«Наше здоровье: комплекс упражнений для детей дошкольного возраста»

Выполнила: Алескерова М.А./ ІКК



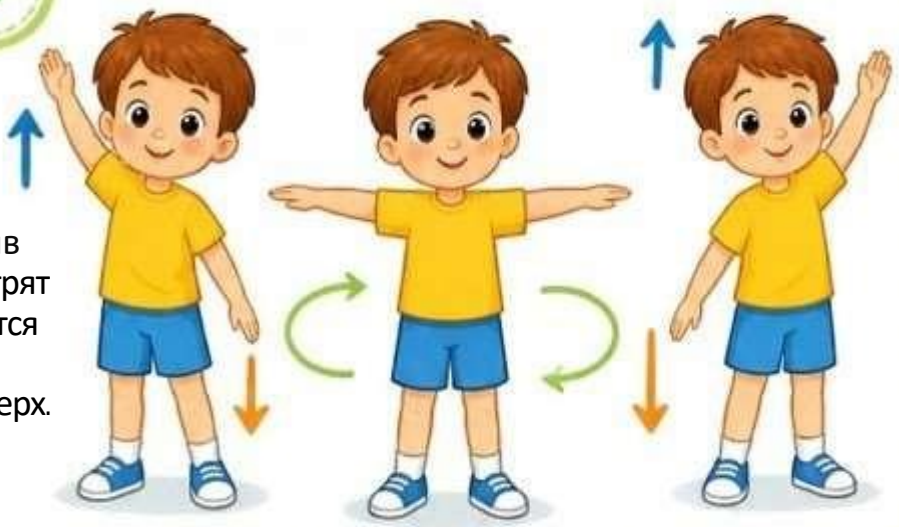
2024 г.

Дыхательная гимнастика

«Ножницы»

Цель: формированиедыхательного аппарата.

Прямые руки вытянуты вперед илив сторонына уровнеплеч, ладони смотрят вниз. С вдохом леваярука поднимается вверх, правая опускаетсявниз. С выдохом—левая рука вниз, праваявверх.



«Часики»

1. Встать прямо, ноги слегка расставить
2. Вдох: сделать спокойный, глубокий вдох через нос (живот при этом слегка надувается, плечи не поднимаются).
3. Выход и движение: на плавном выдохе начать размахивать прямыми руками вперед и назад, ритмично произнося: «Тик-так, тик-так».
4. Повторить упражнение до 10 раз.



«Курочка»

Цель: развитие глубокого вдоха и плавного выдоха; укрепление дыхательных мышц и координация движений с дыханием.

Стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища.

1. Вдох: поднять руки в стороны и сделать глубокий вдох носом.
2. Выдох: опустить руки вниз и на одном выдохе произнести: «Ко-ко-ко» или «Тах-тах-тах».
3. Вернуться в исходное положение.

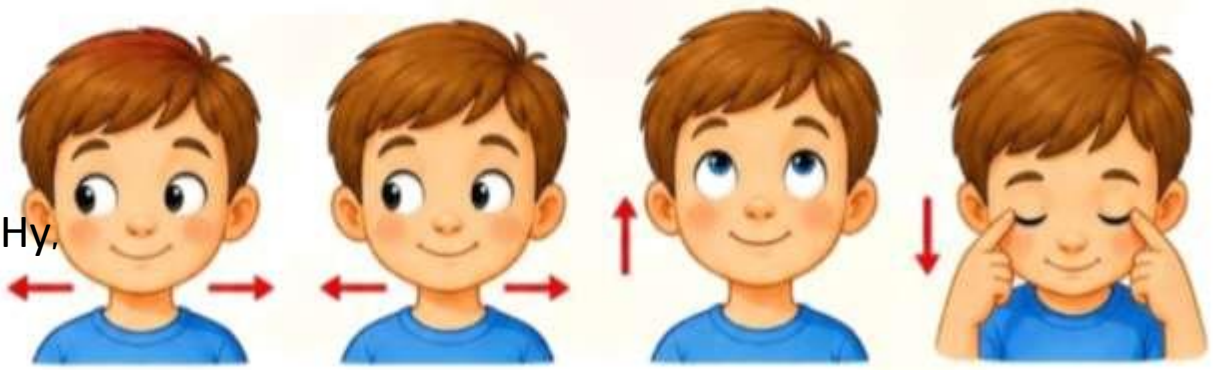
Повторить 4–5 раз.



ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

ЧАСТИ ТЕЛА И ЛИЦА

Смотрит носик вправо-влево,
Смотрит носик вверх и вниз.
Что увидел хитрый носик? Ну, куда мы забрались?



Резко перемещают взгляд вправо и влево

Резко перемещают взгляд вверх и вниз

Мягко проводят пальцами по векам

«Солнечный зайчик»

1. Исходное положение
Вытяните одну руку вперед ладошкой вверх. Указательный палец другой руки поставьте на эту ладонь (это наш «солнечный зайчик», который сел на ладошку). Сфокусируйте взгляд на кончике пальца.

2. Движение к носу
Медленно ведите указательный палец к кончику носа, непрерывно следя за ним глазами.
Затем так же медленно отведите палец обратно вперед, продолжая следить за ним взглядом.



4. Движение ко лбу
Медленно ведите палец к центру лба (межбровью)

5. Движение ко второму плечу
Коснитесь пальцем другого плеча и снова отведите его вперед.

6. Отдых для глаз
В конце упражнения закройте глаза обеими ладонями на несколько секунд, чтобы дать глазным мышцам полностью расслабиться.

находится в