

Профилактика заболеваний органов дыхания

Проблемы с дыханием у детей волнуют каждого родителя. Остановки в дыхании у новорожденных, хрипы, кашель, удушье – признаки разных заболеваний, но меры профилактики могут быть одинаковыми во многих случаях:

- 1) Воздух в комнате ребенка должен быть чистым, свежим и увлажненным. Поэтому при проведении уборки лучше всего купить и использовать, который увлажняет пыль, не дает ей возможности снова быть выброшенной со струй воздуха. Дополнительно следует прочистить кондиционеры в квартире, фильтры которых обладают способностью накапливать пыль и забрасывать ее и плесень внутрь квартиры.
 - 2) Для увлажнения воздуха можно использовать специальные приборы или завести рыбок в аквариуме, посадить зеленые комнатные насаждения. Контроль уровня воды в аквариуме или влажность почвы в цветочных горшках позволяют поддерживать нужный уровень влажности.
 - 3) Психологи отмечают проблемы с дыханием у тех детей, которые воспитываются в атмосфере подавления, или когда опека родителей «душит» их, не дает возможности проявить свою индивидуальность.
 - 4) Кашель детей в психосоматике часто означает потребность детей «кричать» о своих проблемах, ведь кашель слышно бывает даже в соседней квартире, поэтому реакция родителей наступает незамедлительно. Следует разобраться, о чем же хочет сказать ребенок своим кашлем.
 - 5) Клинические психологи и психоаналитики часто используют интерпретации отсутствия или затруднения дыхания как потребность ребенка вернуться в лоно матери, где не нужно было дышать, где он находился под ее защитой. По всей видимости, малыш испытывает незащищенность и недоверие к окружающим, одиночество или отверженность родителями.
- Создание хороших гигиенических условий, эмоциональная поддержка и проявление любви к малышу могут стать комплексной профилактикой заболеваний органов дыхания.

Укрепляем иммунитет ребенка: проветриваем, увлажняем, закаляемся

среди современных детей вряд ли найдешь хотя бы одного, кто не болел бы ни разу. И ведь болезни в подавляющей массе простудные, повторяющиеся из года в год, а то и в течение года. Мы привычно ссылаемся на плохую экологическую обстановку, некачественные продукты, вредные для здоровья материалы. Однако только ли в этом дело?

Никакая простуда не будет мучить человека с хорошим иммунитетом. Во всяком случае, он перенесет ее гораздо легче. Однако всегда ли родители

понимают, что предметом их основного внимания, если они хотят вырастить здорового человека, должно быть укрепление природного иммунитета.

Очень распространена типичная родительская ошибка – ребенка надо оберегать от негативного влияния окружающей среды. Каково же удивление родителей, когда ребенок, несмотря на все меры предосторожности, заболевает, и болеет тяжело, с осложнениями, причем в виде аллергии на самые неожиданные факторы.

А все дело в том, что родители сами открыли дверь аллергии: организм ребенка, выросшего практически в стерильной среде, не способен различить вредоносные микроорганизмы и бороться с ними.

Прежде всего, надо позаботиться о качестве воздуха в доме: ведь в сухом и застоявшемся воздухе опасные микробы размножаются с гигантской скоростью. Можно завести дома аквариум: испаряющаяся вода насытит воздух влагой. Именно увлажненный воздух способствует правильному дыханию. Если вы очень занятые люди, и вам некогда ухаживать за рыбками, вас выручит увлажнитель воздуха. Иногда только увлажнения бывает достаточно, чтобы аллергия отступила.

Приучите ребенка спать с открытой форточкой: естественная вентиляция угнетает развитие микроорганизмов. Разрешайте ему ходить босиком. Можно купить специальные коврики, а можно использовать и более интересные варианты, например. Емкости с крупным песком или галькой.

Не используйте для уборки слишком много средств бытовой химии: они сами по себе являются причиной аллергии. Ни в коем случае не давайте ребенку никаких лекарств без назначения врача.

Для профилактики заболеваний органов дыхания,

предлагаем использовать комплексы дыхательной гимнастики

в соответствии с возрастными особенностями

Упражнения, которые всегда можно комплектовать и чередовать по своему усмотрению для детей I и II младшей группы

Часики.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

Каша

кипит.

Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

Паровозик.

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

Летят

мячи.

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

Насос.

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону

Регулировщик.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

Вырасти

большой.

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

Лыжник.

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

Маятник.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.

Гуси

летят.

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».

Семафор.

Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.

Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет малыша

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики, в том числе и упражнения, адаптированные для детей. Приведенные ниже веселые рекомендации научат вас и вашего малыша дыхательной самозащите.

1. Большой и маленький

Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнося "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький

2. Паровоз

Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

3. Летят гуси

Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.

