**Физкультминутки на уроках.**

**Гимнастика для глаз**

***Задачи:***

* способствовать оздоровительному эффекту в процессе исполь­зования предлагаемых упражнений;
* предупредить зрительное (зрительно-психогенное и зрительно-вегетативное) утомление у школьников.

***Условия проведения****:*Комплекс упражнений гимнастики для глаз проводят под музыку. Он включает в себя до 5 уп­ражнений, включающих упражнения массажа, растираний, снятия зрительного напряжения, упражнений на внимание. По мере привы­кания к комплексу в него включаются новые упражнения или услож­няются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

Глазки у ребят устали. *(Поморгать глазами.)*

Посмотрите все в окно, *(Посмотреть влево-вправо.)*

Ах, как солнце высоко. *(Посмотреть вверх.)*

Мы глаза сейчас закроем, *(Закрыть глаза ладошками.)*

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, *(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)*

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, *(Посмотреть вниз.)*

Жмурься сильно, но держись. *(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.)*

**Бабочка**

Спал цветок *(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавли­вая на них по часовой стрелке и против нее.)*

И вдруг проснулся, *(Поморгать глазами.)*

Больше спать не захотел, *(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)*

Встрепенулся, потянулся, *(Руки согнуты в стороны (выдох).)*

Взвился вверх и полетел. *(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)*

**Гимнастика для глаз по методу Г. А.Шичко**

***1.******Пальминг.***

Центр ладони должен быть над центром глазного яблока.

Основание мизинца (И правой, и левой руки.) — на переносице, как мостик очков. Ладошки на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладошками темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раска­чивает, значит, пальминг можно заканчивать.

*2.****Верх-вниз, влево-вправо.***

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

*3.****Круг.***

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

***4.******Квадрат.***

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний - в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

*5.****Покорчим рожи.***

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей.

Гримасочка ежика — губки вытянуты вперед - влево - вправо — вверх — вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.)

*6.****Рисование носом.***

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Учитель может кон­кретизировать задание в соответствии с темой урока.)

*7.****Раскрашивание.***

Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед со­бой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом.

Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

*8.****Расширение поля зрения.***

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем — правый глаз, за левым — левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их и направить в противоположные стороны на чужие мес­та: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.

***9.******Буратино.***

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны пред­ставить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.

*10.****Часики.***

Развести пальчики и начать вращать. Левый пальчик — по часовой стрелке, а правый — против часовой стрелки. Следить глазами за сво­ими пальчиками. Потом вращение в обратную сторону.

**И глаза вам скажут: «Спасибо!»**

Если долго идти или бежать, то наши ноги устанут и заходят от­дохнуть. А как же без отдыха весь день трудятся наши глаза?

Часто дети близко садятся к телевизору или весь день не отходят от компьютера. Читают при слабом свете или лежа на диване.

Лучше всего заниматься с книгой при дневном свете. А вечером — при настольной лампе, когда она стоит слева от глаз. Не читайте при плохом освещении или в городском транспорте. Это очень вредно!

Берегите глаза! И они вам скажут: «Спасибо!»

**Комплекс специальных упражнений для глаз**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4-5 раз.

2. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мыш­цы, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 1—2 раза.

3. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1—4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4-5 раз.

4. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4-5 раз.

5. Не поворачивая головы, посмотреть направо, зафиксировать взгляд на счет 1—4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1—6. Ана­логичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3—4 раза.

6. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо-вверх — налево-вниз, потом прямо вдаль на счет 1—6. Затем налево-вверх — направо-вниз и посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4-5 раз.

**«На море»**

(Под медленную спокойную музыку.)

***1. «Горизонт»***

1—4— чертим кончиком пальца правой руки (как карандашом.) линию горизонта («на море») слева-направо, глаза сопровождают дви­жение, голова прямо.

5—8 — повторить линию горизонта справа-налево.

