



***КОМПЛЕКСЫ
ДЫХАТЕЛЬНОЙ
ГИМНАСТИКИ
И
ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА***

***ИНСТРУКТОР МБДУ ДС ОБ № 42
ШИЛОВА СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА***

2020

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ И ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ НА СЕНТЯБРЬ

I часть. Ходьба по кругу, на носках, на пятках. Построение в круг.

II часть. Точечный массаж.

1. Гномик в пальчиках живёт, он (сгибать и разгибать пальцы рук) здоровье нам несёт.
2. Раз, два, три, четыре, пять, начал гномик наш играть, (фалангами пальцев тереть точки у крыльев Кулачком у носа кружочки рисовать. носа)
3. А потом поднялся выше, и скатился сверху вниз. (лёгкое поглаживание гайморовых пазух)
4. Гном в окошко посмотрел, засмеялся, улетел. (массаж указат. и ср. пальц. надбровных дуг)
5. За ушами прятался, смеялся надо мной, (массаж точек ушной раковины) За ушами прятался, хотел играть со мной.

III часть. Дыхательные упражнения.

1. **«Часики» - Часики вперёд идут, за собою нас ведут.**
И.П.: стоя, ноги слегка расставить. 1 – взмах руками вперёд («тик» – вдох); 2 – взмах руками назад («так» - выдох) **(8-10 р.)**
2. **«Петух» - Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг.**
И.П.: стать прямо, ноги врозь, руки опустить. 1 – поднять руки в стороны (вдох); 2- шлёпнуть руками по бёдрам «ку-ка-ре-ку» (выдох) **(5 – 6 р.)**
3. **«Насос» - Накачали мы воды, чтобы поливать цветы.**
И.П.: о.с. 1 – наклон туловища в сторону (вдох). 2 – руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с» (выдох) **(8-10 р.)**
4. **«Семафор» - Самый главный на дороге, не бывает с ним тревоги.**
И.П.: сидя, ноги вместе. 1 – поднятие рук в стороны (вдох)); 2 – медленное опускание рук с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с» **(4-6 р.)**
5. **«Подыши» - Подыши одной ноздрей и придёт к тебе покой.**
И.П.: стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. 1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей сделать тихий, продолжительный вдох; 2- как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю делать тихий, продолжительный вдох с максимальным освобождением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх. **(4-6 р.)**

IV часть. Спокойная ходьба

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ И ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ НА ОКТЯБРЬ

I часть. Ходьба по кругу, на носках, на пятках. Ходьба с выполнением заданий. Построение в круг.

II часть. Точечный массаж.

1. Гномик в пальчиках живёт, он (сгибать и разгибать пальцы рук)
здоровье нам несёт.
2. Раз, два, три, четыре, пять, начал гномик наш играть, (фалангами пальцев тереть точки у крыльев Кулачком у носа кружочки рисовать.
носа)
3. А потом поднялся выше, и скатился сверху вниз. (лёгкое поглаживание гайморовых пазух)
4. Гном в окошко посмотрел, засмеялся, улетел. (массаж указат. и ср.
пальц. надбровных дуг)
5. За ушами прятался, смеялся надо мной, (массаж точек ушной раковины)
За ушами прятался, хотел играть со мной.

III часть. Дыхательные упражнения.

1. **«Часики» - Часики вперед идут, за собою нас ведут.**
И.П.: стоя, ноги слегка расставить. 1 – взмах руками вперед («тик» – вдох); 2 – взмах руками назад («так» - выдох) (10 – 12 р.)
2. **«Петух» - Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг.**
И.П.: стать прямо, ноги врозь, руки опустить. 1 – поднять руки в стороны (вдох); 2- шлёпнуть руками по бёдрам «ку-ка-ре-ку» (выдох) (5 – 6 р.)
3. **«Насос» - Накачали мы воды, чтобы поливать цветы.**
И.П.: о.с. 1 – наклон туловища в сторону (вдох). 2 – руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с» (выдох) (10 -12 р.)
4. **«Семафор» - Самый главный на дороге, не бывает с ним тревоги.**
И.П.: сидя, ноги вместе. 1 – поднимание рук в стороны (вдох); 2 – медленное опускание рук с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с» (4-6 р.)
5. **«Подыши» - Подыши одной ноздрей и придёт к тебе покой.**
И.П.: стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. 1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей сделать тихий, продолжительный вдох; 2- как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю делать тихий, продолжительный вдох с максимальным освобождением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх. (4-6 р.)
6. **«Дыхание». Тихо-тихо мы подышим, Сердце мы свое услышим.**
И. п. - о. с.
- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться - прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 с;
- плавный выдох через нос. (2 раза.)

