***Картотека игр самомассажа***

***и работу дыхания, на занятиях по хореографии.***

|  |
| --- |
| **« Утка и кот »**  **Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний**    **А уточки, а уточки**  **Все топают по улочке.**  **Идут себе вразвалочку**  **И крякают считалочку.**  **Утка крякает, зовет**Поглаживать шею ладонями сверху  **Всех утят с собою,**вниз.  **А за ними кот идет,**Указательными пальцами растирать  **Словно к водопою.**крылья носа.  **У кота хитрющий вид,**Пальцами поглаживать лоб от середины  **Их поймать мечтает!**к вискам.  **Не смотри ты на утят-**                                    Раздвинуть указательный и средний  **Не умеешь плавать!**пальцы, сделать «вилочку» и массировать                                                                               точки  около уха. |

|  |
| --- |
| **«Дождик»**  **Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)**  **Дождик бегает по крыше-**Встать друг за другом «паровозиком»  **Бом! Бом! Бом!**и похлопывать друг друга по спине**.**  **По веселой звонкой крыше-**  **Бом! Бом! Бом!**  **Дома, дома посидите-**Постукивание пальчиками**.**  **Бом! Бом! Бом!**  **Никуда не выходите-**  **Бом! Бом! Бом!**  **Почитайте, поиграйте-**Поколачивание кулачками**.**  **Бом! Бом! Бом!**  **А уйду-тогда гуляйте-**  **Бом! Бом! Бом!**  **Дождик бегает по крыше-**Поглаживание ладошками**.**  **Бом! Бом! Бом!**  **По веселой звонкой крыше-**  **Бом! Бом! Бом!**  **«Чтобы не зевать от скуки»**  **Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова**  **Чтобы не зевать от скуки,                                                 Постучим и тут, и там,**  **Встали и потерли руки,                                                      И немного по бокам.**  **А потом ладошкой в лоб                                                    Не скучать и не лениться!**  **Хлоп-хлоп-хлоп.                                                                   Перешли на поясницу.**  **Щеки заскучали тоже?                                                      Чуть нагнулись, ровно дышим,**  **Мы и их похлопать можем.                                               Хлопаем как можно выше.**  **Ну-ка дружно, не зевать:**  **Раз-два-три-четыре-пять*.                                       Муз. рук-тель показывает ежика.***  **Вот и шея. Ну-ка, живо**  **Переходим на загривок.                                                    По сухой лесной дорожке-**  **Топ-топ-топ-топочут ножки.**  **А теперь уже, гляди,                                                           Ходит-бродит вдоль дорожек**  **Добрались и до груди.                                                        Весь в иголках серый ежик.**  **Постучим по ней на славу:**  **Сверху, снизу, слева, справа.**(вставка про ежика для сказки                                                                                                   «Рукавичка») |

|  |
| --- |
| **«Летели утки»**  **Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.**  **Летели утки**Слегка касаясь пальцами,  **Над лесной опушкой,**провести по лбу 6 раз  **Задели ели**Слегка касаясь пальцами,  **Самую макушку,**провести по щекам 6 раз  **И долго елка**Указательными пальцами  **Ветками качала…**массировать крылья носа                                                                                                      по кругу от себя  **« Гусь »**  **Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев**  **Где ладошка?  Тут? Тут!**                                            Показывают правую ладошку.  **На ладошке пруд? Пруд!**Гладят левой ладонью правую.  **Палец большой-**Поочередно массируют  **Это гусь молодой,**каждый палец.  **Указательный-поймал,**  **Средний-гуся ощипал,**  **Безымянный-суп варил,**  **А мизинец-печь топил.**  **Полетел гусь в рот,**Машут кистями, двумя ладонями,  **А оттуда в живот.**прикасаются ко рту, потом к животу  **Вот!**Вытягивают ладошки вперед. |