***2. «Лодочка»***

1-4 - чертим «лодочку» (дуга книзу), глаза повторяют движение, голова прямо.

5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону.

***3. «Радуга»***

1 —4 — чертим «радугу» (дуга кверху), глаза сопровождают движение, голова прямо.

5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону.

***4. «Солнышко»***

1-8. «На море солнышко» - чертим «солнышко» (круг вправо), глаза повторяют движение, голова прямо.

Затем можно повторить упражнение в другую сторону.

***5. «Пловец плывет к берегу»***

1—4 — правую руку поставить вперед, смотреть на кончик пальца. 5-8 - медленно приблизить кончик пальца правой руки к носу, **а**левую руку поставить вперед. Повторить упражнение с левой руки.

***6. «Яркое солнышко»***

1-8 — зажмуриться - «солнце ослепило», закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.

**Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с движениями глаз**

1. И. п.— основная стойка, руки спереди в замок. Поднять руки вверх, прогнуться — вдох, опустить руки - выдох. Смотреть на руки. Повторить 4-6 раз.

2. И. п.- стоя, руки вперед. Круговые движения руками в одном и в другом направлении — 10-15 с. Сопровождать взглядом движения рук. Выполнять круговые движения 5 с в левую сторону, затем 5 с в правую.

3. И. п.— то же. Одну руку поднимать, другую - опускать, затем наоборот — 20—15 с. Сопровождать движение рук взглядом.

4. И. п.- основная стойка. Поднять руки вверх, затем опустить. Смотреть сначала на левую кисть, затем на правую. Менять направле­ние взгляда после каждого движения. Выполнять движения глазами в одном и другом направлении 10—15 с.

5. И. п.— стоя, руки вперед. Вращать кисти в левую сторону, смот­реть на левую кисть 10 с, затем в правую — смотреть на правую кисть 10 с.

6. И. п.— основная стойка. Повернуть голову направо, затем на­лево. Повторить 6—8 раз в каждую сторону. Смотреть на какой-либо предмет.

7. И. п.- то же. Поднять голову, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторить 6—8 раз. Смотреть на какой-либо предмет.

Приведенные упражнения полезно сочетать с вращательными движениями головы, ее наклонами вперед, назад и в стороны. Эти движения нужно делать в медленном темпе и с большей амплитудой.

**Профилактика зрительного утомления и близорукости**

Долго тянется урок-

Много занимались.

Не поможет тут звонок,

Раз глаза устали.

Глазкам нужно отдыхать,

Знай об этом каждый.

Упражнений ровно пять,

Все запомнить важно.

Упражнение один —

На край парты книги сдвинь. *(Сидя, откинься на спинку парты, сделай глубокий вдох, затем на­клонись вперед, сделай выдох.)*

Упражнение такое

Повтори пять раз за мною.

Упражнение два

Тренируй свои глаза. *(Откинувшись на спинку парты, прикрой веки, крепко зажмурь глаза, открой глаза.)*

Занимаемся все сразу,

Повтори четыре раза.

Упражнение три.

Делай с нами, не спеши. *(Сидя, положи руки на пояс, поверни голову направо, посмотри на локоть правой руки, поверни голову налево, посмотри на локоть левой руки, вернись в И. п.)*

Повторите пять раз,

Расслабляя мышцы глаз.

На упражнение четыре

Потратить нужно много силы. *(Сидя, смотри перед собой, посмотри на классную доску 2—3 с. Вы­тяни палец левой руки по средней линии лица на расстояние 5—20 см от глаз. Переведи взгляд на конец пальца и посмотри на него 3—5 с, после чего руку опусти.)*

Повторите 5-6 раз,

Все получится у вас.

Упражнение пять

Нужно четко выполнять. *(Сидя, вытяни руки вперед, посмотри на кончики пальцев. Подними руки вверх — вдох, следи глазами за руками, не поднимая головы, руки опусти (выдох).)*

**Профилактические упражнения для глаз**

— 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа-налево, слева-направо.

