

Витамин А называют витамином роста. При его нехватке снижается зрение, быстрее наступает утомление, пропадает аппетит, начинает падать вес. Эту беду поправляет сливочное масло, яйца, рыбий жир, морковь и сладкий перец. Интересно, что в растениях содержится не чистый **витамин А**, а особое вещество – каротин. Когда каротин попадает к нам с пищей, то наш организм сам его «доделывает», превращает в витамин А.

Витамин С охраняет нас от таких заболеваний, как грипп, корь, ангина, дифтерия, коклюш, воспаление легких. Благодаря ему быстрее заживают раны и срастаются кости при переломах. Нехватка аскорбиновой кислоты приводит к ослаблению организма, сонливости и быстрой утомляемости. Пополнить организм этим витамином помогут лимоны и апельсин, шиповник и черная смородина, капуста и зеленый лук, щавель и картофель, сладкий перец и помидоры. Но запомните, лучше кушать сырую витаминную зелень, овощи и фрукты. Потому что:

Витамин С – неженка. Он легко разрушается при кипячении.

Витамин Д – нужен для укрепления костей. Поэтому полезно включать в свое меню яйца, масло, рыбу в масле.



ВИТАМИННАЯ СЕМЕЙКА

Вы можете поверить, что ещё 130 лет назад о витаминах никто не знал? А между тем это правда. Только в 1880 году молодой талантливый русский ученый Николай Лунин на опытах доказал существование неизвестных еще науке, но необходимых живому организму вещества. Позднее эти вещества были названы витаминами, от латинского слова «вита» - жизнь. Сегодня известно около двадцати витаминов. Их принято обозначать латинскими буквами – и другие. Чтобы быть здоровым и бодрым, человеку надо совсем немного этих веществ. Но нехватка их ведет к разным болезням.

При усиленной физической работе, для укрепления мышц тела необходим витамин В1. А витамин В2 помогает извлекать из пищи энергию, он нужен для поддержания общего здоровья кожи, волос, ротовой полости и глаз. Основные источники витаминов группы В – масло, печень, крупа, хлеб, яйца, молоко, орехи.

Рецепт хорошего настроения.

Возьмите плитку шоколада и поделите на равные части. С удовольствием съешьте сами и поделитесь с друзьями.

Рецепт здорового питания.

Вместо печенья и чипсов возьмите батончик мюсли. Обогадите организм цинком, железом, магнием, кальцием, калием, витаминами группы В.

Рецепт здорового сна.

Воспользуйтесь ортопедической подушкой, она позволит быстрее расслабиться и снять нервное напряжение. Придерживайтесь постоянного времени отдыха ко сну.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ

Витамин	Где живёт	Чему полезен
Витамин «А»	в рыбе, печени, абрикосах	коже, зрению
Витамин «В 1»	в рисе, овощах, птице	нервной системе, памяти, пищеварению
Витамин «В 2»	в молоке, яйцах, брокколи	волосам, ногтям, нервной системе
Витамин «РР»	в хлебе, рыбе, овощах, мясе	Кровообращению и сосудам
Витамин «В 6»	в яичном желтке, фасоли	нервной системе, печени, кроветворению

Витамин	Где живёт	Чему полезен
Витамин «С»	в шиповнике, облепихе	иммунной системе, заживлению ран
Витамин «Д»	в печени, рыбе, икре, яйцах	костям, зубам
Витамин «Е»	в орехах, растительных маслах	половым и эндокринным железам
Витамин «К»	в шпинате, кабачках, капусте	свёртываемости крови
Пантеновая кислота	в фасоли, цв. капусте, мясе	двигательной функции кишечника
Фолиевая кислота	в шпинате, зелёном горошке	росту и кроветворению
Биотин	в помидорах, соевых бобах	коже, волосам и ногтям



КАНЦЕРОГЕННЫ:

E 251, E 252 – нитрат магния нитрат калия (консерванты) содержатся в копченной рыбе, твердых сырах, консервированной сельди и шпротах.
– фосфат магния (подкислитель) в стерилизованном молоке, сливках.

E 504 – карбонат магния (разрыхлитель), в сыре, жевательной резинке, пищевой соли.

E 957 – тауматин (подсластитель), в мороженом, сухофруктах, жевательной резинке без сахара.



ОСТОРОЖНО, ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ!

Осторожность нужна хозяйке не только на кухне, но и в магазине при вборе продуктов.

Пищевые добавки, увеличившие срок хранения продуктов, придающие им вкус, аромат, однородную консистенцию, могут быть и безвредными, и опасными.

Обозначены они буквой Е с различными индексами.

БЕЗВРЕДНЫ:

E100 – куркумин (краситель), содержится в порошке карри, соусах, варенье, рыбных паштетах.

E363 – янтарная кислота (подкислитель), содержится в супах, бульонах, десертах, сухих напитках.

E504 – карбонат магния (разрыхлитель), в сыре, жевательной резинке, пищевой соли.

E957 – тауматин (подсластитель), в мороженом, сухофруктах, жевательной резинке без сахара.

АЛЛЕРГЕННЫ:

E151 – краситель может содержаться в темных соусах.

E414 – гуммиарабик (стабилизатор), в пиве, мороженом, готовой сухой смеси для кексов.

E102 – татразин (краситель) во фруктовых консервах, порошке для пудинга, мороженом, травянном ликере, салатных соусах, ароматизированных напитках.

**ВНИМАТЕЛЬНО
СМОТРИТЕ
НА ЭТИ
ИНДЕКСЫ, ОБОЗНАЧЕННЫЕ
НА ПРОДУКТАХ!**

«СТРЕКОЗА»

Вот какая стрекоза-
Как горошины глаза.
(пальчиками делаем очки).
Влево – вправо, назад - вперед
(глазами смотрят вправо- влево).

Ну, совсем как вертолёт
(круговые движения глаз).

Мы летаем высоко
(смотрят вверх).

Мы летаем низко
(смотрят вниз).

Мы летаем далеко
(смотрят вперёд).

Мы летаем близко
(смотрят вниз).

«БЕЛКА»

Белка дятла поджидала,
(резко перемещают взгляд вправо-влево).

Гостя вкусно угощала,
Ну-ка, дятел посмотри!
(смотрят вверх, вниз).

Вот орехи -1,2,3.

Пообедал дятел с белкой
(моргают глазками).