4. Аист

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

5. Дровосек

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

6. Мельница

Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз

7. Конькобежец

Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.

8. Сердитый ежик

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

9. Лягушонок

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

10. В лесу

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

Примеры комплексных дыхательных гимнастик для средней группы

Комплекс №1

1. «Послушаем своё дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;

- какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

3. «Подыши одной ноздрей»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).
1. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох – выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем

другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

4. «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар
2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

5. «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать

детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

6. «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.

Повторить 4-8 раз.

7. «Ветер» (очистительное полное дыхание).

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

8. «Радуга, обними меня»

Цель: та же.

И.п.: стоя или в движении.

1. Сделать 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 снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

9. «Дышим тихо, спокойно и плавно». Повторить 3-5 раз упражнение

Комплекс №2

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

1. «Подыши одной ноздрей».

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрей» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

2. «Ёжик».

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

3. «Губы «трубкой».

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и

выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

4. «Ушки».

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

5. «Пускаем мыльные пузыри».

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

6. «Язык «трубкой».

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все

лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы

подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд. 4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4-8 раз.

7. «Насос».

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом

наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как

при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и

вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад (большой маятник), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

8. «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

Старшая и подготовительная группы

ДЫХАНИЕ ПО МЕТОДИКЕ А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

«Разминка». И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и.п. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп 1—2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

«Наклоны» Часть первая. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»). Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом - быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью - и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10—20 раз.

Часть вторая. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом - быстрый, активный, ясно слышимый (но не шумный). Вернуться в и. п. не полностью - и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, движения ритмичные, о выдохе не думать (не мешать и не помогать выдоху). Повторить 10-20 раз.

«Маятник». И. п. - стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз, покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышимый (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1—2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

При выполнении указанных упражнений не надо стараться вдохнуть как можно больше воздуха — наоборот, вдох должен быть по объему меньше, чем возможно. Во время движений следует стараться освободиться от напряжения, установить индивидуальный естественный, но энергичный темп. Руки далеко от тела не уводить! Не помогать выдоху! Надо стараться сделать его незаметным, бесшумным. Следует помнить, что цель организация дыхания, а движение — лишь средство для этого. Каждое упражнение повторять с паузами в 1,2,3 секунды - так, чтобы получилось не менее 128—160 дыханий, а всего 600—640 дыхательных движений на четыре

упражнения.

Освоенные движения в последующем рекомендуется сочетать со звуковыми упражнениями.

В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма за счет большей интенсивности и повышения дозировки упражнений. Вводятся круговые движения рук (вперед и назад), рывковые движения прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища делаются повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя стоя и лежа. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям. Широко используются различные индивидуальные пособия, кроме того, даются имитационные упражнения. Дыхательные упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6—8 раз.

Упражнения на удлинение выдоха

«Наклоны вперед». И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 — вернуться в и.п.

«Наклоны в сторону» («Наклоны с зонтиком»). И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой — «накрылись зонтиком» — выдох. 4 — вернуться в и.п.

«У кого дольше колышется ленточка». Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

Специальные дыхательные упражнения

«Задувай свечку». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

«Полное дыхание». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

«Ёжик». Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

«Ушки». Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

Дыхательная гимнастика по методу Б. С. Толкачёва.

Комплекс 1

1. «Качалка».

И.п. – сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперёд-назад, произнося на выдохе «Ф-р-оо-хх!». Повторить 6-8 раз.

2. «Ёлочка растёт».

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза.

3. «Зайчик».

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Фр!». Повторить медленно 5-7 раз.

4. «Как гуси шипят».

И.п. – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш...». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

5. «Прижми колени».

И.п. – сесть, ноги вытянуть, палку опустить. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося : «Уф-ф!». Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5-7 раз.

6. «Гребцы».

И.п. – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперёд, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.

7. «Скрещивание рук внизу».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Опуская прямые руки вниз и скрещивая их перед собой, произносить: «Та-ак!» - и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

8. «Достань пол».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами : «Бак». Повторить медленно 2-4-раза.

9. «Постучи кулачками».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук». Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

10. «Прыжки».

Прыгать на обеих ногах, произнося на каждый прыжок: «Ха». Каждые 12-16 прыжков чередовать с ходьбой.

Комплекс 2 «На улице».

1. «Погрейся».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопая ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

2. «Конькобежец».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны (подражая движениям конькобежца) и произнося: «Кр-р-р!». Повторить в среднем темпе 5-8 раз.

3. «Заблудился».

И.п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

4. «Снежный ком».

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз.

5. «Снеговик веселится».

И.п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

6. «Вырасти большим».

И.п. – встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х!». Повторить 4-5 раз.