— 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх-вниз, вниз-вверх.

— 15 вращательных движений глазами слева-направо.

— 15 вращательных движений глазами справа-налево.

— 15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны — «восьмерка».

**Руки за спинку, головки назад**

Руки за спинку, головки назад. *(Закрыть глаза, расслабиться.)*

Глазки пускай в потолок поглядят. *(Открыть глаза, посмотреть вверх.)*

Головки опустим — на парту гляди. *(Вниз.)*

Иснова наверх - где там муха летит? *(Вверх.)*

Глазами повертим, поищем ее. *(По сторонам.)*

Иснова читаем. Немного еще.

**Упражнения для глаз***(комплекс****1)***

**И. п.**— сидя за партой.

1. Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Движения глазными яблоками.

— глаза вправо-вверх.

— глаза влево-вверх.

— глаза вправо-вниз.

— глаза влево-вниз.

Повторить 3-4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10— 15 с.

3. Самомассаж. Потереть ладони. Закрыть глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на стол, Открыть глаза.

**Упражнения для глаз***(комплекс* ***2****)*

1. Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Посмотреть вдаль. Закрыть глаза на 5-6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрыть глаза на 5-6 с, Открыть глаза. Повторить 3—4 раза.

3. Самомассаж. Закрыть глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20—30 с. Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза.

**Упражнения для глаз***(комплекс* ***3****)*

1. Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Закрыть глаза. Выполнять круговые движения глазными яб­локами с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2—3 раза в каждую сторону.

3. Поморгать глазами. Повторить 5-6 раз.

**Упражнения для глаз***(комплекс****4)***

1. Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

2. Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз.

Закрыть глаза, расслабить веки, 10—15 с.

3. Быстро поморгать глазами. Закрыть глаза. Представить море, лес. Отдых 10—15 с. Открыть глаза.

**Упражнения для снятия усталости глаз**

1. Потереть ладонью о ладонь. Закрыть глаза и положить ладони на них.

2. Руки скрестить перед собой, кисти сжать в кулак, большой палец вверх. Глаза закрыть и провести три раза большим пальцем левой руки по правой стороне, а правой рукой — полевой стороне надбровных дуг от переносицы до конца бровей.

**Гимнастика для улучшения слуха**

Работа над улучшением зрения положительно сказывается и на слухе. И, в свою очередь, работа над улучшением слуха оказывает плодотворное воздействие на органы зрения. Вот несколько упражнений для развития слуха:

1. Пригибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, пригибаем, словно бы раскатывая и скатывая ушко. Ушки должны стать тёплыми.
2. Найдите ямочку возле козелка. Нажали на ямочки сразу обеих ушек – отпустили, нажали, отпустили.
3. Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили.
4. Массируем круговыми движениями всё ухо в одну сторону, в другую. Массировать нужно сразу оба уха.
5. Начинаем дёргать себя за ушки – сначала 20 раз вниз, а потом берёмся за серединку и дёргаем тоже 20 раз.
6. Снова возьмитесь за мочку уха и хорошенько её помассируйте.
7. Потяните ушки в сторону – снова 20 раз.
8. Теперь выгибаем их вперёд, а затем в обратную сторону (20 раз).

Упражнения "небесный барабан" были разработаны китайской народной медициной много сотен лет назад. Они позволяют улучшить слух.

1. Обе ладони прижмите к ушным раковинам (проще сказать: закройте ладонями оба уха).
2. Побарабаньте тремя средними пальцами обеих рук 12 раз по затылку, при этом в ушах возникнет шум, который можно сравнить с ударами в барабан.
3. После того как закончите барабанить, снова плотно закройте уши и затем мгновенно уберите ладони с них. Проделайте эту манипуляцию 12 раз.
4. В заключение упражнений вставьте в уши оба указательных пальца и вращайте ими 3 раза вперед и назад так, как будто вы чистите уши, затем быстро выньте пальцы.