И пошел играть в горелки.
(закрывают глаза, гладят веки
указательным пальцем.)



ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ.

Офтальмологические паузы — один из приемов оздоровления детей, проводится в целях предупреждения нарастающего утомления, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения. Они благотворно влияют на работоспособность, как зрительного анализатора, так и всего организма.

Проведение офтальмологических пауз не требует специально созданных условий. Их можно включать как в обычные занятия, так и в режимные моменты. Основным приемом проведения офтальмологических пауз с детьми является наглядный показ действий взрослого. Учитывая особенности дошкольного возраста, можно использовать сигнальные символы в соответствии с заданным сюжетом, которые демонстрируются на уровне глаз детей и служат для них ориентиром при выполнении движений глазами. Выполняются они без напряжения зрения в течение 3— 4 мин. При выполнении упражнений голова должна быть неподвижна.

«ПОСЛУШНЫЕ ГЛАЗКИ»

Заяц, вверх морковку подними,
На нее ты посмотри.

Смотрят вверх.

Вниз морковку опусти.

Смотрят вниз.

Только глазками смотри:

Вверх-вниз, вправо-влево.

Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-
влево.

Ай да, зайнышка, умелый!

Глазками моргает.

Моргают глазками.

Глазки закрывает. Глазки закрывают.

Зайчики морковки взяли,

С ними весело плясали.

«ЛУЧИК СОЛНЦА»

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной.

Моргают глазами.

Ну-ка, лучик, повернись,

На глаза мне покажись.

Делают круговые движения глазами.

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду.

Отводят взгляд влево.

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду.

Отводят взгляд вправо.

- Учите ребенка ориентироваться на собственном теле. Он должен знать название частей своего тела и их расположение.

- Научите ребенка ориентироваться в микропространстве (*на поверхности стола*) предложите ребенку положить руки на стол ладонками вниз. Объясните: « то, что расположено около левой руки – слева от тебя, а то, что расположено около правой руки – справа от тебя». Дотрагивайтесь поочередно до правой и левой рук ребенка. Делая указательные жесты направо и налево.

- Обратите внимание ребенка на звуки, шумы окружающего мира. Учите различать и определять с какой стороны расположен звучащий предмет. Попросите ребенка показать рукой в сторону звучащего предмета.

- Родители должны знать, что низкое зрение делает ребенка нерешительным, неуверенным в себе. Поэтому необходима ваша поддержка действий ребенка поощрительными словами, положительная оценка того, что он делает. Это поможет ребенку успешно выполнить то, что он делает.

Необходимо подчеркнуть, что чем больше навыков самостоятельной деятельности приобретет ребенок в дошкольном возрасте, тем легче ему будет адаптироваться к новым условиям в дальнейшей жизни.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Ничего не может быть страшнее, как потерять зрение: Это невыразимая обида, она отнимает у человека девять десятых мира»
М. Горький.

- Больше разговаривайте со своим ребенком, рассказывайте, что вы в данный момент делаете. Следите за тем, чтобы каждое ваше слово было связано с каким-то предметом, действием или явлением окружающей действительности, которые вы можете наглядно продемонстрировать.

- Вас не должно удивлять, что приходится повторять обращенные к ребенку слова, просьбы.

Это связано с неустойчивостью внимания, свойственной детям с нарушением зрения. Учите своего ребенка внимательно и до конца выслушивать взрослого и отвечать на его вопросы.

- Воспитывайте у своего ребенка привычку выполнять различные действия в определенной последовательности. Приобретенные навыки практической деятельности автоматизируются.

- Все, что вы делаете вместе, проговаривайте. Задавайте такие вопросы: «Что ты сейчас делаешь?», «Как называется этот предмет?», «Для чего он нужен?».

- Учите ребенка обследовать окружающие предметы не только с помощью зрения, но и осязания. (*Т. е. на ощупь*)

- Обследование всех предметов проводите с ребенком от основных частей к деталям.

- Обращайте внимание на разные признаки и качества предметов (*цвет, форма, величина, особенности строения, материал*)

- Упражняйте ребенка в различении предметов по величине. Совместное с ребенком обследование этих предметов сопровождайте объяснениями: «этот мяч большой, а этот маленький»

УПРАЖНЕНИЕ

«РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ»

Раз, два, три, четыре, пять –
начинаем мы играть.
Мы закроем быстро глазки
И чтобы время не терять,
Будем мы теперь моргать.
И откроем их опять.

УПРАЖНЕНИЕ

«ПОИГРАЕМ С ПАЛЬЧИКАМИ»

А теперь нам надо встать,
Один пальчик вверх поднять,
Посмотреть сначала вверх, а
потом на пальчик.
Руку вытянем вперед
Только не наоборот,
Но из виду не теряем,
К глазкам пальчик приближаем.



ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

Зарядку для глаз йоги придумали в самые незапамятные времена, по крайней мере, выглядит она не больно-то современно. Обязательно нужно выполнять эту зарядку ежедневно, не пропуская ни одного дня. Говорят, один день пропуска - и можно потерять эффект, достигнутый за последние пару недель. Не знаю, так ли это, потому что предупреждение настолько пугает, что и проверять не хочется. Зарядку можно делать в любое время суток, главное - спустя не меньше четырех часов после еды. Все упражнения, кроме последнего, лучше всего выполнять, сидя в позе лотоса. Если для тебя это сложно, просто сядь удобно, так, чтобы спина была прямой. Между упражнениями давай глазам отдохнуть, расслабляя их и часто-часто моргая.

Упражнения "Жук" (на укрепление глазных мышц)

"В группу жук к нам залетел,
Зажужжал и запел - ЖЖЖ.
(сидя, ноги скрестить, грозить пальцем)
Вот он вправо полетел,
Каждый вправо посмотрел.
Вот он влево полетел,
Каждый влево посмотрел.
(отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону)
Жук на нос к нам хочет сесть,
Не дадим ему присесть.
(указательным пальцем правой руки совершить движение к носу)
Жук наш приземлился,
(направление рукой вниз сопровождает глазами)
Зажужжал и закружился - ЖЖЖ. (стоя, ноги врозь, делать вращательные движения руками и встать)
Жук, вот правая ладошка,
Посиди на ней немножко.
Жук, вот левая ладошка,
Посиди на ней немножко. (отвести руку в правую сторону, проследить глазами, то же в другую сторону)
Жук наверх полетел, и на потолок присел.
(поднять руки вверх, посмотреть вверх)
На носочки мы привстали,
Но жучка мы не достали. (подняться на носки, смотреть вверх)
Хлопнем дружно, хлоп-хлоп. Чтобы улететь он смог. (хлопки в ладоши)

УПРАЖНЕНИЕ «ЖМУРКИ»

В "жмурки", дети, поиграем

Снова пальчик поднимаем.