|  |
| --- |
| **« Наши ушки »**  **Дети выполняют массаж ушей.**  **1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза);**  **Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».**  **2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, при-жать, резко отпустить.**(Способствует улучшению самочувствия всего организма)  **3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз.**(Полезно при закаливании горла и полости рта)  **4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавли-вать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд.**(Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)  **5. Растирание ушей ладонями.**  **« Кто пасется на лугу »**  **Дети выполняют массаж спины**  **Далеко, далеко**Встать друг за другом паровозиком, положить руки  на                                                             плечи впередистоящего ребенка и похлопать по плечам.  **На лугу пасутся**Загнуть большой палец на правой руке и рисовать че-                                                             тырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоноч-                                                             ника впередистоящего.  **Ко…**Покачать плечами вперед-назад.  **-Козы?**Наклонить голову вперед  **Нет, не козы!**Покачать головой вправо-влево.  **Далеко, далеко**Повернуться на 180 и повторить движения 1 куплета  **На лугу пасутся**  **Ко…Кони? Нет, не кони!**  **Далеко, далеко**Опять повернуться на 180 и повторить те же движения  **На лугу пасутся**  **Ко…Коровы?**Повернуться на 90, покачать головой, руки на поясе  **Правильно, коровы!**  **Пейте, дети, молоко,**Постепенно присесть. На последний слог быстро встать  **Будете здоровы!**и поднять руки вверх. |

|  |
| --- |
| **« Божьи коровки »**  **Дети выполняют массаж ног**  **Божьи коровки, папа идет,**Сидя, поглаживать ноги сверху донизу  **Следом за папой мама идет,**                                     Разминать ноги  **За мамой следом детишки идут,**                              Похлопывать ладошками  **Вслед за ними малышки бредут**                              Поколачивать кулачками  **Юбочки с точками черненькими.**                           Постукивать пальцами  **На солнышко они похожи,**                                        Поднять руки вверх и скрестить кисти,  **Встречают дружно новый день**.                               широко раздвинув пальцы  **А если будет жарко им,**Поглаживать ноги ладонями и спрятать  **То спрячутся все вместе в тень.**Руки за спину**.**  **« Черепаха »**  **Самомассаж тела**  **Шла купаться черепаха**Дети выполняют легкое пощипывание  **И кусала всех со страха**пальцами рук  груди, ног.  **Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!**  **Никого я не боюсь!**  **Черепаха Рура!**Дети поглаживают себя ладонями,  **В озеро нырнула,**выполняя круговыедвижения и  **С вечера нырнула**приговаривают.  **И пропала… Э-эй,**  **Черепашка Рура,**  **Выгляни скорей!** |

|  |
| --- |
| **« Ириски от киски »**  **Массаж глаз (по китайской медицине)**  **В гости к нам явилась киска.**                             Потереть друг о друга средние пальцы рук  **Всем дает она ириски:**  **Мышке, лебедю, жуку,**Прикрыть неплотно глаза и провести паль-  **Псу, зайчонку, петуху.**                      цами, не надавливая сильно на кожу, от  внутреннего края глаза к внешнему.  **Рады, рады все гостинцам!** Совершать круговые движения зрачками  **Это видим мы по лицам.**глаз вправо и влево  **Все захлопали в ладошки,**Хлопки в ладоши  **Побежали в гости к кошке.**                                 Постучать подушечками пальцев друг о  друга. |