IV часть. Спокойная ходьба

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ И ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ НА НОЯБРЬ

I часть. Ходьба по кругу, на носках, на пятках. Ходьба с выполнением заданий. Построение в круг.

II часть. Точечный массаж.

1. В гости к бровкам мы пошли,
Пальчиками их нашли. (круговые движения пальцами у начала надбровных дуг)
2. Пальчиком нашли мосток,
По нему мы скок-поскок. (круговые движения пальцами у переносицы)
3. Опустились чуть-чуть ниже
И на пальчики подышим. (круговые движения пальцами у крыльев носа)
4. Вот мы к шейке прикоснулись
И пошире улыбнулись. (круговые движения пальцами у углов нижней челюсти)
5. Надо ушки растереть,
Чтобы больше не болеть. (круговые движения пальцами мочек ушей).
6. Ручки надо растереть,
Чтобы больше не болеть. (растирание ладоней)
7. И про спинку не забыть,
Чтобы стройными нам быть. (покачивание на спине)

III часть. Дыхательные упражнения.

1. **«Ёжик» - Ёжик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше.**
И. п. - о. с. 1- поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом; 2 - поворот головы влево - выдох через полуоткрытые губы. (8 раз.)
2. **«Регулировщик».** Верный путь он нам покажет, Повороты все укажет.
И. п. - ноги па ширине плеч. 1- правая рука вверх, левая рука в сторону (вдох через нос); 2- левая рука вверх, правая рука в сторону (выдох с произнесением звука «р-р-р»). (8 раз.)
3. **«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). (8 раз.)
4. **«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. (вдох). Выдох со звуком «т-у-у-х». (8 раз.)
5. **«Радуга, обними меня».**
И. п. - о. с. 1- полный вдох носом с разведением рук в стороны; 2- задержать дыхание на 3-4 с; 3- растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая - на плечо. (4 раза.)
6. **«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, встать на всю ступню (выдох). Произносить звук «у-х-х». (4 раза.)

IV часть. Спокойная ходьба

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ И ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ НА ДЕКАБРЬ

I часть. Ходьба по кругу, на носках, на пятках. Ходьба с выполнением заданий.

Построение в круг.

II часть. Точечный массаж.

1. В гости к бровкам мы пошли,
Пальчиками их нашли. (круговые движения пальцами у начала надбровных дуг)
2. Пальчиком нашли мосток,
По нему мы скок-поскок. (круговые движения пальцами у переносицы)
3. Опустились чуть-чуть ниже
И на пальчики подышим. (круговые движения пальцами у крыльев носа)
4. Вот мы к шейке прикоснулись
И пошире улыбнулись. (круговые движения пальцами у углов нижней челюсти)
5. Надо ушки растереть, больше не болеть. (круговые движения пальцами мочек ушей)
6. Ручки надо растереть, больше не болеть. (растирание ладоней)
7. И про спинку не забыть, Чтобы стройными нам быть. (покачивание на спине)

III часть. Дыхательные упражнения.

1. «Крылья». Крылья вместо рук у нас, Так летим мы - высший класс.

И. п. - ноги слегка расставлены.

1-руки через стороны поднять вверх (вдох);

2- опустить руки вниз, произнося «вниз» (выдох). (6 раз.)

2. «Поднимемся ни носочки». Хорошо нам наверху! Как же вы без нас внизу?