Эта часть упражнений "небесный барабан" выполняется 3 раза.

Затылок - это место сбора всех "яньских" меридианов. Здесь же под местом, где вы барабаните пальцами, находится черепное покрытие, которое закрывает мозжечок, играющий большую роль: он укрепляет и корректирует движения тела и осанку.

12-кратное постукивание в соответствии с представлениями традиционной китайской медицины оказывает освежающее действие на мозг. Эффект наиболее ощутим по утрам, но эти упражнения рекомендуется выполнять и при сильной усталости.

Вращение пальцами в ушах следует понимать как массаж барабанной перепонки, это относится также к быстрому открыванию и закрыванию слухового прохода.

Эти упражнения значительно улучшают слух и предупреждают развитие многих заболеваний уха

**Гимнастика для рук**

**1. Колечко.**

Ребёнок как можно быстрее перебирает пальцами рук, соединяя их поочерёдно в кольцо с большими пальцами.

**2. Лезгинка.**

Левую руку сложить в кулак. Большой её палец обратить в сторону. Прямой ладонью правой руки (в горизонтальном положении) прикоснуться к согнутому мизинцу левой руки. Поменять одновременно положения рук. Повторить 6 – 8 раз.

**3. Кулак – ребро – ладонь.**

Три положения руки на столе последовательно сменяют друг друга. Темп увеличивать постепенно. Количество повторений 8 – 10 раз.

**4. Зеркальное рисование.**

На столе чистый лист бумаги. Ребёнок в обе руки берёт по карандашу или фломастеру. Начинает рисовать два одинаковых рисунка (или геометрических фигуры). Когда деятельность двух полушарий синхронизируется, вы увидите более быстрое и точное выполнение работы.

**5. Ухо – нос.**

Левой рукой ребёнок захватывает кончик носа, правой рукой – противоположное ухо. Затем я хлопаю в ладоши. Он отпускает их, меняет местами положение рук.

**6. Змейка.**

Скрестить руки ладонями друг к другу. Сцепить пальцы в «замок». Вывернуть руки к себе. Затем взрослый говорит, каким пальцем пошевелить. Упражнение заканчивается, когда поработали все десять пальцев.

**Проговаривая текст, ученики массируют последнюю фалангу каждого пальца, завер­шают массаж точкой в центре ладони.**

-  Пальчик, пальчик, где ты был?

-  С братцем Васей щи варил.  
А потом с ним кашу ел,

А потом с ним песни пел, А потом гулять пошел И копеечку нашел.

**Проговаривая текст, ученики по­глаживают каждый палец с четырех сторон двумя паль­цами противоположной руки.**

Наши пальчики трудились,

Хорошо писали.

Они так старались,

А теперь устали.

Мы немного отдохнем,

С силой кулачки сожмем.

Пальцы разжимаем

И опять сжимаем.

Раз, два, три, четыре, пять -

Можно ими помахать.

В чистый ручеек руки опускаем,

И усталость с пальчиков

Мы водой снимаем.

**(Дети имитируют мытье рук; следующие слова произно­сят на выдохе.)**

Спасибо, водица,

За новые силы.

Теперь мы напишем

Все буквы красиво.

**Проговаривая текст, ученики сжимают и разжимают пальцы; затем ногтем большого пальца надавливают на подушечки всех пальцев.**

Мы писали, мы писали. Наши пальчики устали. Мы немного отдохнем И опять писать начнем.