|  |
| --- |
| **« Пироги »**  **Дети выполняют самомассаж тела**  **За стеклянными дверями**Выполнять хлопки правой ладонью  по левой руке от кисти к плечу.  **Ходит мишка с пирогами**То же по правой руке  **Здравствуй, Мишенька-дружок,**Хлопки по груди  **Сколько стоит пирожок?**Хлопки по бокам  **Пирожок-то стоит три,**Хлопки по пояснице  **А готовить будешь ты!**Хлопки по ногам сверху вниз  **Напекли мы пирогов,**Выполнять последовательное погла-  **К празднику наш стол готов!**живание рук, корпуса, ног |
| **« Вот какая борода »**  **Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний**  **Да – да – да – есть у деда борода.**Потереть ладони друг о друга  **Де – де – де – есть сединки в бороде.**Руками провести по шее от затылка до  яремной ямки.  **Ду – ду – ду – расчеши бороду.**Большими пальцами мягко провести по  шее от подбородка вниз  **Да – да – да – надоела борода.**Сжав руки в кулаки, возвышениями боль-  ших пальцев быстро растереть крылья носа  **Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.**Положить три пальца на лоб всей плоскостью  и, мягко надавливая, поглаживать лоб.  **Ды – ды – ды – больше нет бороды.**Раздвинув указательный и средний пальцы,                                                                         положить их перед и за ушами и с силой                            растирать кожу |
| **« Жарче, дырчатая тучка »**  **Дети выполняют самомассаж**  **Жарче, дырчатая тучка,**                                            Растереть ладошки.  **Поливай водичкой ручки,**  **Плечики и локоточки,**Постукивать пальцами по плечам,  **Пальчики и ноготочки,**локоткам, кистям, затылку, вис-  **Мой затылочек, височки,**кам, подбородку, щекам.  **Подбородочек и щечки!**  **Трем мочалкою коленочки,**Растереть ладонями колени,  **Щеточкой трем хорошенечко**ступни и пальцы ног.  **Пяточки, ступни и пальчики…**  **Чисто-чисто моем мальчика!**  **Чисто-чисто моем девочку,**  **Нашу девочку-припевочку!** |

|  |
| --- |
| **« Белый мельник »**  **Массаж лица для профилактики простудных заболеваний**  **Белый-белый мельник**                                Провести пальцами по лбу от середины  **Сел на облака.** к вискам.  **Из мешка посыпалась**Легко постучать пальцами по вискам  **Белая мука.**  **Радуются дети,**Сжав руки в кулаки, возвышениями  **Лепят колобки.**больших пальцев быстро растереть  крылья носа.    **Заплясали санки,**Раздвинув указательный и средний  **Лыжи и коньки.**пальцы, массировать точки перед собой                                                                                         и за ушными раковинами. |