И, закрыв ладошкой глаз,

Мы посмотрим еще раз.

Только руку поднимаем,

Упражнение повторяем.

В сторону отводим руку

И ведем ее по кругу.

Вы, ребята, не зевайте,

Пальчик взглядом провожайте.

УПРАЖНЕНИЕ «МОРГУНЧИКИ»

Мы играли, мы читали,

Наши глазки так устали,

Мы немножко поморгаем,

На минуточку замрем

И опять играть начнем.

У детей глаза закрыты, мышцы
лица расслаблены, плечи опущены.

Глазной профилактический комплекс

1. **Расслабление.** Плотно закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Для выполнения этого упражнения стоит вспомнить какие-либо приятные моменты жизни: любовное свидание или первую улыбку сына, плеск ласкового моря или лесную прогулку. У каждого человека есть свои радостные воспоминания. Круговые движения. Сделайте круговые движения открытыми глазами: сначала по часовой стрелке, затем - против.

2. **Движения по прямым линиям.** Интенсивно подвигайте глазами по горизонтали: направо-налево, и вертикали: вверх-вниз.

3. **Моргание.** Интенсивно сжимайте и разжимайте глаза.

4. **Диагонали.** Направьте взгляд в левый нижний угол, то есть посмотрите как бы на левое плечо и сосредоточьте взгляд на этой точке. После трех морганий повторите в правую сторону.

5. **Зеркальная диагональ.** Аналогично предыдущему упражнению скосите глаза в левый верхний угол, затем в правый.

6. **"Темное расслабление".** Положите на закрытые глаза теплые ладони, пальцы скрещены на лбу. Расслабьтесь и постарайтесь добиться глубокого черного цвета.

7. **Моргания.** Не менее ста раз легко и быстро поморгайте глазами .

8. **"Косые глаза"** . Сведите глаза к носу. Для выполнения этого упражнения к переносице поставьте кончик указательного пальца и посмотрите на него - тогда глаза легко "соединятся".

9. **"Близко-далеко, или работа глаз на расстоянии"**. Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую деталь. Ею может быть листик дерева, растущего за окном, или небольшая бумажная точка, наклеенная на стекло на уровне глаз. Затем над выбранной точкой проведите воображаемую прямую линию, уходящую вдаль, и направьте свой взгляд далеко вперед, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

Правила выполнения

- ✓ Все упражнения, кроме последнего, выполняются сидя, в удобном положении. Спина - прямая, шея и плечи максимально расслаблены.
- ✓ В упражнениях, когда глаза двигаются по определенным направлениям, фиксируйте финальную точку каждого движения на несколько секунд. Каждое такое упражнение следует повторять не менее 7-10 раз в каждом направлении.
- ✓ Упражнения можно выполнять в разной последовательности и неограниченное количество раз.

Гимнастика-пробудка после дневного сна

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Комплекс гимнастики после дневного сна длится 10–15 минут, после чего дети переходят к водным процедурам. Комплекс состоит из нескольких частей: разминочные упражнения в постели, выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика), выполнение общеразвивающих упражнений у кроваток (дыхательная гимнастика), ходьба по "тропе здоровья" (ходьба по массажным, ребристым, солевым или мокрым дорожкам), игра в подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха, выполнение упражнений с тренажерами. Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или контрастным обливанием (рук или ног). В любой вариант комплекса следует включать корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Большинство вариантов комплексов рассчитаны на большую самостоятельность, дети должны помнить упражнения, их последовательность и осознанно выполнять комплекс.



ГИМНАСТИКА-ПРОБУДКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

“Забавные котятка”

Под негромкую музыку воспитатель будит детей, дети потягиваются, воспитатель предлагает "разбудить руки".

Дети хлопают в ладоши, потирают друг о друга руки (моются), снимают и надевают колечки, браслеты, часы, застегивают замочки и браслеты на часах. Руки будят лицо: дети потирают глаза, брови, нос и уши. Лицо развеселилось – дети гримасничают языком, губами. Руки будят ноги; поглаживают их, похлопывают. Руки приглашают ноги на праздник. Ноги радостно делают “велосипед” в воздухе, затем встают и отправляются в дорогу. Темп пробудки медленный, спокойный, комфортный.

1) “Котятка просыпаются”. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую,

потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).

2) “Потянули задние лапки”. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

3) “Ищут маму-кошку”. И. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.

4)

а) “Котенок сердитый” И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.

б) “Котенок ласковый”. И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилить хвостом.



Гимнастика после сна

(индивидуальные мешочки с набором предметов для выполнения коррекционных упражнений)

1. Лежа на спине, руки за голову - оттянуть носки, на себя (иголочка, утюжок) поочередно и одновременно.
2. «Велосипед в обратную сторону»- руки вдоль туловища, правый носок на себя, согнуть правую ногу в тазобедренном суставе, затем в коленном и вернуться в и.п., то же с левой ноги.
3. Сидя на полу- пальцами одной ноги захватить карандаш и нарисовать на полу геометрическую фигуру.
4. Одновременно и поочередно катаем ступнями деревянный цилиндр.
5. Сидя на стуле – собираем пальцами ног платочек поочередно и одновременно.
6. Перекладываем пальцами ног мелкое игрушки.
7. Массажный мяч между ступнями, с надавливанием выполняем массаж данной области.
8. То же, одна нога на мяч, круговые движения стопой, затем смена положения ног.
9. Складываем мягкие пазлы пальцами ног.
10. Ходьба по массажному коврику.