И. п. — ноги слегка расставлены. 1- подняться на носки, одновременно поднимая руки и посмотреть на них (вдох); 2- медленно присесть (спина прямая), колени в стороны, руки вперед и произнести звук «ш-ш-ш» (выдох). (6 раз.)

3. «Покачивание». Покачаемся слегка, Ведь под нами облака.

И. п. - йоги на ширине плеч. 1- наклон вправо - «кач» (вдох); 2- наклон влево - «кач» (выдох). (6 раз.)

4. «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.)

5. «Хлопок». Солнце мы хлопком все встретим, Так полет свой мы отметим.

И. п. - ноги слегка расставлены. 1 - поднять руки вверх (вдох); 2 -хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох); 3 - развести руки в стороны (вдох); 4- и. п. (выдох). (6 раз.)

6. «Пчелы». Мы представим, что мы пчелы, Мы ведь в небе - новоселы.

И. п. - ноги слегка расставлены.

1- развести руки в стороны (вдох);

2— опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох). (6 раз.)

7. «Приземление». Приземляться нам пора! Завтра в сад нам, детвора!

И. п. — ноги на ширине плеч, руки в «замок», опустить вниз.

1-руки поднять вверх (вдох); 2 - наклон вперед с одновременным опусканием рук и произнесением звука «ух» (выдох). (6 раз.)

IV часть. Спокойная ходьба

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ И ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ НА ЯНВАРЬ

I часть. Ходьба по кругу, на носках, на пятках. Ходьба с выполнением заданий. Построение в круг.

II часть. Точечный массаж.

1. В гости к бровкам мы пошли,
Пальчиками их нашли. (круговые движения пальцами у начала надбровных дуг)
2. Пальчиком нашли мосток,
По нему мы скок-поскок. (круговые движения пальцами у переносицы)
3. Опустились чуть-чуть ниже
И на пальчики подышим. (круговые движения пальцами у крыльев носа)
4. Вот мы к шейке прикоснулись
И пошире улыбнулись. (круговые движения пальцами у углов нижней челюсти)
5. Надо ушки растереть,
Чтобы больше не болеть. (круговые движения пальцами мочек ушей)
Ручки надо растереть, Чтобы больше не болеть. (растирание ладоней)
6. И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть. (покачивание на спине)

III часть. Дыхательные упражнения.

1. «Ушки». Ушки слышат все хотят Про ребят и про зверят.

И. п. - о. с. 1 - наклон головы вправо - глубокий вдох; 2- наклон головы влево - произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево ушки должны быть как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. (6 раз.)

2. «Губы трубочкой». Чтобы правильно дышать, Нужно воздух нам глотать.

И. п. - о. с. 1- полный вдох через нос, втягивая живот; 2- губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа; 3- сделать глотательное движение, как бы глотая воздух; 4— пауза в течение 2—3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. (6 раз.)

3. «Задувание свечи» (энергетизированное дыхание). Нужно глубоко вздохнуть, Чтобы свечку нам задуть.

И. п. - ноги на ширине плеч. 1- сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно; 2- сложить губы «трубочкой», сделать 3 коротких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу — «фу-фу-фу». Во время упражнения корпус держать прямо. (6 раз.)

4. Очищающее «ха»-дыхание. Друг за друга мы - горой, Посмеемся над бедой.

И. п. - ноги на ширине плеч. 1— сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх; 2- задержать 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. (6 раз.)

5. «Шипящее стимулирующее дыхание». Друг на 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. (6 раз.)

6. «Воздушный шар поднимается вверх». Ты, как шарик, полети, Сверху землю огляди.

И. п. - о. с.: одну руку положить мел/еду ключицами и сконцентрировать внимание на них и на плечах. 1- поднять плечи и ключицы (вдох); 2- опустить плечи и ключицы (выдох). (6 раз.)

7. «Ветер». Сильный ветер вдруг подул, Слезки с ваших щечек сдул.

И. п. - о. с. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку. 1- сделать полный вдох, втягивая живот и ребра грудной клетки; 2- задержать дыхание на 3-4 с; 3— сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. (6 раз.)