|  |
| --- |
| **« Дедушка Егор »**  **Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия**  **Из-за лесу, из-за гор**Ходьба на месте, не отрывая носки от пола,  **Едет дедушка Егор.**стараясь поднимать выше пятки.  **Сам на лошадке,**Ходьба на пятках, руки за спиной  **Жена на коровке,**Ходьба на носках, руки за головой  **Дети на телятках,**Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки  на поясе.  **Внуки на козлятках.**Ходьба с высоким подниманием ног, сог-                                                               нутых в колене, руки в стороны  **Гоп, гоп, гоп!**Приподниматься на носки и опускаться     на всю ступню**.**  **Приехали!**Присесть |
| **« Бабочка »**  **Упражнение для подвижности голеностопного сустава**  **И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади;**  **1 – свести колени вместе, стопы развести в разные стороны;**  **2 – колени развести в стороны, стопы соединить, стремясь достать коленями пол.**  **« Наши ножки »**  **Массаж рефлекторных зон ног**   1. **Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку. Разотрите ее до исчезновения боли.** 2. **Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.** 3. **Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.**   ( Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма) |
| **« Медведюшка »**  **Гимнастика для ног (песня М. Красева «Медведюшка»)**  **Покажи-ка нам, медведюшка,**Ходьба на внешнем своде стопы  **Как сбирались красны девушки**  **За брусникой, за малиной**  **Да за ягодой калиной,**  **Как с корзинками шли по лесу,**Ходьба с перекатом с пятки на носок  **Набирали ягод доверху,**  **Отдохнуть они садились,**  **Ко пенечку прислонились.**  **Покажи-ка нам, медведюшка,**Вставать на носки, делая вдох и разводя руки  **Как зевали красны девушки,** в стороны, и опускаться на всю стопу.  **Как накрылися платочком**Сесть на пол, руки-упор сзади  **Да уснули под кусточком.**Попеременно вытягивать и выпрямлять                                                                                        носки ног  **Как вскочили, потянулись,**Встать, потянуться  **Меж собой переглянулись,**Повороты в стороны  **Звонко песню запевали,**Ходьба топающим шагом  **Хороводы затевали.** |
| **« Часовой »**  **Дети выполняют массаж ушей**  **На дальней  границе**Загнуть руками уши вперед  **И в холод, и в зной,**  **В зеленой фуражке**  **Стоит часовой.**  **На дальней границе**Потянуть руками мочки ушей в стороны,  **И ночью, и днем**вверх, вниз, опустить.  **Он зорко, он зорко**  **Следит за врагом.**  **И если лазутчик** Указательным пальцем помассировать  **Захочет пройти,**слуховые отвороты.  **Его остановит**  **Солдат на пути!** |
| **« По таинственной дороге »**  **Гимнастика для стоп**  **По таинственной дороге**Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку  **Шли таинственные ноги.**  **По большой дороге**Ходьба на месте, не отрывая носки от пола  **Зашагали наши ноги.**  **По пыльной дорожке**Перекаты с носка на пятку, стоя на месте  **Шагали наши ножки.**  **А маленькие ножки** Быстрая ходьба с высоким подниманием ног,  **Бежали по дорожке.**согнутых в коленях  **На узенькой дорожке**Ходьба со сведенными носками ног  **Устали наши ножки.**  **Усталые ножки**Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа  **Шли по дорожке.**туловище прямо и глядя вперед  **На камушек мы сели,**Сидя на стуле, поднимать и опускать носки  **Сели, посидели.**ног, не отрывая пяток от пола  **Ножки отдыхают,**Погладить мышцы ног и ступни  **Мышцы расслабляют.** |

|  |
| --- |
| **« Подарок маме »**  **Массаж пальцев**  **Маме подарок я сделать решила.**Скользящие движения ладонью о ладонь  **Коробку с катушками тихо открыла.**Поочередно растирать пальцы левой руки,  **Нитки и пяльцы достала я с полки,**как бы надевая на каждый палец  **Вдела зеленую нитку в иголку.**«Колечко» из сжатых пальцев правой руки  **Мамин наперсток - на дочкином пальце.**  **Белую ткань я надела на пяльцы.**  **Иголкой веду за стежочком стежочек.**Поочередно растирать пальцы правой руки  **Я вышиваю чудный цветочек:**  **Сначала – зеленые стебельки,**  **После – веселые лепестки,**  **В центре кружка – ярко-желтый кружок.**  **Я закрепляю последний стежок.**Потереть ладони друг о друга  **Я разминаю уставшие пальцы.**Сжимать и разжимать пальцы  **Я убираю старинные пяльцы.**  **Нитку с иголкой в шкатулку кладу.**Переплести пальцы обеих рук и сделать  **В мамину комнату тихо иду.**«качельку»  **Встану на низкую табуретку**Встают на ноги  **И на комод постелю я салфетку.**Протягивают руки вперед  **В комнату мама войдет, удивится:**Покачать головой, поставив руки на пояс  **- Дочка, какая же ты мастерица.** |
| **« Колобок »**  **Упражнение для профилактики плоскостопия**  **Тише, тише, Колобок!**Ходьба с высоким подниманием ног,  **Вдруг услышит серый волк.**               согнутых в коленях.  **Тихо ножками пойдем,**Ходьба на носках, сохраняя хорошую  **Незаметно прошмыгнем.**       осанку  **Но румяный Колобок**Приподниматься на носки иопускаться  **Прыгнул прямо в огород,**на всю стопу  **Через грядки вдоль забора**Перекаты с носка на пятку.  **Скачет, словно от Федоры.** |
| **« Наши спинки »**  **Дети выполняют массаж спины**  **В колоночку в круг встали,**Движения соответствуют тексту  **Ладошками по спинке застучали**.                             Выполнять в течение 40 - 50 секунд  **Хлопаем по лопаточкам,**  **Спинка радуется.**  **Дети спинку подставляют,**  **Со спинками играют,**  **Здоровья спинкам добавляют.** |