**Дом и ворота**

На поляне дом стоит, *Пальцы обеих рук делают "крышу".*  
Ну, а к дому путь закрыт. *Руки повернуты ладонями к груди,*  
*средние пальцы соприкасаются, большие - вверх - "ворота".*  
Мы ворота открываем, *Ладони разворачиваются.*  
В этот домик приглашаем.  
*"Крыша".*

**Индюк**

Индюк из города идет,  
Игрушку новую везет.  
Игрушка не простая,  
Игрушка расписная. *Пальчики обеих рук "идут" по столу.*

**Новые кроссовки**

Как у нашей кошки  
На ногах сапожки,  
Как у нашей свинки   
На ногах ботинки.  
А у пса на лапках  
Голубые тапки.  
А козленок маленький обувает валенки.  
А сыночек Вовка - новые кроссовки. *Загибать пальчики, начиная с большого.*  
Вот так. Вот так.  
Новые кроссовки. *"Шагать" по столу средним  и указательным пальцами обеих рук.*

**Гости**

Стала Маша гостей созывать:  
И Иван приди, и Степан приди,  
И Матвей приди, и Сергей приди,  
А Никитушка - ну, пожалуйста. *Вращение кистей рук к себе. Поочередный массаж пальцев на обеих руках.*

**Раз, два, три, четыре, пять**

Раз, два, три, четыре, пять, *Хлопки на счет.*  
Вышел пальчик погулять. *Указательный палец правой руки движется по кругу по центру левой ладони.*  
Только вышел из ворот -   
Глядь, другой к нему идет. *Присоединяется средний палец.*  
Вместе весело идти,  
Ну-ка, третий, выходи. *Затем - безымянный.*  
Вместе встанем в хоровод -   
Вот. *Хлопок. Повторить движения левой рукой по правой ладони.*

**Строим дом**

Целый день тук да тук -  
Раздается звонкий стук. *Руки сжаты в кулаки, большой палец поднят вверх, постукивает по указательным пальцам.*  
Молоточки стучат, *Стучать кулаком о кулак.*  
Строим домик для ребят (зайчат, бельчат). *Пальцы соединить, показать "крышу".*  
Вот какой хороший дом, *Сжимать-разжимать пальцы.*  
Как мы славно заживем. *Вращать кисти рук.*

**Цветок**

Вырос высокий цветок на поляне, *Запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить.*  
Утром весенним раскрыл лепестки. *Развести пальцы рук.*  
Всем лепесткам красоту и питанье *Ритмично двигать пальцами вместе-врозь.*  
Дружно дают под землей корешки. *Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.*

**Засолка капусты**

Мы капусту рубим, *Движения прямыми кистями вверх-вниз.*  
Мы морковку трем, *Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя.*  
Мы капусту солим,  
*Имитировать посыпание солью из щепотки.*  
Мы капусту жмем. *Сжимать и разжимать пальцы.*

**Кого встретили в лесу?**

Раз, два, три, четыре, пять.  
Дети в лес пошли гулять. *"Шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук.*  
Там живет лиса. *Рукой показать хвост за спиной.*  
Там живет олень. *Пальцы рук разведены в стороны.*  
Там живет барсук. *Кулачки прижать к подбородку.*  
Там живет медведь. *Руки опустить вниз, имитировать покачивания медведя.*

**Пять и пять**

Пять и пять пошли гулять.  
Вместе весело играть. *Сжимание - разжимание пальцев рук.*  
Повернулись, улыбнулись, *Вращение кистей рук.*  
В кулачок опять свернулись.  
Вот какие молодцы.*Стучать кулачками.*

**Яблонька**

У дороги яблонька стоит, *Руки сплести над головой, пальцы разжаты.*  
На ветке яблочко висит. *Сложить запястья вместе.*  
Сильно ветку я потряс, *Руки над головой, движения вперед-назад.*  
Вот и яблочко у нас. *Ладони  перед грудью, имитируют, что держат яблоко.*  
В сладко яблочко вопьюсь, *Соединить запястья, ладони развести.*  
Ах, какой приятный вкус.