IV часть. Спокойная ходьба

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ И ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ НА ФЕВРАЛЬ

I часть. Ходьба по кругу, на носках, на пятках. Построение в круг.

II часть. Точечный массаж.

1. Гномик в па здоровье нам несёт. (сгибать и разгибать пальцы рук)
2. Раз, два, три, четыре, пять, начал гномик наш играть,
Кулачком у носа кружочки рисовать. (фалангами пальцев тереть точки у крыльев носа)
3. А потом поднялся выше, и скатился сверху вниз. (лёгкое поглаживание гайморовых пазух)
4. Гном в окошко посмотрел, засмеялся, улетел. (массаж указат. и ср. пальц. надбровных дуг)
5. За ушами прятался, смеялся надо мной, (массаж точек ушной раковины)
За ушами прятался, хотел играть со мной.

III часть. Дыхательные упражнения.

1. **«Удивимся».** Удивляться чему есть — В мире всех чудес не счесть.

И. п. - о. с., сделать свободный вдох. 1 - медленно поднять плечи, одновременно делая выдох; 2 - и. п. (6 раз.)

2. **«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. (6 раз.)

3. **«Язык трубкой».** Трубкой язычок сверни, Головой слегка кивни.

И. п. - о. с.: губы сложены «трубочкой», как при произнесении звука «о», язык высунуть и тоже сложить «трубочкой». 1 - медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки; 2 - закончить вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3—5 с; 3 - поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. (6 раз.)

4. **«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, прогнуться назад, делая вдох. (6 раз.)

5. **«Поворот».** Вправо, влево повернемся И друг другу улыбнемся.

И. п. - о. с. 1 - сделать вдох; 2-3 - на выдохе повернуться, одна рука - за спину, другая - вперед; 4 - и. п. То же выполнять в другую сторону. (6 раз.)

6. **«Погладь бочок».** Мы погладим свой бочок От плеча до самых ног.

И. п. - о. с. 1 - медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох); 2 - опустить руку и плечо (выдох). То же выполнять в другую сторону. (6 раз.)

IV часть. Спокойная ходьба

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ И ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ НА МАРТ

**I часть. Ходьба по кругу, на носках, на пятках. Ходьба с выполнением заданий.
Построение в круг.**

II часть. Точечный массаж.

1. В гости к бровкам мы пошли, пальчиками их нашли.
(круговые движения пальцами у начала надбровных дуг)
2. Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок.
(круговые движения пальцами у переносицы)
3. Опустились чуть-чуть ниже, на пальчики подышим.
(круговые движения пальцами у крыльев носа)
4. Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись.
(круговые движения пальцами у углов нижней челюсти)
5. Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть
(круговые движения пальцами мочек ушей) (растирание ладоней)
6. И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть. (покачивание на спине)

III часть. Дыхательные упражнения.

1. «Ёжик» - Ёжик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше.

И. п. - о. с. 1- поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом; 2 - поворот головы влево - выдох через полуоткрытые губы. **(8раз.)**

2. «Регулировщик». Верный путь он нам покажет, Повороты все укажет.

И. п. - ноги па ширине плеч. 1- правая рука вверх, левая рука в сторону (вдох через нос); 2- левая рука вверх, правая рука в сторону (выдох с произнесением звука «р-р-р»). **(8раз.)**

3. «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). **(8 раз.)**

4. «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. (вдох). Выдох со звуком «т-у-у-х». **(8 раз.)**

5. «Радуга, обними меня».

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

6. «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, встать на всю ступню (выдох). Произносить звук «у-х-х». **(4 раза.)**

IV часть. Спокойная ходьба

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ И ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ НА АПРЕЛЬ

I часть. Ходьба по кругу, на носках, на пятках. Построение в круг.

II часть. Точечный массаж.

1. Гномик в пальчиках живёт, он (сгибать и разгибать пальцы рук)
здоровье нам несёт.
2. Раз, два, три, четыре, пять, начал гномик наш играть, (фалангами
пальцев тереть точки у крыльев Кулачком у носа кружочки рисовать.
носа)
3. А потом поднялся выше, и скатился сверху вниз. (лёгкое поглаживание
гайморовых пазух)
4. Гном в окошко посмотрел, засмеялся, улетел. (массаж указат. и ср. пальц.
надбровных дуг)
5. За ушами прятался, смеялся надо мной, (массаж точек ушной раковины)
За ушами прятался, хотел играть со мной.