|  |
| --- |
| **« Плотник »**  **Дети выполняют самомассаж рук**  **Мастер в руки взял фуганок,**Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза**Остро наточил рубанок,**Поглаживать правую руку  **Доски гладко отстругал,**Разминать левую руку  **Взял сверло, шурупы взял,**Разминать правую руку  **Доски ловко просверлил,**Круговые движения пальцами правой руки от  плеча к левой кисти  **Их шурупами свинтил,**То же левой рукой  **Поработал долотом,**Поколачивание по левой руке  **Сколотил все молотком.**Поколачивание по правой руке  **Получилась рама –**Быстро перебирая пальцами правой руки, прой-                                          ти ими по левой от плеча до локтя  **Загляденье прямо!**То же левой рукой  **Прекрасный тот работник**Погладить левую руку  **Зовется просто: плотник.**Погладить правую руку |
| **« Мы устали »**  **Упражнения, способствующие быстрому восстановлению работоспособности**  **при усталости или перевозбуждении**  **-Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней, чтобы руки задрожали. Напрячь мускулы плеч и груди. Затем втянуть живот и потянуться вверх, как будто выглядывая из окна, опираясь на ру-ки. Повторить 3 раза. Во рту должно стать влажно.**  **- Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям. Не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тя-нуть ровно, так, чтобы было приятно. Выполнять в течение 10 – 15 секунд.**  **- Растирать хорошенько уши в течение 15 -20 секунд.**  **« Петух »**  **Дети выполняют упражнения для мышц шеи**  **Ах, красавец-петушок!**Клевательные движения головой в горизон-  **На макушке – гребешок,**тальной плоскости вправо – влево.  **А под клювом-то бородка.**Клевательные движения головой вперед-на-                                                                   зад, подбородок движется параллельно полу  **Очень гордая походка:**Идти по кругу, делая махи руками и поднимая  **Лапы кверху поднимает,**                               голову – вдох, а опуская - выдох  **Важно головой кивает.**  **Раньше всех петух встает,**Наклоны головы вправо-влево  **Громко на заре поет:**  **- Кукареку! Хватит спать!**Помахать руками, как крыльями, поднимая  **Всем давно пора вставать!**опуская голову |
| **« Паровоз »**  **Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом**  **и положив друг другу на плечи ладони**  **Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,**Похлопывание по спине ладонями  **Стоять на месте не хочу!**  **Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,**Поворот на 180, поколачивание ку-  **Стоять на месте не хочу!**лачками  **Колесами стучу, стучу,**Поворот на 180, постукивание паль-  **Колесами стучу, стучу,**цами  **Колесами стучу, стучу,**Поворот на 180, поглаживание ладо-  **Садись скорее, прокачу!**нями  **Чу, чу, чу!**Легкое поглаживание пальцами |
| **« Лес зеленый »**  **Массаж лица по китайской медицине ( улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз )**    **Теплый ветер гладит лица,**Двумя ладонями провести, не слишком  **Лес шумит густой листвой.**надавливая, от бровей до подбородка и  обратно 4 раза  **Дуб нам хочет поклониться,**От точки между бровями большим пальцем  **Клен кивает головой.**левой руки массировать лоб, проводя пальцем  до середины лба у основания волос – 4 раза  **А кудрявая березка**Массаж висковых впадин большими пальцами  **Провожает всех ребят.**правой и левой рук, совершая вращательные  движения – 8 раз  **До свидания, лес зеленый,**Поглаживание лица ладонями сверху вниз -  **Мы уходим в детский сад!**4 раза. |

