

Лечебная гимнастика для часто болеющих детей

Примерный комплекс домашних упражнений для часто болеющих детей 4 – 6 лет

Комплекс №1

1. Ходьба по кругу на носках, на пятках с высоким подниманием коленей, подскоки, ходьба «солдатским шагом». Продолжительность от 1 до 3 минут. Дыхание произвольное.
2. Упражнение «часики». Руки на поясе, ноги на ширине плеч. При наклоне туловища вправо произносится звук «тик», при наклоне влево – «так». Количество упражнений от 2 до 6.
3. Поднимаясь на носки, одновременно поднять гимнастическую палку над головой и посмотреть на неё, медленно присесть с прямой спиной, колени разведены в стороны, одновременно опуская гимнастическую палку перед собой на уровне груди и произнося звук «ш-ш-ш». Повторить 1 – 6 раз.
4. Упражнение «Дровосек». Руки над головой сцеплены в замок, ноги на ширине плеч. Глубокий вдох на выдохе наклон туловища вперёд с одновременным опусканием рук и произношения звука «УХ». Повторить 2 – 5 раз.
5. Бег на месте с переходом в ходьбу. Продолжительность от 30 сек. до 2 мин.
6. Упражнение «Велосипед». Лёжа на спине руки вдоль туловища. Поочерёдное сгибание и разгибание ног в коленях и тазобедренных суставах. Повторить 2 – 6 раз.
7. Сидя на стуле. Глубокий вдох, на выдохе произносятся звуковые упражнения:
 - дует ветер «у-у-у» /тихо, сильно, тихо/
 - кричит ворона «кар-кар кар»
 - лает собака «гав-гав-гав»
8. Лёжа на животе ноги вытянуты. Приподнять голову и совершить плавные движения руками типа «брас». Повторить 2 – 6 раз.
9. Стоя – надувание мягких резиновых игрушек /мячи, шары и др./ . начинать с 5 выдохов с постепенным их удлинением.
10. Спокойная ходьба на месте 30 – 40 секунд.

КОМПЛЕКС № 2

1. «Ворона». Исходное положение: сидя на скамейке, поднять руки через стороны вверх – вдох. Медленно опускать руки вниз – выдох, на выдохе громко произносить звуки К-А-Р-Р. Повторить 4 – 5 раз.
2. «Гуси». Исходное положение: сидя на скамейке, руки к плечам. Сделать вдох, наклонить туловище вперёд, сделать длинный выдох с произношением звука Г-А-А, или Г-О-О. Повторить 4 – 5 раз.
3. «Жук летит». Исходное положение: сидя на скамейке, руки на поясе. Сделать вдох, повернуть туловище направо, правую руку отвести в сторону и назад – выдох. На выдохе подражание звуку летящего жука Ж-Ж-Ж, вернуться в исходное положение. Сделать вдох и то же движение повторить в левую сторону с поднятием левой руки в сторону и назад до отказа с произношением звука Ж-Ж-Ж. Повторить 3 – 4 раза в каждую сторону.
4. «Аист». Исходное положение: стоя – ноги вместе. Поднять руки в стороны – вдох, одну ногу приподнять и согнуть. Медленно опустить руки и ногу – выдох. На выдохе протяжно произнести звук Ш-Ш-Ш. Повторить 4 – 5 раз.
5. «Журавль». Исходное положение: стоя ноги вместе, руки вниз. Поднять руки в стороны и согнуть. Медленно опустить руки и ногу – выдох. На выдохе громко произносить звук У-У-У-Р-Р. Повторить 3 – 4 раза.
6. «Игра в мяч». Исходное положение: стоя, ноги расставлены в стороны.
Большой резиновый мяч держать двумя ладонями на груди. Сделать вдох. Бросить мяч от груди вперёд – выдох. На выдохе произносить звук Б-У-Х-Х. Повторить 5 – 6 раз.
7. «Коршун». Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на голове – вдох. Быстро присесть, руки опустить вниз, обхватывая руками колени – выдох. Сложиться в комочек. Длительно выдохнуть с произношением Ф-Ф-Ф. Повторить 3 – 4 раза.
8. «Птица летит». Быстрая ходьба и бег по комнате 15 – 20 секунд, руки расставлены в стороны, движение вверх, вниз. Дыхание произвольное. По окончании бега ритмическая ходьба с замедлением.
9. «Заблудился». Исходное положение: ноги вместе, руки сложить рупором, вдохнуть и на выдохе громко и протяжно прокричать А-У-У. Повторить 3 – 4 раза.

КОМПЛЕКС № 3

1. «Вырастим большими». Исходное положение: стоя, ноги вместе. Поднять руки вверх – хорошо подтянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произносить звук У-Х-Х-Х. Повторить 4 – 5 раз.
2. «Регулировщик». Исходное положение: стоя, ноги вместе. Одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Сделать вдох, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука Р-Р-Р. Повторить 4 -5 раз.
3. «Косец». Исходное положение: стоя, ноги расставлены в стороны. В руках гимнастическая палка /держать как косу/. Повороты туловища вправо и влево /движение косца/. При повороте в одну сторону – вдох, в другую – выдох. Движения плавные. На выдохе громко произносить звук Ш-Ш-Ш. Повторить 5 – 6 раз.
4. «На турнике». Исходное положение: стоя, ноги вместе. В обеих руках перед собой держать гимнастическую палку. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – выдох. Выдох удлинённый с произношением звука Ф-Ф-Ф. Повторить 5 – 6 раз.
5. «Сбить кеглю». Исходное положение: стоя, ноги расставлены в стороны. Взять в обе руки большой резиновый мяч, поднять его над головой – вдох, опустить вниз и покатить вперёд по полу, стараясь сбить стоящую на другом конце комнаты кеглю – выдох. На выдохе громко произносить звук Б-А-Х-Х. Повторить 8 – 10 раз.
6. «Бревно пилить». Исходное положение: стоя, ноги расставлены в стороны. Одна рука согнута в локтевом суставе, пальцы собраны в кулак. Движение назад – вдох, вперёд – выдох. На выдохе громко произносить и протяжно звук С-С-С. Повторить 5 – 6 движений.
7. «Птицы кричат». Исходное положение: ноги вместе. Поднять руки в стороны и повернуть их ладонями вверх – вдох, медленно опустить руки вниз – выдох. На выдохе громко произносить звуки Г-А-О-О или Г-У-У-У. Повторить 5 – 6 раз.
8. «Лягушки прыгают». Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами вперёд с одновременным выдохом и произношением звука К-В-А-А. Сделать 10 – 15 прыжков.
9. «Свисток». Исходное положение: сидя на скамейке. В одной руке кружка с водой, в другой – трубочка. Выдох через трубочку в воду с произношением звука У-У-У. повторить 6 – 8 раз.