нос). Проводится в хорошо проветренном помещении, через час после приема пищи.

*1. Чудо* – *нос***.**

После слов «задержу дыхание» ребенок делает вдох и задерживает дыхание.

Носиком дышу, Дышу свободно, Глубоко и тихо, Как угодно. Выполню задание, Задержу дыхание ... Раз, два, три, четыре – Снова дышим: глубже, шире.

*2. Охота.*

Ребенок закрывает глаза. Охотник по запаху должен определить, что за предмет перед ним (апельсин, духи, варенье и т. д.).

*3. Ветерок*

Поднять голову вверх, вдох. Опустить голову на грудь, выдох (подул тихий ветерок).

Поднять голову вверх, вдох. Опустить и сдуть «ворсинку» (подул нежный ветерок).

Поднять голову вверх, вдох. Опустить и задуть свечи (подул сильный ветерок).

**Гимнастика для глаз**

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора. Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2–3 раза в день по 3 – 5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры.

*– Способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшению кровообращения (и.п. – сидя).*

1. Плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (пять – шесть раз).

2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (три – четыре раза).

3. Вращать глазами по кругу по 2 – 3 сек. (три – четыре раза).

4. Быстро моргать (1 мин.).

5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3 – 4 мин.).

– *Способствует снятию утомления, улучшению кровообращения, расслаблению мышц глаза (и.п. – стоя).*

1. Смотреть прямо перед собой (2–3 сек.), поставив указательный палец на расстоянии 25 – 30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2–3 сек., опустить руку (четыре – пять раз).

2. Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; (ноги на ширине плеч) (три – четыре раза).

3. Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать любой предмет на земле; отыскать в небе птиц или самолёт и проследить за ним взглядом, назвать транспорт, проезжающей мимо или стоящий на обочине дороги.

*– Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости, восстанавливает кровообращение (и.п. – сидя).*

1. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко одноимённого глаза (1–2 сек.); отвести пальцы (три – пять раз).

2. Смотреть на концы пальцев вытянутой вперёд руки (по средней линии лица); медленно приблизить указательный палец к лицу, не отводя от него взгляда (три раза).

3. Отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону; медленно передвигать игрушку справа налево, следить за ней двумя глазами; тоже самое и в обратную сторону (четыре – пять раз).

*– Тренирует мышцы глаза, улучшает упругость век, восстанавливает циркуляцию внутриглазной жидкости.*

1. И.п. – стоя, руки с мячом внизу. Поднять мяч до уровня лица, широко открытыми глазами посмотреть на него; опустить мяч; поднять мяч до уровня лица, прищурить глаза, посмотреть на мяч; опустить его.

2. И.п. – стоя, мяч на вытянутых перед собой руках. Двигать руками влево и вправо, следить глазами за мячом (пять – шесть раз)

3. И.п. – стоя, руки с мячом внизу. Совершать медленные круговые вращения руками снизу вверх, вправо и влево, следить взглядом за мячом (четыре – пять раз).

4. И.п. – стоя, мяч на вытянутых руках. Согнуть руки, поднести мяч к носу; вернуться в и.п., следить за мячом (четыре – пять раз).

**Самомассаж**

– *Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний.*

«Утка и кот»

А уточки, а уточки

Все топают по улочке.

Идут себе вразвалочку

И крякают считалочку.

Утка крякает, зовет  (Поглаживать шею ладонями сверху вниз)

Всех утят с собою,

А за ними кот идет,  (Указательными пальцами растирать крылья носа)

Словно к водопою.

У кота хитрющий вид,  (Пальцами поглаживать лоб от середины к вискам)

Их поймать мечтает!

Не смотри ты на утят – (Раздвинуть указательный и средний пальцы сделать

Не умеешь плавать! «вилочку» и массировать точки около уха)

«Дождик»

Массаж спины

Дождик бегает по крыше –  (Встать за ребенком и похлопывать по спине)

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше –

Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите – (Постукивание пальчиками)

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите –

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте – (Поколачивание кулачками)

Бом! Бом! Бом!

А уйду – тогда гуляйте –

Бом! Бом! Бом!

Дождик бегает по крыше –  (Поглаживание ладошками)

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше–

Бом! Бом! Бом!

«Чтобы не зевать от скуки»

(Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответствующие слова)

Чтобы не зевать от скуки,

Постучим и тут, и там,

Встали и потерли руки,

И немного по бокам.

А потом ладошкой в лоб

Не скучать и не лениться!

Хлоп – хлоп – хлоп.

Перешли на поясницу.

Щеки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем.

Ну– ка дружно, не зевать:

Раз – два – три – четыре – пять*.*

Вот и шея. Ну – ка, живо

Переходим на загривок.

А теперь уже, гляди,

Добрались и до груди.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа.