

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА И ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ДЛЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ.

## КОМПЛЕКС 1.

1. Ходьба по кругу, на носках, на пятках.

2. Точечный массаж.

3. Дыхательные упражнения:

«Часики». Часики вперед идут, за собою нас ведут. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены. 1 – взмах руками вперед – «тик»(вдох, 2 – взмах руками назад – «так»(выдох) - 10 – 12 раз.

«Петух». Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг. И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. 1 – поднять руки в стороны (вдох, 2 – хлопнуть руками по бедрам «Ку – ка – ре – ку!» (выдох) – 5 – 6 раз.

«Насос». Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы. И. п. – о. с. 1 – наклон туловища в сторону (вдох, 2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с – с – с» (выдох) – 10 – 12 раз.

«Семафор». Самый главный на дороге, не бывает с ним тревоги. И. п. – сидя, ноги сдвинуть вместе. 1 – поднимание рук в стороны (вдох, 2 – медленное опускание рук с длительным выдохом и произнесением звука «с – с – с» - 4 – 6 раз.

«Дыхание». Подыши одной ноздрей, и придет к тебе покой. И. п. – стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. 1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох, 2 – как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю делать тихий, продолжительный выдох с максимальным освобождением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх – 4 – 6 раз.

«Дыхание». Тихо – тихо мы подышим, сердце мы свое услышим. И. п. – о. с. 1 – медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться – прекратить вдох и сделать паузу на 4 секунды, 2 – плавный выдох через нос – 2 раза.

## КОМПЛЕКС 2.

1. Ходьба по кругу друг за другом, на носках, на пятках, высоко поднимая колени.

## 2. Точечный массаж.

### 3. Дыхательные упражнения:

«Ежик». Ежик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше. И. п. – о. с. 1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом, 2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот – 6 – 8 раз.

«Регулировщик». И. п. – Верный путь он нам покажет, повороты все укажет. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. 1 – правая рука вверх, левая в сторону (вдох носом, 2 – левая рука вверх, правая рука вниз с произнесением звука «р – р – р» - 6 – 8 раз.

«Гуси летят». Гуси высоко летят, на детей они глядят. И. п. – о. с. 1 – руки поднять в стороны (вдох, 2 – руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох) – 6 – 8 раз.

«Маятник». Влево, вправо, влево, вправо, а затем начнем сначала. И. п. – руки на поясе (вдох). 1 – наклон вправо (выдох, 2 – и. п. (вдох, 3 – наклон влево (выдох, 4 – и. п. Выдох со звуком «т-у-у-у» - 4 раза.

«Радуга, обними меня». И. п. – о. с. 1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны, 2 – задержать **дыхание на 3 – 4 секунды**, 3 – растягивать губы в улыбке, произносить звук «с», **выдыхая** воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо – 3 – 4 раза.

«Вырасти большой». Вырасти хочу скорей, добро делать для людей. И. п. – о. с. 1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох, 2 – опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох). Произносить звук «у-х-х» - 4 – 5 раз.

«Воздушный шар поднимается вверх». Ты, как шарик полети, сверху землю огляди. И. п. – о. с., одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и на плечах. 1 – поднять плечи и ключицы (вдох, 2 – опустить плечи и ключицы (выдох). – 4 – 6 раз

### КОМПЛЕКС 3.

1. Ходьба друг за другом, имитация ходьбы на лыжах. Выдох через рот с произнесением звука «м-м-м» - 1,5 минуты.

2. **Точечный массаж.**

3. **Дыхательные упражнения:**

- «Ушки». Ушки слышать все хотят про зверят и про ребят. И. п. – 1 – наклон головы вправо – сильный вдох, 2 – наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось.

- «Губы трубочкой». Чтобы правильно дышать, нужно воздух нам глотать. И. п. – о. с. 1 – полный выдох через нос, втягивая в себя живот, 2 – губы сложить трубочкой, резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа, 3 – сделать движение, как бы глотая воздух, 4 – пауза в течение 2 – 3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. – 4 – 6 раз.

- «Задувание свечи». (*энергетизированное дыхание*). Нужно глубоко вздохнуть, чтобы свечку нам задуть. И. п. – встать прямо, ноги на ширине плеч. 1 – сделать свободный вдох и задерживать **дыхание**, пока это приятно, 2 – сложить губы «трубочкой», сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу («фу-фу-фу»). Во время упражнения корпус держать прямо. – 4–6 раз

- «Очищающее «ха» дыхание». Друг за друга мы горой, посмеемся над бедой. И. п. – встать прямо, ноги на ширине плеч. 1 – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх, 2 – задерживать **дыхание**, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»), 3 – медленно выпрямиться и отдохнуть. **Выдыхать** воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

- «Шипящее стимулирующее дыхание». На друг друга пошипим, язычок мы укрепим. И. п. – о. с. 1 – вдох через нос в естественном темпе, 2 – выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как бы при произнесении звука «с». Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху. – 4 – 6 раз.

### КОМПЛЕКС 4.

1. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на ее внешней стороне.

## 2. Точечный массаж.

### 3. Дыхательные упражнения:

- *«Удивимся»*. Удивляться чему есть, в мире всех чудес не счесть. И. п. – встать прямо, опустить плечи и сделать свободной вдох. 1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох, 2 – и. п. – 8 раз.