Гимнастика после сна

(лежа в постели)

1. И.П. лежа на спине (без подушки) руки вдоль туловища. Спокойно сделать глубокий вдох-выдох (произвольное кол-во раз)
2. И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться руками вверх (2 раза)
3. И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки за голову (2 раза)
4. И.П. лежа на спине. Повернуться на правый бок, затем на левый бок. Руки вверх (2 раза).
5. И.П. лежа на спине, руки под голову. Потянуть правую (левую) ногу пяткой вперед, носок на себя. (по 4 раза)
6. И.П. лежа на спине, руки вверх. Опустить руки вдоль туловища вернуться в И.П. (5 раз)
7. И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Обхватить руками согнутое колено. Вернуться в И.П.. Повторить другой ногой.(по 3 раза)
8. И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Обхватить руками согнутые в коленях ноги, подбородком коснуться колен. Сделать несколько покачиваний – « Орешек» (4 раза)
9. И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Спокойный вдох-выдох (3 раза)

Упражнение «пяточки»

Исходное положение: стоя на пяточках, руки на пояс.

Ходьба под счет в среднем темпе, 30 с

Упражнение «путаем следы»

Исходное положение: стоя, руки на пояс.

Ходьба, 30 с.

Во время ходьбы ставим стопы перпендикулярно друг–другу (буквой «Т»)

Упражнение «утята»

Исходное положение: сед (сидя на корточках), руки на пояс.

Ходьба, 20 с.

Упражнение «кружочки»

Исходное положение: сидя, ноги прямые, на ширине плеч.

На счет 1–4 — вращайте стопами внутрь;

3–8 — наружу

Повторите это упражнение 3 раза.

Упражнение «педали»

Исходное положение: сидя.

На счет 1–2 — носок потянуть на себя;

3–4 — стать на цыпочки;

5–6 — вернуться в исходное положение;

7–8 — максимально поднять носки стоп

Повторите это упражнение 3–5 раз.

Нагрузку можно изменять: ставя стопы дальше от стула — уменьшать, ближе — увеличивать.

Упражнения для стоп с предметами

Упражнения для стоп с предметами выполняют из исходного положения сидя.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТОП



Свод стопы формируется у детей 3–4 лет. Однако относительная слабость мышц и связок сохраняется до 6–7 лет даже у здоровых детей. Поэтому с детьми этого возраста необходимо регулярно выполнять **упражнения**, которые помогут сформировать и укрепить мышцы свода стопы и предотвратить развитие плоскостопия. Упражнения для стоп выполняют босиком или в чешках. Правильно сформировать и укрепить мышцы свода стопы так же поможет хождения босиком по земле, песку, камушкам, в воде, плавание, езда на велосипеде и танцы.

Упражнение «цыпочки»

Исходное положение: стоя на цыпочках, руки на пояс.

Ходьба под счет в среднем темпе, 30 с

Упражнение «мишки»

Исходное положение: стоя на внешней стороне стопы, руки на пояс.

Ходьба под счет в среднем темпе, 30 с

Упражнения для стоп с мячиком

Упражнения для стоп с мячиком не только укрепляют мышцы стопы, но и развивают у малышей координацию. Для выполнения этих упражнений вам понадобится стул, небольшой (теннисный) мячик.

Катание мячика ногами попеременно: от пятки — к носку и обратно; по кругу, по часовой стрелке, против — носком, пяткой; «восьмеркой».

Повторите это упражнение правой и левой ногой по 5–7 раз.

Упражнения для стоп с гимнастической палкой

На счет 1–2 — перекатывайте палочку ногой от носка к пятке;

3–4 — обратно;

5–6 — то же — только носком;

7–8 — то же — только пяткой.

Повторить это упражнение 3–7 раз.

Упражнения для стоп с роликовым массажером

Перекатывание стопами роликов массажера массирует мышцы стоп, способствует их расслаблению и стимуляции рефлекторных точек.

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

Несколько детей стоят по кругу, каждый на своем коврикe (в домике). Водящий - бездомный заяц - в центре круга. Играющие меняются домиками, перескакивая из одного в другой, водящий в этот момент пытается занять один из освободившихся домиков. Если ему это удастся, появляется новый "бездомный".

КВАРТИРЫ МЕНЯТЬ

Игра похожа на предыдущую, но ее условия чуть посложнее. Водящий говорит: - Квартиры меняют те, у кого белые рубашки!
- ...те, у кого веснушки на носу!
- ...только девочки!
Играющие быстро следуют его указаниям. Следующим водящим может стать не только тот, кто потерял квартиру, но и тот, кто не подчинился приказу. Если есть большая массажная дорожка или коврик, то во многих играх они могут выполнять роль "дома", безопасного места, куда можно спрятаться от пятнашки, "совы" или "колдуна". А можно на ней и поваляться, и покататься, и, как бревнышко, переворачиваясь, перекатиться от одного края до другого. Можно сыграть в один из спокойных вариантов жмурок - "спрятанный пятак".



ИГРЫ НА МАССАЖНОЙ ДОРОЖКЕ

Немного истории. У китайцев уже 6000 лет назад существовала специфическая методика лечения болезней надавливанием на ступни. Свидетельства древнейшей египетской цивилизации показывают существование в те времена разнообразного массажа ступней ног и кистей рук.

Ступня - словно карта всего организма; нет таких мышц, желез, органов, которые не имели бы своего представительства на подошве. Поэтому так эффективны нехитрые занятия на массажном коврике, стимулирующие стопу - и для взрослых, и для детей. А еще они - замечательный способ профилактики плоскостопия.

Времени занятия занимают немного. Если следовать рекомендациям врачей - специалистов по лечебной физкультуре, оптимальная длительность упражнений 5-6 минут. А в самом начале курса - не более 2-3 минут один-два раза в день.

Немного воображения - и довольно известные нам игры, обогатившись островками "колючей травки", заиграют по-новому.

ПО КОЧКАМ

Число участников ограничено лишь размерами игрового помещения и количеством коврикoв (на каждого нужно два маленьких коврикa-"кочки"). Задача играющих - как можно быстрее перебраться через топкое болото. Все выстраиваются на одной линии. По сигналу ведущего бросают перед собой первую "кочку", встают на нее и тотчас отправляют вперед вторую. Заняв вторую, тянутся за первой и перекидывают ее дальше, и так до "края болота". Кинув "кочку" дальше, можно выиграть в скорости, а можно и не допрыгнуть до нее, "упасть в болото" и, следовательно, выйти из игры. Можно путешествовать и парами, помогая друг другу перебираться с коврикa на коврик.

