

Комплекс оздоровительной гимнастики после сна

«Поиграем с носиком»

(с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа)

Проводится в постели, затем в комнате.

Если нас, ребята, спросят,

Для чего же нужен носик,

Что мы будем отвечать?

Помогает нам дышать,

Аромат цветов вдыхать,

Фруктов, супа, булок сдобных

Вкус и запах различать. А еще ведь так удобно

На носу очки держать.

Если вы еще в кроватках,

Есть для носиков зарядка.

Давайте поиграем с носиком.

· **«Найди свой носик».** И.п. — лежа на спине. С закрытыми глазами найти нос и подергать его за кончик. Повторить пять раз.

· **«Носик дышит».** Взрослый предлагает детям закрыть рот, крепко сжать губы, затем сделать глубокий вдох через нос. Повторить четыре раза; темп умеренный.

- **«Носик тренируется».** Вдох. На вдохе через нос ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая указательными пальцами обеих рук на крылья носа. На выдохе руки от носа убрать. Выдох через нос. Повторить три раза. Темп медленный.
- **«Носик радуется».** Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (левая закрыта указательным пальцем). Выполнить восемь—десять вдохов — выдохов; темп умеренный.
- **«Носик шалунишка».** Вдох. На выдохе ребенок постукивает указательными пальцами обеих рук по крыльям носа и произносит «м-м-м». Повторить четыре раза.
- **«Массаж носика».** Поглаживание носа от крыльев к переносице и наоборот. Повторить три раза.
(Ребенок встает с постели, проводятся дыхательные упражнения.)
- **«Паровозик».** Ходьба по комнате с попеременными движениями руками, согнутыми в локтях. Вдох. На выдохе произносить «чух-чух-чух» (20—30 с).
- **«Петух».** И. п. — стойка, ноги врозь. 1- вдох, развести руки в стороны. 2—4 — выдох, опустить руки, при этом хлопая по бедрам и произнося «ку-ка-ре-ку». Повторить четыре—пять раз; темп умеренный.
- **"Каша кипит».** И.п. — сед, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить три—четыре раза; темп умеренный.
- **«Шагом марш!»** Ходьба с высоким подниманием коленей. На два шага — вдох, выдох — на три шага (30-40 с)