

Массаж рук.

Интенсивное воздействие на кисти рук стимулирует прилив крови в сосудах. Это способствует повышению деятельности головного мозга, улучшению его функций, тонизирует весь организм. Этот комплекс лучше выполнять ежедневно, особенно перед каким-либо занятием с умственной нагрузкой.

«Поиграем ручками»

Выполняем комплекс, сопровождая его стихами.

Разотру ладошки сильно (Растереть ладони до приятного тепла)

Каждый пальчик покручу (большим и указательным пальцем
Поздороваюсь со всеми массируем каждый палец другой руки,
Никого не пропущу начиная с мизинца)
Быть и сильным и здоровым (то же с другой рукой)

Очень-очень я хочу
Потом руки я помою (массируем тыльные стороны ладоней,
имитируя мытье рук)

Пальчик в пальчик я вложу (растопыриваем пальцы, вкладываем их
друг в друга и трем)

На замочек их закрою (переплетенные пальцы закрываем на
И тепло поберегу замок и подносим к груди, пауза)
Вытяну я пальчики (раскрываем ладони и пальцы вверх и
Пусть бегут, как зайчики шевелим ими)

Вот и кончилась игра, отдыхает детвора.

Массаж ушей.

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных в ушной раковине и связанных рефлекторно со всеми органами тела. Массаж ушей полезен для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

«Поиграем ушками».

Ушки ты скорей найди (ребенок находит свои уши и
И скорей их покажи показывает взрослому)
Сейчас с ними поиграем (заводим ладони за уши, пригибаем их
Вот так хлопаем ушами к лицу и резко отпускаем, при этом
ребенок должен ощутить хлопок)

А сейчас потянем вниз (захватить указательным и большим
Ушко, ты не отвались! пальцем мочки обеих ушей и потянуть)
А потом, а потом (взяться 2 пальцами за козелок – выступ
Покрутили козелком! раковины и покрутить 20-30 секунд)
Ушко кажется замерзло (кладем обе ладони на уши
Отогреть его так можно и трем ими всю ушную раковину)
Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра!

Дыхательная гимнастика .

Эти упражнения направлены на развитие речевого дыхания, что очень важно для детей с нарушениями речи, а также на профилактику простудных заболеваний у часто болеющих детей.

«Часики» - встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, размахивать вперед и назад прямыми руками, произносить при этом ритмично «тик-так». (6-7 раз)

«Дудочка» - сесть на стул, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам, сделать медленно вдох и произнести «п-ф-ф-ф» (4 раза)

«Петушок» - встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Затем поднять руки в стороны на вдохе, на выдохе опустить вниз и сказать «ку-ка-ре-ку». (4 раза)

«Паровозик» - ходить по комнате, делая попеременные движения руками, как будто крутя колеса и приговаривая «чух-чух, чух-чух» (15-20 секунд).

«Веселый мячик» - встать прямо, ноги расставить, поднять руки с мячом к груди. Вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком «ух-х-х» на выдохе, затем догнать мяч (4-5 раз).

«Гуси» - медленно идти по комнате, на вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать с произнесением длительного звука «гу-у-у». (1 минуту)

«Каша кипит» - сесть на стул, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь – вдохнуть, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот – выдохнуть. При вдохе громко произносить «ф-ф-ф» (4 раза)

Упражнения лучше всего проводить 2 раза в день.

Памятка для родителей.

**Примерные комплексы упражнений
для
детей с ОВЗ**

*(профилактика простудных заболеваний,
стимуляция деятельности головного мозга,
развитие речевого дыхания).*

*Подготовила учитель-дефектолог
Орлова А.М.*