ПЕТУХИ

Играющих двое. Каждый стоит на одной ножке, плотно прижав руки к телу, правое плечо направлено на плечо соседа. По сигналу ведущего дети, прыгая на одной ножке, толкаясь плечом, производя обманные движения, стараются столкнуть соперника с коврикa или заставить встать на обе ноги. При повторении игры прыгают на другой ноге. Если размеры коврикa позволяют, петухов может быть несколько. Тогда побеждает последний, оставшийся на ковре.

Корректирующие упражнения при плоскостопии

1. **И.п.** — в ходьбе. Ходьба на носках; на наружных краях стопы; прокатом с пятки на носок; выпадами на каждый шаг; в полуприседе; в глубоком приседе — «гусиным шагом» и т.д.
2. **И.п.** — в ходьбе. Ходьба с удержанием мяча ногами: 1 — мяч между бедрами; 2 — между коленями; 3 — между голеностопными. 1 и 2 упражнения выполняются до 10 мин.
3. **И.п.** — о.с. Мяч удерживается ногами (различными способами). Прыжки на месте (10—12 раз). Стараться не упустить мяч.
4. **И.п.** — о.с., нога на мяче, руки на поясе. Прокатывание мяча стопой вдоль и поперек. То же — другой ногой (40—50 с). Постепенно увеличивая силу нажима.
5. **И.п.** — сидя на полу, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, мяч удерживается голеностопными суставами; поднять ноги с мячом вверх; согнуть, опустить мяч на пол; выпрямить ноги с мячом (5—6 раз). Ноги в коленях стараться не сгибать; не упускать мяч.
6. **И.п.** — то же. Согнуть ноги в коленях, упор на пальцы ног; прокатить мяч под ногами; то же в другую сторону (4—6 раз). Выше поднимать ноги на носки, не задерживать мяч ногами.
7. **И.п.** — то же, ноги согнуты в коленях. Поставить пятку правой ноги на левое

колени; отвести колено правой ноги как можно больше в сторону; передать мяч из одной руки в другую под ногой. То же — ногой (5—6 раз). Опорную ногу держать на носке; другую — шире в сторону.

8. **И.п.** — сидя на полу, ноги прямые, мяч в голеностопных суставах. Поднимание мяча как можно выше вверх и удержание до 5 с (4—5 раз). Постепенно увеличивать время удержания мяча ногами. Ноги в коленях не сгибать.

9. **И.п.** — то же. Стараться носками коснуться пола (6—8 раз). Как можно больше оттягивать носки. Не сгибать ноги в коленях.

10. **И.п.** — то же. Поочередное сгибание и разгибание ног в голеностопных суставах по максимальной амплитуде в возможно быстром темпе (40—50 с). После полного расслабления (встряхивание ног) — круговые движения в обе стороны по максимальной амплитуде.

11. «Ласточка». **И.п.** — о.с. Выполнить стойку, нагнувшись на одной ноге, с последующим поворотом в сторону опорной ноги. То же — на другой ноге (4—5 раз). Во время выполнения «ласточки» — руки в стороны, прогнуться, смотреть прямо перед собой; опорную ногу не сгибать в колене; оттягивать носок отведенной ноги.

12. **И.п.** — о.с. На гимнастической палке (поперек). Приседания (6—7 раз). Спину держать ровно, не наклоняться. Если сложно, можно начать с полуприседаний.

13. **И.п.** — о.с. Переступание по гимнастической палке вдоль и поперек (4—5 раз). Можно выполнять в приседе или полуприседе. Дыхание произвольное; спину стараться держать ровно.

14. **И.п.** — о.с. На полу разбросаны предметы различного диаметра и веса. Достать предметы, не наклоняясь; выше поднимать ногу, взять в руки предмет, удерживаемый пальцами ноги (2—3 мин.).

15. «Кто скорее». **И.п.** — о.с. На коврик из ткани. Как можно быстрее собрать коврик в складки, работая при этом только пальцами ног (2—3 раза). Постепенно увеличивать длину коврика.

16. **И.п.** — в ходьбе. Ходьба с приведением переднего отдела стопы и подниманием на носок на каждом шагу (1—1,5 мин.). Активно помогать руками — круговые вращения в плечевых суставах назад — подняться как можно выше на носки.

17. **И.п.** — в ходьбе. Ходьба в глубоком приседе по ребристой поверхности с мешочком песка на голове. Спину держать ровно (40—50 с). Стараться не уронить мешочек.

18. **И.п.** — то же. Ходьба глубокими выпадами вперед (40—50 с). Спину держать ровно, вперед не наклоняться. Можно выполнять поворот туловища в сторону выпада. 19. **И.п.** — элементы игры в футбол. Броски мяча выполнять только внутренней поверхностью стопы.

1. Перекаты с носка на пятку и обратно (подниматься на носочки, а затем опускаться на пяточки).
2. Ходьба на носочках, пяточках.
3. Подскоки, танцы на носочках.
4. Захват и поднятие пальцами ног мелких предметов (шнурки, тесемки, узкие ленты, кусочек ткани, пуговицы, детали конструктора).
5. Захватывание и складывание их в ведро, кузов машины.
6. Лазание по шведской стенке
7. Катание ножками деревянной скалки. Чтобы не пачкалась скалка, ее можно завернуть в мешочек и завязать резинкой. Чтобы ребенку было интереснее, предложите ему погладить утюгом-скалкой шнурок, положив его на листик или фольгу.
8. Старые канцелярские счеты можно использовать в качестве массажера для стоп. Если счеты большие, катают две стопы одновременно, а если маленькие, то по очереди, сначала одна ножка, а потом другая.
9. Ходьба босыми ногами по неровным поверхностям. Холодные, теплые, скользкие, шершавые поверхности способствуют раздражению и укреплению свода стопы.
10. Набрать в тазик воды. Сидя на стульчике и опустив ноги в тазик, захватывать пальцами и вытаскивать оттуда мелкие предметы.



У ребенка плоскостопие. Что же делать?

Откуда же это взялось? Проблема плоскостопия у детей в последнее время возникает все чаще и чаще. Виноваты в этом «тепличные условия», в которых мы живем. Если в недалеком прошлом ребята босиком носились по лугам и полям, прыгали по камешкам и топали по песку, постоянно тренируя мышцы стоп, то в настоящее время детская ножка, обутая в ботинок, ступает по ровным поверхностям квартиры или же по асфальтированной дороге.

Для того, чтобы все-таки заставить стопу работать, необходимо делать специальные упражнения. Вот отличный комплекс упражнений при плоскостопии. Эти упражнения необходимо выполнять и для профилактики, и для лечения плоскостопия.