III часть. Дыхательные упражнения.

1. «Часики» - Часики вперёд идут, за собою нас ведут.

И.П.: стоя, ноги слегка расставить. 1 – взмах руками вперёд («тик» – вдох); 2 – взмах
руками назад («так» - выдох) (8-10 р.)

2. «Петух» - Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг.

И.П.: стать прямо, ноги врозь, руки опустить. 1 – поднять руки в стороны (вдох); 2-
шлёпнуть руками по бёдрам «ку-ка-ре-ку» (выдох) (5 – 6 р.)

3. «Насос» - Накачали мы воды, чтобы поливать цветы.

И.П.: о.с. 1 – наклон туловища в сторону (вдох). 2 – руки скользят, при этом громко
произносить «с-с-с» (выдох) (8-10 р.)

4. «Семафор» - Самый главный на дороге, не бывает с ним тревоги.

И.П.: сидя, ноги вместе. 1 – поднятие рук в стороны (вдох)); 2 – медленное
опускание рук с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с» (4-6 р.)

5. «Подыши» - Подыши одной ноздрей и придёт к тебе покой.

И.П.: стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. 1 – правую ноздрю закрыть
указательным пальцем правой руки, левой ноздрей сделать тихий,
продолжительный вдох; 2- как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а
левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю делать
тихий, продолжительный вдох с максимальным освобождением лёгких и
подтягиванием диафрагмы максимально вверх. (4-6 р.)

IV часть. Спокойная ходьба

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ И ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ НА МАЙ

I часть. Ходьба по кругу, на носках, на пятках. Ходьба с выполнением заданий. Построение в круг.

II часть. Точечный массаж.

1. Гномик в пальчиках живёт, он здоровье нам несёт. (сгибать и разгибать пальцы рук)
2. Раз, два, три, четыре, пять, начал гномик наш играть, (фалангами пальцев тереть точки у крыльев носа) Кулачком у носа кружочки рисовать.
3. А потом поднялся выше, и скатился сверху вниз. (лёгкое поглаживание гайморовых пазух)
4. Гном в окошко посмотрел, засмеялся, улетел. (массаж указат. и ср. пальц. надбровных дуг)
5. За ушами прятался, смеялся надо мной, (массаж точек ушной раковины)
За ушами прятался, хотел играть со мной.

III часть. Дыхательные упражнения.

1. «Часики» - Часики вперёд идут, за собою нас ведут.

И.П.: стоя, ноги слегка расставить. 1 – взмах руками вперёд («тик» – вдох); 2 – взмах руками назад («так» - выдох) (10 – 12 р.)

2. «Петух» - Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг.

И.П.: стать прямо, ноги врозь, руки опустить. 1 – поднять руки в стороны (вдох); 2- шлёпнуть руками по бёдрам «ку-ка-ре-ку» (выдох) (5 – 6 р.)

3. «Насос» - Накачали мы воды, чтобы поливать цветы.

И.П.: о.с. 1 – наклон туловища в сторону (вдох). 2 – руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с» (выдох) (10 -12 р.)

4. «Семафор» - Самый главный на дороге, не бывает с ним тревоги.

И.П.: сидя, ноги вместе. 1 – поднимание рук в стороны (вдох)); 2 – медленное опускание рук с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с» (4-6 р.)

5. «Подыши» - Подыши одной ноздрей и придёт к тебе покой.

И.П.: стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. 1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей сделать тихий, продолжительный вдох; 2- как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю делать тихий, продолжительный вдох с максимальным освобождением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх. (4-6 р.)

6. «Дыхание». Тихо-тихо мы подышим, Сердце мы свое услышим.

И. п. - о. с. - медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться - прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 с;
- плавный выдох через нос. (2 раза.)

IV часть. Спокойная ходьба