

2 часть

С успехом в своей работе использую элементы точечного массажа. Учёным давно известно, что есть связь между участками кожи и внутренними органами. В результате точечного массажа укрепляются защитные силы организма. И он сам начинает вырабатывать «лекарства», которые намного безопаснее таблеток. Сейчас мы с вами попробуем выполнить веселый комплекс точечного массажа.

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика (движения выполняются под речитатив)

Крылья носа разотри – раз, два, три
И под носом себе утри – раз, два, три
Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять
Вытри пот теперь со лба – раз, два
Серьги на уши повесь, если есть.
Заколкой волосы скрепи – раз, два, три
Сзади пуговку найди и застегни
Бусы будем примерять, примерять и надевать.
А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.
А сюда браслетики, красивые манжетики.
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.
Вот как славно потрудились и красиво нарядились
Осталось ноги растереть и не будем мы болеть!

3 часть

Следующая игра – дыхательные упражнения.

Дышать надо обязательно через нос, привычка дышать ртом очень вредно сказывается на человеческом организме, приводя к заболеваниям щитовидной железы, миндалин, всей дыхательной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, имеющего сообщение с носоглоткой, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Надо обязательно дышать через нос в обыденной жизни и при выполнении дыхательных упражнений. Роль правильного носового дыхания и дыхательной гимнастики в жизни человека огромна. Дыхательная гимнастика успешно применяется как действительный способ лечения заболеваний верхних дыхательных путей (насморк, ларингит, фарингит, бронхит), бронхиальной астмы, неврозов. Здоровые люди могут использовать дыхательную гимнастику для профилактики многих заболеваний.

Родители становятся в круг.

1. «Ладони»

И.п.: встать прямо, поднять ладони на уровень лица, локти опустить. Делать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный, через нос или рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.

2. «Поясок»

И.п.: встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто что-то сбрасывая с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.

3. «Поклон»

И.п.: встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперед, округлить спину, опустить голову и руки. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона. Затем плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение.

4. «Кошка»

И.п.: встать прямо, кисти на уровне пояса, локти чуть согнуты. Делать легкие, пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево. При повороте с одновременным коротким шумным выдохом сделать руками сбрасывающее движение в сторону. На выдохе вернуться в исходное положение.

5. «Обними плечи»

И.п.: встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.

6. «Перекаты»

И.п.: правая нога впереди, левая – на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела – на обеих ногах. Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу. Слегка присесть на ней – вдох. Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Слегка присесть на ней – вдох. Между выдохами пассивный выдох. Упражнение выполняется 8 раз без остановки. Поменять ноги.

7. «Танцевальные шаги»

И.п.: встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднять согнутую в колени правую ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге, – вдох. Вернуться в исходное положение – пассивный свободный выдох. Затем присесть на правой ноге, поднимая левую ногу, – вдох. Выдох свободный после каждого вдоха.

Инструктор: Молодцы, теперь вы знаете, как нужно правильно дышать. Вот и подошла концу наша встреча. На память хочу подарить вам красочные буклеты. И помните, правильно организованное физическое воспитание способствует умственному развитию детей, так как создаются благоприятные условия для нормальной деятельности нервной системы и всех других органов и систем, что помогает лучшему восприятию и запоминанию, поэтому:

1. Учите детей играть в спортивные игры и выполнять элементы спортивных игр.
2. Постарайтесь дома, на даче иметь любой спортивный комплекс, так как это способствует совершенствованию двигательных навыков.
3. Формируйте навык правильной осанки в положении сидя, стоя и при ходьбе.