|  |
| --- |
| **« Ладошки »**  **Самомассаж**  **Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка,**Хлопки в ладоши  **Хлоп, другая!**  **Правой, правою ладошкой**Шлепки по левой руке от плеча к кисти  **Мы пошлепаем немножко.**  **А потом ладошкой левой**Шлепки по правой руке  **Ты хлопки погромче делай.**  **А потом, потом, потом**                                           Легкое похлопывание по щекам  **Даже щечки мы побьем.**  **Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!**Хлопки над головой  **По коленкам – шлеп, шлеп!**Хлопки по коленям  **По плечам теперь похлопай!**Шлепки по плечам  **По бокам себя пошлепай!**Шлепки по бокам  **Можем хлопнуть за спиной!**Шлепки по спине  **Хлопаем перед собой!**Шлепки по груди  **Справа – можем! Слева – можем!**Поколачивание по груди справа, слева  **И крест-накрест руки сложим!**  **И погладим мы себя.**Поглаживание по рукам, груди, бокам,  **Вот какая красота!**спине, ногам. |
| **« Наши ножки »**  **Самомассаж стоп**  **- Дети садятся, снимают обувь, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щеточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги;**  **- Ладонью правой руки энергично трут ступню левой ноги;**  **- Двумя руками разминают пальцы левой ноги;**    **- Правой рукой разминают пятку левой ноги;**  **- Шевелят пальцами левой ноги;**  **- Ладонью правой руки поглаживают ступню левой ноги;**  **- Обеими ладонями поглаживают голеностопный сустав;**  **- Топают ногой по полу.**  **- Повторяют все с правой ноги.** |

|  |
| --- |
| **« Прогулка »**  **Упражнение для профилактики плоскостопия**  **Дружно за руки возьмемся,** Ходьба с перекатом с пятки на носок  **В лес зеленый мы пойдем,**  **По полянке мы пройдемся,**  **Песню весело споем.**  **Нагибайся, погляди-ка,**Ходьба боком по толстому шнуру  **Что краснеет по кустом?**  **Ты не прячься, земляника,**  **Все равно тебя найдем!**  **Комары звенят над нами,**Перекаты с носка на пятку, стоя на толстом шнуре  **Комары кусают в лоб.**  **Мы воюем с комарами,**Одновременно с перекатами выполнять хлопки в  **Мы в ладоши хлоп, хлоп, хлоп!**ладоши перед собой, над головой, справа, слева,  внизу. |

**Упражнения на дыхание. Комплекс №1**

**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).*

**Петушок**

Крыльями взмахнул петух,  
Всех нас разбудил он вдруг.  
*И.п. – о.с.*  
*1 – поднять руки в стороны (вдох);*  
*2 – хлопать руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох).*

**Насос**

Накачаем мы воды,   
Чтобы поливать цветы.  
*1 -  наклон туловища в правую сторону (вдох);*  
*2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох).*

**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 с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с» (выдох).*

**Дыхание**

Тихо-тихо мы подышим,   
Сердце мы свое услышим.  
*И.п. – о.с.*  
*1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширятся – прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 сек;*  
*2 – плавный  выдох через нос.*

**Дыхание**

Подыши одной ноздрей,  
И придет к тебе покой.  
*И.п. – о.с.*  
*1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем пр. руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох;*  
*2 – как только вдох окончен, открыть пр. ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем лев. руки.  Через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх*

**Комплекс N 2**

**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)*

**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.)*

**Регулировщик**

Верный путь он нам покажет,  
Повороты все укажет.  
*И.п. – ноги на 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»)*

**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».*

**Радуга, обними меня**

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

**Вырасти большой**

Вырасти хочу скорей,  
Добро делать для людей.  
*И.п. – о.с.*