Для укрепения зоровья наших малышей, повышения сопротивляемости организма респираторным и вирусным инфекциям, и особенно для детей ослабленных, часто болеющих, предлагаем заниматься дыхательной гимнастикой. Дыхательная гимнастика основывается на использование «простых звуков», выдыхаемых определённым образом: некоторые тянутся долго - до полного выдоха: У – У – У - У – У – У, А – А – А – А – А, О – О – О – О – О - О, некоторые – прерывисто: ХА – ХА – ХА, ОХ – ОХ – ОХ, ДА – ДА – ДА – до полного выдоха, вдох при этом только один, в начале упражнения (вдох носом). Такие звуки (звукоподражания), как «хрю – хрю», «шлёп» , «тяф» и др. произносятся на сильном выдохе, и перед каждым следующим звуком необходим активный вдох носом. Занимайтесь каждый день, и у вашего малыша не только улучшится работа органов дыхания, но и функционирование основных элементов голосового аппарата, правильное литературное произношение. А если вы подкючите к дыхательной гимнастике движения ( руками, телом) ваш малыш ещё быстрее будет запоминать стишки, и получится игра.

Тири – тири – тинки,

Жили – были свинки. (УИ – УИ…)

Тири – тири – тюшки,

Жили – были хрюшки (Хрю– Хрю…)

Шили хрюшкам свинки

Крепкие ботинки (Ш- Ш – Ш…)

Пекли свинкам хрюшки

Сырные ватрушки (Шлёп – Шлёп…),

Но однажды в их лесок

Забежал сердитый волк (У – У – У…)

Был он зол от голода.

Хвост дрожал от голода (З- З – З…).

Надели ему свинки тёплые ботинки.

Дали ему хрюшки

Сырные ватрушки (АМ – АМ – АМ…)

Согрелся серый и поел,

И очень быстро подобрел.

От подружек хрюшек,

От свинок

Унёс корзину плюшек

И мешок ботинок (Топ – Топ – Топ…)

Для волчицы и волчат,

Что в норе своей сидят (тяф – Тяф – Тяф…)

Жмутся к спинке спинкой

Голодные зверюшки (А – А – А…)

Ждут с охоты папу

С добычей и игрушкой (Ох – Ох – Ох…)

Принёс им папа плюшек,

Надел на всех ботинки (УРА)

И самых маленьких волчат

Спать уложил в корзинку (Ш – Ш – Ш…)

Есть друзья у хрюшек,

Есть друзья у свинок,

Для друзей не жалко

Ни плюшек , ни ботинок (Да – Да – Да…)

Тюри – тюри- тюшки,

Тири – тири – тинки.

Конец сказки про хрюшек,

А также и про свинок (Всё)

**РЕЛАКСАЦИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| Узкий смысл | Широкий смысл |
| Тренинг мышечного расслабления | Оссвобождения от мышечного и эмоционального напряжения одновременно |

***Основная цель релаксации:***

Обучение расслабления по контрасту с напряжением т.е. учиться различать состояние напряжения и расслабления, в конечном итоге, расслаблять мышцы по желани.

Тетодические указания

Процеес обучения релаксации строится в 3 этапа

1. Мышечная релакация по контрасту с напряжением
2. Мышечная релаксация по представлению
3. Внушение мышечной и эмоционой релаксации

***Структура релаксационной паузы***

1.Освещение притушено.

2.Использование классической музыки (Чайковский П.И.,Бах, Бетховен), или спокойной медленной музыки, « Релаксации» - шум моря, квартет лягушек и т..

3. Использование рифмованного текста или замена командами во время разучивания.

4. Интонация и медленнее темп речи взрослого должен способствовать появлению приятных ощущений от расслабленности мышц, создавать представление об отдыхе, спокойствии.

5. При возбуждении или волнении напомнить детям известные им формы: «Мы всегда спокойны», «Дышите легко», «Успокойся и расслабься»

Памятка ведущего или условия для релаксации.

Для детей нужна мышечная релаксация и внутреннее спокойствие.

Методика релаксации.

В начале предагаем обучать расслаблению с помощью предвариельных упражнений для напряжения определённых мышц.

Пальцы – руки – ноги – корпус живот – шея.