11. Сидя на стульчике поднимать маленького мячика, зажав его прямыми ногами.
12. Зажав между пальцами ног карандаш или ручку рисовать на бумаге каляки-маляки.
13. Встать спиной к кровати и держась за нее руками выполнять приседания на носочках (можно держаться за спинку стула, на улице – за перила).
14. Сидя в бассейне, ванне, на берегу поочередное поднятие ног, хлопанье ими по воде, разведение в воде (гонять волны). Это можно делать и лежа на животе.
15. На полу (кровать) ребенок ложится на спину. Взрослый держит перед ним мягкую игрушку, а тот должен поздороваться с ней ногой.
16. Взрослый держит над ребенком пакет, в котором лежит мягкая игрушка, а ребенок, лежа на спине, ногами толкает ее.
17. Топтаться по массажному коврику. Вместо массажного коврика при плоскостопии отлично подойдет детский конструктор.
18. Сидя на скамейке, пляже босыми стопами загребать песок
19. Езда на велосипеде будет полезна не только при плоскостопии, но и при дисплазии тазобедренных суставов.
20. Ходьба по лестнице вверх – вниз.
21. Ходьба по бордюру с расставленными в стороны носками.

Примерные корригирующие упражнения при врожденной косолапости у детей

1. **И.п.** — в ходьбе. Ходьба с разведенными стопами (1,5—2 мин.). Шаги выполнять небольшие; стопы разводить как можно больше; не наклоняться вперед. Можно положить на голову мешочек с песком.
2. **И. п.** — то же. Ходьба на пятках. Носки поднимать вверх как можно выше; не наклоняться (1,5—2 мин.). Дыхание произвольное.
3. **И.п.** — стоя. Ходьба на месте с разведенными стопами (до 1 мин.). Разворачивать носки ног как можно больше наружу; шагать с активным взмахом рук.
4. **И.п.** — стоя. Бег на месте с опорой на всю стопу (до 1 мин.). Следить за ровной постановкой стоп.
5. **И.п.** — поочередные подскоки с опорой на всю стопу. Начинать с двух подскоков постепенно увеличивая до 6—8 на каждой ноге. Следить за правильной постановкой ноги (2—3 раза).
6. **И.п.** — о.с. Приседание с опорой на всю стопу (5—8 раз). Следить за осанкой.
7. **И.п.** — о.с. Ходьба по гимнастической палке вдоль (1,5—2 мин.). Не наклоняться. Постепенно усложнять задания: ходьба в полуприседе в глубоком приседе.
8. **И.п.** — о.с. Соскоки со скамейки, кубов (не более 25—30 см).

Приземление на всю стопу. Лучше приземляться на мягкую поверхность (мат).

9. **И.п.** — лежа на спине. Сгибание и разгибание пальцев ног по максимальной амплитуде (8—10 раз).

Ноги в коленях не сгибать.

10. «Велосипед».

И.п. — то же. Имитация езды на велосипеде (1,5—2 мин.). Сгибание и разгибание по возможной амплитуде. Стопы держать ровно.

11. «Ходьба».

И.п. — то же. Ходьба с разведенными стопами (40—50 с).

Выполнять медленно по максимальной амплитуде; больше разводить стопы.

12. **И.п.** — лежа на спине. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах (6—8 раз).

Пятки прижимать к ягодицам как можно сильнее (наизусть до 3—6 с).

Постепенно увеличивать время паузы.

13. **И.п.** — сидя на коленях, стопы развернуть в стороны. Переход из положения сидя на коленях в положение стоя на коленях (6—8 раз).

Спину держать ровно, полностью садиться на пятки; выполнять медленно.

14. **И.п.** — то же. Присаживаться то на правую, то на левую пятки. Туловище держать ровно, не наклоняться (6—8 раз).

15. **И.п.** — стоя на коленях, стопы разведены в стороны. Медленно отклоняться назад, стараясь коснуться

руками пяток; туловище держать ровно; не сгибать ноги в тазобедренных суставах.

16. **И.п.** — сидя, ноги прямые. Поочередное потряхивание ногами. Расслабить мышцы стоп, голени, бедер. Согнуть ноги в коленных суставах и выполнять колебательные движения вправо влево (32—40 с, 2—3 раза).

17. **И.п.** — то же. Круговые вращения стопами. Обращать внимание на более активное разведение стоп к наружи. Выполнять в медленном темпе (1—1,5 мин.).

18. **И.п.** — у гимнастической стенки. Лазание по гимнастической стенке с разведенными стопами; коленные суставы не разводить (3—4 раза).

Наступать на каждую рейку.

19. **И.п.** — стоя боком к гимнастической стенке. Рука держится за рейку на уровне пояса. Приседание с опорой на полную стопу. То же — другим боком.

Следить за осанкой, не наклоняться (6—8 раз).

20. **И.п.** — стоя, мяч удерживается голеностопными суставами. Передвижение по залу; стараться не упустить мяч (1—1,5 мин.).

21. **И.п.** — то же. Продвижение по залу в прыжках; руки на поясе (12—15 раз).



ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ

УПРАЖНЕНИЕ «ШАГ ЗА ШАГОМ»

Исходное положение: стоя.

Ходьба строевым шагом 30 с

УПРАЖНЕНИЕ «НЕПОСЕДА»

Исходное положение: стоя, руки опущены.

10 с — ходьба, руки — в стороны;

10 с — ходьба, руки вверх;

10 с — ходьба, руки — в стороны;

10 с — ходьба, руки опущены

Повторите это упражнение 2-3 раза.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРИСЕДАНИЯ»

Исходное положение: стоя, руки опущены.

На счет 1 — присесть, руки — вперед, спина прямая, пятки не отрывать от пола;

2 — вернуться в исходное положение

Повторите это упражнение 6-8 раз.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРЫЖКИ»

Исходное положение: стоя, руки — на пояс.

Прыжки на правой ноге 2-3 раза; затем — на левой.

Повторите это упражнение 3-4 раза.

Укрепить мышцы ног детей 4-5 лет помогут упражнения для стоп, подвижные игры и занятия спортом.

Упражнения для осанки на четвереньках

Упражнение «кошечка сердится»

Исходное положение: стоя на четвереньках На счет 1 — округлить спину, попытаться коснуться подбородком груди; 2 — вернуться в исходное положение Повторите это упражнение 3–5 раз.