- *«Плечи»*. Поработаем плечами, пусть танцуют они сами. И. п. – о. с. 1 – плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох, 2 – медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно **выдыхая**. – 8 раз.

- *«Язык трубкой»*. Трубкой язычок сверни, головой слегка кивни. И. п. – о. с. Губы сложены *«трубкой»*, как произнесении звука «о», язык высунуть и тоже сложить *«трубкой»*. 1 – медленно втягивая воздух через *«трубочку»* языка, заполнить ими все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки, 2 – закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди, пауза 3 – 4 секунды, 3 – поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. – 6 раз.

- *«Покачаемся»*. Чтобы правильно дышать – себя нужно раскачать. И. п. – о. с. 1 – медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе и делая выдох, 2 – медленно распрямиться и прогнуться назад, делая вдох. – 6 раз.

- *«Поворот»*. Вправо, влево повернемся и друг другу улыбнемся. И. п. – о. с. 1 – сделать вдох, 2 – на выдохе повернуться – одна рука за спину, другая вперед, 3 – и. п. То же в другую сторону. – 6 раз.

- *«Погладь бочок»*. Мы погладим свой бочок от плеча до самих ног. И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох, 2 – опускать руку и плечо (*выдох*). То же левой рукой. – 6 раз.

- *«Ветер»*. Сильный ветер вдруг подул, слезки с наших щечек сдул. И. п. – о. с. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку. 1 – сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки, 2 – задержать **дыхание на 3 – 4 секунды**, 3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. – 6 раз.

## КОМПЛЕКС 5.

1. Ходьба по кругу на носках, на пятках, подскоком.

2. Точечный массаж.

3. Дыхательные упражнения:

- «Крылья». Крылья вместо рук у нас и летим мы – высший класс.

И. п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – руки через стороны поднять вверх (вдох, 2 – опустить руки вниз со словом «вниз» (выдох). – 6 раз.

- «Поднимемся на носочки». Хорошо нам наверху, как же вы без нас внизу? 1 – подняться на носки, одновременно поднимая руки, и посмотреть на них (вдох, 2 – медленно присесть (спина прямая, колени в стороны, руки опустить вперед и произнести звук «ш-ш-ш»). – 6 раз.

- «Покачивание». Покачаемся слегка, ведь под нами облака. И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – наклон вправо «кач» (вдох, 2 – наклон влево «кач» (выдох). – 6 раз.

- «Поворот». Надо посмотреть вокруг – рядом ли летит мой друг? И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – повернуться вправо (вдох, 2 – и. п. (выдох, 3 – повернуться влево (вдох, 4 – и. п. (выдох). – 6 раз.

- «Хлопок». Солнце мы хлопком все встретим, так полет мы свой отметим. И. п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – поднять руки вверх (вдох, 2 – хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох, 3 – развести руки в стороны (вдох, 4 – опустить руки вниз (выдох). – 5 раз.

- «Пчелы». Мы представим, что мы пчелы, мы ведь в небе новоселы. И. п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – развести руки в стороны (вдох, 2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох). – 5 раз.

- «Приземление». Приземлиться нам пора, завтра в сад нам детвора. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в замок внизу. 1 – руки поднять вверх (вдох, 2 – наклон вперед с одновременным опусканием рук и произнесением звука «ух» (выдох). – 5 раз.

## КОМПЛЕКС 6.

1. Ходьба по кругу друг за другом на носках, на пятках; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, бег – руки в стороны, жужжать, как жучки («Ж-ж-ж»).

2. **Точечный массаж.**

3. **Дыхательные упражнения:**

- «Носик». Мы немного помычим и по носу постучим. И. п. – о. с. 1 – сделать вдох носом, 2 – на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами. – 5 – 6 раз.

- «Носик». Очень любим мы свой нос. А за что? Вот вам вопрос. И. п. – о. с. 1 – погладить боковые **части** носа от кончика к переносице (вдох, 2 – на выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами. – 6 раз.

- «Гудок парохода». Прогудел наш пароход, в море всех он нас зовет. И. п. – о. с. 1 – через нос с шумом набрать воздух, 2 – задержать **дыхание на 1 – 2 секунды**, 3 – с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (*выдох удлинен*). – 6 раз.

- «Барабанщик». Мы слегка побарабаним и сильнее сразу станем. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – присесть, хлопнуть по коленям (выдох, 2 – и. п. со звуком «бам-бам-бам» (*вдох*)). – 6 раз.

- «Трубач». За собой трубач зовет, он здоровье нам дает. И. п. – ноги вместе, руки перед грудью, кулаки сжаты «*трубочкой*». 1 – вдох, 2 – медленный выдох с громким произнесением звука «пф». – 4 раза.

- «Самолет». Полетим на самолете, будем сильными в полете. И. п. – лежа на животе, опора на предплечья. 1 – прогнуться, приподняв голову, плечи, ноги прямые, руки в стороны (вдох, 2 – и. п. (*выдох*)).

- «Прыжки». Прыгнем влево, прыгнем вправо, а потом начнем сначала. И. п. – ноги вместе, руки на поясе. 1 – 4 – подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом вправо – влево. Чередовать с ходьбой. – 2 раза по 20 подпрыгиваний.

- «Дышим тихо, спокойно, плавно». Все мы медленно подышим, тишину вокруг услышим. И. п. – о. с. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос. – 5 – 6 раз.