Расслабление будет более сильным если ему предшествовало напряжение. Внимание ребёнка должно фиксироваться на расслаблении. Разученные упражнения хорошо бы периодически повторять.

В релаксационную паузу мы вводим и точечный массаж. Руки человека связаны со всеми органами, при массаже эти точки нормализуют многие функции организма.

Большой палец – головной мозг,

указательный – желудок,

средний – кишечник (позвоночник),

безымянный – печень,

мизинец – сердце.

В релаксационной паузе присутствует дыхательная гимнастика, которая преследует главную задачу:

- увелечение подвижности грудной клетки и диафрагмы.

- улучшение кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечно – сосудистой системы.

ПРЕЖДЕ ВСЕГО НУЧИТЬ «ПОЗЕ ПОКОЯ»

(произносить медленно, тихим голосом с длительными паузами)

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая

Очень лёгкая простая,

Замедлять движение…

И становится понятно

Расслабление приятно!

( дети опираются на спинку стула, руки свободно положены на колени, ноги слегка расставлены)

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ**

(начальный период)

**«Возьми себя в руки» 5 лет**

Ребёнку говорят и как только ты почуствуешь, что забеспокоился. Хочется кого – то ударить, что – то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека.

**«Врасти в землю» 5 лет**

Попробуй сильно – сильно надавить пятками на пол, руки сложи в кулаччки, крепко сцепи зубы. Ты - могучее, крепое дерево, у тебя сильные корни. И никакие ветры тебе не страшны. Эта поза уверенного человека.

**«Уходи злость, уходи» 4 года**

Дети ложатся на ковёр по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силы бить ногами по полу, а руками по подушкам с громкими криком «Уходи злость, уходи!» Упражнение продолжать 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды» широко раздвинуть руки и ноги, и спокойно лежат, слушая музыку 3 минуты.

**«Два барана»**

«Рано – рано два барана посвтречались на мосту». Две пары широко расставив ноги. Склонив вперёд туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга.

Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места. Можно издавать звуки «бе- бе –бе!».

**«Разное настроение»**

Капризуля мальчик Марк,

Не унять его никак

Улыбнётся он на миг,

Засияет солнце в миг.

Дети по очереди мимикой показывают эмоциональное состояние Марка

Капризное состояние: брови опущены и сдвинуты,губы полуоткрыты, голова слегка наклонена вниз, плечи опущены.

Хорошее настроение: брови приподняты, губы тронуты улыбкой, голова слегка опущена назад, плечи развёрнуты.

**«Холодно – жарко» (на напряжение и расслабление мышц туловища).**

Мама – медвежат ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щели в берлогу. Медвежата замёрзли. Они сжались в маленькие клубочки – греются. Стало жарко и медвежата развернулись, потянулись Опять подул северный ветер и т.д. (повторить 2 раза)

**ПРИМЕРНЫЙ ХОД РЕЛАКСАЦИОННОЙПАУЗЫ**

1Упражнения на закрепление позы покоя и расслабление мышц шеи

«Любопытная Варвара»

Любопытная Варвара

Смотрит влево,

Смотрит вправо.

А потом опять вперёд

Потрогать мышццы

Тут немногоотдохнуть

Шея не напряжени и расслаблена!

А Варвара смотрит вверх!

Вниз, всех дальше вверх.

Возвращается обратно

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена.

2.Точечный массаж фалангов пальце ног3.Дыхательные упражнения: сделать вдох и на выдохе сказать У – У – У «КУКАРЕКУ», «МЯУ», « ГАВ – ГАВ», и т. д.

4. Снятие психоэмоциональной напряжённости «шалтай – болтай».

Шалтай – болтай

Висит на стене,

Шалтай – болтай свалилися во сне.

Повороты туловища впраов – влево с действием рук, ноги расставить, как удобно детям. Руки болтаются как у тряпичной куклы. На слова свалился во сне «резко наклонить корпус туловища вниз»

5. Успокоение «Ёжик»

Вот свернулся ёж в клубок

Очень сильно он продрог.

Лучик ёжика коснулся.

Ёжик встал и потянулся.

(Дети сворачиваются в клубок – напряжение. Воспитатель прикосается к ребёнку , ребёнок встаёт и потягивается – расслабление).