Упражнение «кошечка ласковая»

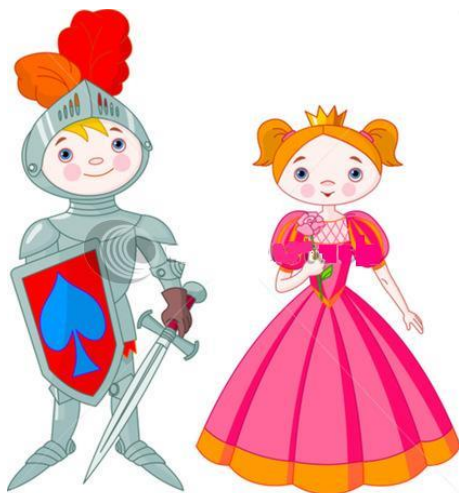
На счет 1 — максимально прогнуть спину, слегка запрокинуть голову; 2 — вернуться в исходное положение Повторите это упражнение 3–5 раз.

Упражнение «кошечка гуляет»

На счет 1–2 — постепенно переступить руками максимально влево; 3–4 — вернуться в исходное положение; 5–6 — постепенно переступить руками максимально вправо; 7–8 — вернуться в исходное положение Повторите это упражнение 3–5 раз.

Упражнение «бабочка»

На счет 1 — поднять правую руку и левую ногу; 2 — вернуться в исходное положение; 3 — поднять левую руку и правую ногу; 4 — вернуться в исходное положение Повторите это упражнение 5–7



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСАНКИ

Осанка начинает формироваться у малыша в 1–2 месяца и может изменяться по разным причинам в течение всей жизни. Нарушения осанки чаще всего происходят в периоды интенсивного роста ребенка, в 6–7, 12–15 лет, когда позвоночник растет быстрее, чем мышцы, которые его окружают и поддерживают. Предотвратить развитие искривления позвоночника, укрепить мышцы спины (мышечный корсет) и сформировать правильную осанку помогут **гимнастические упражнения для осанки**, плавание, упражнения в воде (аква-аэробика) и танцы.

Упражнения для осанки лежа

Упражнение «проснись»

Исходное положение: лежа на животе, упор на руки. На счет 1 — руки выпрямить, максимально прогнуть спину, слегка запрокинуть голову; 2 — вернуться в исходное положение Повторите это упражнение 3–5 раз.

Упражнение «птичка»

Исходное положение: лежа на животе. На счет 1 — приподнять голову и плечи; 2 — руки — вперед; 3 — руки — в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. Повторите это упражнение 3–5 раз.

Упражнение «плавание»

Исходное положение: лежа на животе. Имитация плавания 20 с.

Упражнение «посмотри на ножки»

Исходное положение: лежа. На счет 1 — приподнять голову и плечи; Зафиксировать положение на счет 2 — 7; 8 — вернуться в исходное положение. Повторите это упражнение 3–5 раз.

Упражнение «велосипед»

Исходное положение: лежа, ноги согнуты в коленях. На счет 1–8 — имитируйте кручение педалей во время езды на велосипеде Повторите это упражнение 3–5 раз.

Упражнения для осанки стоя

Упражнение «подсолнух»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс. На счет 1 — руки вверх, спину прогнуть, правую ногу — назад — на носок; 2 — вернуться в исходное положение; 3 — руки вверх, спину прогнуть, левую ногу — назад — на носок; 4 — вернуться в исходное положение. Повторите это упражнение 5–7 раз.

Упражнение «приседания»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс. На счет 1 — приседание, руки вперед; 2 — вернуться в исходное положение; Повторите это упражнение 5–7 раз.

Упражнение «наклоны вперед»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс. На счет 1 — наклон вперед, руками коснуться носка правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение; 3 — наклон вперед, руками коснуться носка левой ноги; 4 — вернуться в исходное положение.



Упражнение «наклоны в стороны»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс. На счет 1 — наклонить туловище влево; 2 — вернуться в исходное положение; 3 — наклонить туловище вправо; 4 — вернуться в исходное положение. Повторите это упражнение 3–5 раз.

Упражнение «повороты»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс. На счет 1 — повернуть корпус влево, левую руку — влево; 2 — вернуться в исходное положение; 3 — повернуть корпус вправо, правую руку — вправо; 4 — вернуться в исходное положение. Повторите это упражнение 5–7 раз.

Упражнения для осанки с мячом

Для выполнения этих упражнений вам понадобится мяч средних размеров. Броски мяча двумя руками из-за головы, от груди. Повторите это упражнение 10-15 раз.

Самомассаж кистей и пальцев рук.

Упражнение 1. «Надеваем перчатки» - большим и указательным пальцами правой руки растираем каждый палец левой руки, начиная с мизинца, сверху вниз. В конце растираем ладонь (и наоборот).

Упражнение 2. «Гуси щиплют травку» - пальцы правой руки пощипывают кисть левой (и наоборот).

Упражнение 3. «Умывалочка»

Мылом мы ладошки трем (растирают ладонями тыльную сторону), Полотенцем промоем.

Вот чистые ладошки (показывают друг другу ладошки)

Похлопаем немножко (хлопают).

Упражнение 4. «Бусы» - перебирание бус.

Дома я одна скучала,

Бусы мамы достала.

Бусы я перебираю,

Свои пальцы развиваю.

Упражнение 5. «Котенок» - бельевыми прищепками поочередно «кусать» ногтевые фаланги.

Кусается сильно котенок – глупыш,

Он думает: это не палец, а мышь.

Упражнение 6. «Ежик» - выполнять поглаживающие движение по пластмассовым коврикам «Травка».

Гладила мама-ежиха ежат:

«Что за пригожие детки лежат!».

Упражнение 7. «Орех» - катать орех между ладонями.

В руки я орех беру,

И по пальчикам качу.

Упражнение 8. «Карандаш» - катать карандаш между ладонями.

Карандаш в руке катаю,

Свои пальцы развиваю.

Упражнение 9. «Стираем платочки» - выполнять движения раскрытой ладонью по дну «сухого бассейна» в направлении вперед – назад, пальцы разведены.

Мама и дочка стирают платочки.

Вот так, вот так!

Упражнение 10. «Колобок» - сжимать и разжимать кулачки в «сухом бассейне».