**Дружба**

Дружа в нашей группе  
Девочки и мальчики. *Соединять пальцы в "замок".*  
С вами мы подружим  
Маленькие пальчики. *Касание кончиков пальцев обеих рук.*  
Раз, два, три, четыре, пять -  
Начинай считать опять. *Парное касание пальцев от мизинцев.*  
Раз, два, три, четыре, пять -   
Мы закончили считать. *Руки вниз, встряхнуть кистями.*

**Прогулка**

Пошли пальчики гулять, *Руки сжаты в кулаки, большие пальцы "бегут" по столу.*  
А вторые догонять. *По столу "бегут" указательные пальцы.*  
Треть пальчики бегом, *Средние пальцы.*  
А четвертые пешком. *Безымянные пальцы.*  
Пятый пальчик поскакал *Касаться стола ритмично обоими мизинцами.*  
И в конце пути упал. *Хлопнуть кулаками по столу.*

**Засолка капусты**

Мы капусту рубим, *Движения прямыми кистями вверх-вниз.*  
Мы морковку трем, *Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя.*  
Мы капусту солим, *Имитировать посыпание солью из щепотки.*  
Мы капусту жмем. *Интенсивно сжимать и разжимать пальцы на обеих руках.*

**Наперегонки**

Мы по лесенке бежали  
И ступенечки считали:  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Вышли дети погулять,  
Побежали вдоль реки  
Дети наперегонки. *Клавиатурные движения пальцами по столу и "бег" по столу указательным и средним пальцами.*

**Дыхательная гимнастика**

Дыхательные упражнения используются для восстановления и совершенствования навыков дыхания. Статические дыхательные уп­ражнения выполняются без движения конечностей и туловища, а ди­намические - сопровождаются движениями.

**Правила дыхания при выполнении упражнений**

- Подняли руки вверх и в стороны; отвели руки назад - делаем вдох.

- Свели руки перед грудью и опустили вниз - выдох.

- Наклонили туловище вперед, влево, вправо — делаем выдох.

- Выпрямляем или прогибаем туловище назад - вдох.

- Подняли ногу вперед или в сторону, присели или согнули ногу к груди — выдох.

— Опустили ногу, отвели ее назад, выпрямили из приседа — делаем вдох.

- Если при выполнении упражнения сложно определить начало вдоха и выдоха дышим равномерно, не задерживая дыхание.

**Дыхательная гимнастика**

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивать пальцами по крыльям носа. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-гло­точный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

**Дыхательная медитация**

Сядьте прямо. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка... Нежный аромат цветка... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом. Вдох. Выдох. Тело превращается в губку: на вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а на выдохе воздух про­сачивается наружу. Вдох. Выдох.

**Дышим глубже**

Носом — вдох, *(Поднимание рук - на вдохе.)*

А выдох — ртом, *(Свободное опускание рук — на выдохе.)*

Дышим глубже,

А потом — Марш на месте, Не спеша,

Коль погода хороша!

**Сядем смирно, без движенья**

Сядем смирно, без движенья, Начинаем упражнение, *(Выпрямиться, подбородок поднять, лопатки соединить.)*

Руки поднимем, *(Руки дугами внутрь вверх — вдох.)*

Потом разведем *(Руки в стороны — выдох.)*

И очень глубоко Всей грудью вздохнем. *(Руки вниз, потом за голову.)*

Дышим раз и дышим два, *(Руки за голову, прогнуться, ноги разогнуть вперед — вдох, согнуться вперед, расслабиться — выдох.)*

За работу нам пора.

**Ветер качает деревья**

И. п. — стоя, руки вверху.

Поочередные наклоны в стороны с плавными движениями рук (как веточки); дыхание через нос.

**Посмотри на друга**

И.п.— стоя, руки на поясе.

1 - повороты головы вправо - вдох через нос.

2—4 — И. п. — выдох через рот.

5 — поворот головы влево — вдох через нос.

6—8 — И. п. — выдох через рот.

**Прищепка**

И. п. — о. с, вдох через нос.

На выдохе зажать пальцами нос (2-3 с), полный выдох через нос.