Кулачок как колобок.

Мы сожмем его разок.

Кинезиологическое упражнение:

“Птичка” - поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук. Соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно: указательный, средний и т.д., упражнение выполняется в прямом порядке – от указательного пальца к мизинцу и в обратном – от мизинца к указательному пальцу. Выполняя двумя руками и проговаривая слова:

“Ищет птичка и в траве,

И на ветках, и в листе.

И среди больших лугов:

Мух, червей, слепней, жуков”.

Гимнастические упражнения для рук детей 4-5 лет

Упражнение «катушечки»

Исходное положение: стоя, руки в

стороны.

На счет 1-4 — вращаем кистями вперед; 5-8 — назад

Повторите это упражнение 1-2 раза.

Упражнение «колеса»

Исходное положение: стоя, руки в стороны.

На счет 1-4 — вращаем руками вперед; 5-8 — назад

Повторите это упражнение 1-2 раза.

Упражнение «ножницы»

Исходное положение: стоя, руки — вперед.

На счет 1-4 — скрещивать выпрямленные руки.

Повторите это упражнение 5-7 раз.

Упражнение «силачи»

Исходное положение: стоя, кисти — к плечам.

На счет 1 — свести локти вперед, крепко сжать кулаки;

2 — вернуться в исходное положение

Повторите это упражнение 5 раз.

Для укрепления рук детей так же подойдут гимнастические упражнения с мягким эспандером, игры с мячом и занятия спортом.

Примерные упражнения для детей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы

1. «Вырастем большими».

И.п. — ходьба на носках, хлопки руками над головой (30—40 с). Следить за осанкой, дыхание произвольное.

2. «Цапля на болоте».

И.п. — ходьба высоко поднимая колени (30—40 с). Не наклоняться вперед, выше поднимать колени.

3. «Переходим с кочки на кочку».

И.п. — ходьба с глубокими выпадами (6—8 раз). Выпады выполнять шире, не прыгать, спину держать ровно.

4. «Понюхаем цветок».

И.п. — основная стойка (о.с.) — глубокий вдох носом.

«Подуем на пушинку» — долгий выдох через полукрытый рот, губы — «трубочкой» (4—5 раз). Выдох выполнять как можно дольше.

5. «Надуваем шарик».

И.п. — о.с., ноги в стороны. Сжать кисти в кулачки, согнуть руки в локтях, имитировать надувание шарика; надули шарик — развести руки в стороны — «большой шарик» — вдох; шарик улетел — поднять руки вверх, выпустив шарик, опустить руки — выдох (3—4 раза). Выполнять медленно, на выдохе расслабить руки.

**КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ
С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ**

В связи с неблагоприятными условиями все больше детей нуждаются в специальных занятиях, направленных на улучшение состояния их здоровья. Предлагаем комплексы физических упражнений для дошкольников (специальная медицинская группа), которые отнесены к основной группе здоровья. Комплексы рекомендуем использовать на занятиях по физической культуре.

6. «Не упаду».

И.п. — о.с., перекаты с пятки на носок с одновременным сжиманием в кулачок пальцев рук (4—5 раз). Смотреть вперед, не наклоняться.

7. «Поймай комара».

И.п. — о.с. Выпрыгивание с хлопками над головой (4—6 раз). Выполнять мягко, приземляться на носочки.

8. «Тик—так».

И.п. — о.с., руки на поясе. Наклоны туловища в стороны с произношением звуков на выдохе «тик», «так» (6—8 раз). Спину держать ровно, ниже наклоняться.

9. «Павлин распустил хвост».

И.п. — сидя на полу, ноги вместе. Руки согнуты в локтях, кулачки сжаты. Разжимание и максимальное разведение пальцев рук — вдох; сильное сжимание пальцев в кулак — выдох. Дыхание не задерживать (5—6 раз).

10. «Здравствуйте, до свидания».

И.п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги — слегка в стороны. Тильное и подошвенное сгибание ног в голеностопных суставах (5—7 раз). Ноги в коленях не сгибать; выполняя движения, произносим приветствия — «здравствуйте», «до свидания».

11. «Ноги короткие и длинные».

И.п. — сидя на полу, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях — выдох, вернуться в И.п. — ноги выпрямить — вдох (5—6 раз). Носочки оттягивать, не сгибать руки в локтях.

12. «Езда на велосипеде».

И.п. — сидя на полу, руки согнуты в локтях перед грудью. Имитация «езды на велосипеде» (20—30 с). Не наклоняться вперед, не задерживать дыхание. Если сложно, то руки поставить в упор сзади.

13. «Неваляшка».

И.п. — сидя на полу, руки назад, ноги в стороны. Пружинящие наклоны вперед —

выдох, И.п. — вдох (5—6 раз). Наклоняться как можно ниже, колени не сгибать.

14. «Шарик надулся и лопнул».

И.п. — лежа на спине. Выпятить как можно больше живот — вдох; втянуть живот — шарик лопнул — выдох с произношением звука «пфф-ф-ф» (3—4 раза). Надувать шарик как можно больше.

15. «Хлопнем под ногой».

И.п. — лежа на спине, руки опущены. Выполнение хлопков под каждой ногой поочередно. Во время хлопка выполнять выдох (5—6 раз). Ноги в коленях не сгибать.

16. «Мы топаем ногами».

И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стоят на полу. Выполняются шаги, высоко поднимая колени (8—10 раз). Дыхание не задерживать.



**Если хочешь
быть здоров!!!**

17. «Побежали по дорожке».

И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, дети стоят на полу. Имитация беговых движений ногами. Дыхание произвольное.

18. «Перекаты».

И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, дети стоят на полу. Поднять ноги как можно выше на носочек — вдох, опустить на пятку — выдох (6—8 раз). Дыхание не задерживать.

19. «Ежик вышел на охоту, ежик спрятался в клубочек».

И.п. — лежа на спине, ноги вместе. Сжимание, разжимание и разведение пальцев ног (4—5 раз).

Дыхание произвольное.

20. «Щелкунчики».

И.п. — сидя на полу, руки согнуты в локтях перед грудью. Выполнять щелчки пальцами рук (5—6 раз).

21. «Барабан».

И.п. — сидя на полу, руки согнуты в локтях. Сгибание и разгибание в лучезапястных суставах (30—40 с). Выстукивается какой-либо ритм.