Воспитатели: Каминская К.А.

План работы с детьми

группы старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц |  | Содержание работы |
| Дыхательная гимнастика | Самомассаж |
| Сентябрь | 1 неделя | **«Дышим по разному».**И. п. - сидя на стуле прямо или стоя: Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный). Вдох через нос, выдох через рот.Вдох через рот, выдох через нос.Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы. Вдох через нос, выдох через нос толчками. | **«Добываем огонь»** - *энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо.*Добываем мы огонь,Взяли палочку в ладонь.Сильно палочку покрутим - И огонь себе добудем. |
| 2 неделя | **«Свеча».**Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на “пламя”. Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении.Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см. и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя её как свечу, и дуйте на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы - левая ладонь вовремя выдоха как бы “медленно погружается”. Повторите 2-3 раза. | **«Стряпаем»** - *имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.*Раскатаем колобок,Колобок – румяный бок. Будем сильно тесто мять, Будем няне (маме) помогать. |

|  |  |
| --- | --- |
| Октябрь |  |
| 1 неделя | 4 неделя | 3неделя |
| **«Танец живота».**Верхнюю часть туловища наклоните вперед под углом 45 градусов, а руки положите на поясницу большими пальцами вперед. Смотрите перед собой, спина прямая, плечи развернуты. Исполнение - одновременно с выдохом на п-ффф втягивается живот, затем рефлекторно происходит вдох, живот выдвигается вперед. Повторите 3-5 раз.Тренировочные упражнения для развития межреберных дыхательных мышц. Напомним, что от того, как развиты межреберные дыхательные мышцы, зависит наполнение воздухом средней части легких. | **«Погасит 3,4,5,6,…10 свечей».**На одном выдохе “погасите” 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. С помощью статических и динамических дыхательных упражнений тренируются брюшные мышцы и мышцы диафрагмы. Эти упражнения можно использовать вкомплексе утренней зарядки. | **«Упрямая свеча».**Тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что её вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на свечу, пламя отклонилось, но не погасло. Еще сильнее дуньте, еще сильнее. Еще!Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение дает возможностьощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2-3 раза. |
| **«Мельница»** - *сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.*Закружилась мельница, Быстро мука мелется. | **«Зажигалка»** - *обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец), растирание каждого пальца по 2 раза. Двигать большим пальцем к себе и от себя:*«Зажигалку зажигаю, Искры, пламя выбиваю!» | **Растирание пальцев**«Крепко пальчики сожмём, После резко разожмём» -*Руку сжать в кулак. Резко разжать (5 раз)* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2 неделя | **Пускаем мыльные пузыри**1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.
 | **«Точилка»** - *сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочерёдно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.*Мы точили карандаш, Мы вертели карандаш. Мы точилку раскрутили, Острый кончик получили. |
| 3неделя | **Мельница**Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз. | **«Точим ножи»** - *активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз.*Ножик должен острым быть, Будем мы его точить.Раз, два, три, четыре, Острый ножик наточили. |
| 4 неделя | **Губы «трубкой»**1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух). 4.Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4- 6 раз.
 | **«Пила»** - *ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки.*Пилим, пилим мы бревно, очень толстое оно. Надо сильно постараться,И терпения набраться.«Сильным я родился,А ну, стена, подвинься!»*Опереться руками о стену. Нажать сильнее, расслабить кисти.*«Вот все пальцы на виду! Бух! – теперь их не найду»*Вытянуть руки вперёд. Поднять кисти рук вверх, дать им свободно упасть вниз*.«Ручкой ручку поддержу, Сильно ею потрясу»*Одной рукой поддерживать другую в запястье и энергично встряхивать. Упражнение улучшает циркуляцию крови.* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ноябрь | 1 неделя | **Часики**Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз. | **«Игра с ушками»**Раз, два, три, четыре, пять – Будем с вами мы играть.Есть у ушка бугорокПод названьем «козелок». Напротив ушко мы помнём И опять считать начнём.Раз, два, три, четыре, пять – Продолжаем мы играть.Сверху в ушке ямка есть, Нужно ямку растереть.Раз, два, три, четыре, пять – Продолжаем мы играть.Ушкам отдыхать пора, Вот и кончилась игра. |
| 2неделя | **Трубач**Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз. | **«Ручки греем»** - *упражнение выполняется по внешней стороне ладони.*Очень холодно зимой, Мёрзнут ручки: ой, ой, ой! Надо ручки нам погреть,Посильнее растереть. |
| 3 неделя | **Каша кипит**Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза. | **«Озорные мишки»***Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки), оттягивать её вперёд, а затем назад, считая медленно до**10. Делать 1 раз.*Оттяну вперёд я ушки, а потом назад.Словно плюшевые мишки детки в ряд сидят.Раз, два, три - скажу, четыре, пять и шесть и семь. Не забудь: массаж для ушек нужно делать всем.Оттяну вперёд я ушки, А потом назад.Словно плюшевые мишкиДетки в ряд сидят. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 4 неделя | **Насос**1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперед- вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
3. Выдох произвольный. Повторить 3-4 раза.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки. Усложнение. Повторить 3 раза упражнение, затем наклоны вперед-назад (большой маятник), делая при этом вдох-выдох. Руки при наклоне вперед свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки. Повторить 3-5 раз. | **«Надеваем браслеты»** - *одной рукой изображаем «надетый браслет» (все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кисти к локтю «двигаем браслет», прокручивая его влево-вправо,- (по 2 раза на каждой руке).*Мы браслеты надеваем,Крутим, крутим, продвигаем, Влево-вправо, влево-вправо, На другой руке сначала. |
| Декабрь | 1 неделя | **«Снежный ком».** И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз. | **«Нос, умойся!»**«Кран, откройся!» - *правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.*«Нос, умойся!» - *растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.*«Мойтесь сразу оба глаза» - *нежно проводим руками над глазами.*«Мойтесь, уши!» - *растираем ладонями уши.*«Мойся, шейка!» - *аккуратными движениями гладим шею спереди.*«Шейка, мойся хорошенько!» - *гладим шею сзади, от основания черепа к груди.*«Мойся, мойся, обливайся! – *аккуратно поглаживаем щеки.*«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!» - *трем ладошки друг о друга.* |
| 2 неделя | **Конькобежец».** И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны (подражая движениям конькобежца) и произнося: «Кр-р-р!». Повторить в среднем темпе 5-8 раз. | **Массаж лба – растирание.**Лоб массируют четырьмя пальцами обеих рук от центра лба к ушам – 8-10 движений. Затем проводят растирание лбабыстрыми круговыми движениями (до 300 об/мин), одновременно перемещая, их справа налево.Продолжительность 30 с. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 3 неделя | **«Погрейся».** И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз. | **«Ай, тари, тари, тари.»**Ай тари, тари, тари ,куплю Маше янтари. Останутся деньги, куплю Маше серьги.Останутся пятаки, куплю Маше башмаки. Останутся грошки, куплю Маше ложки.Останутся полушки, куплю Маше подушки.*Растирают ладоши от медленного темпа до быстрого , проговаривая весь текст. Разогретыми руками греют горло.* |
| 4 неделя | **«Ёлочка растёт».**И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза. | **Массаж крыльев носа**Выполняется круговыми движениями средних фаланг согнутых указательных пальцев, нежно, с частотой вращения до 250 оборотов в минуту. При этом ребенок вдыхает через рот, а выдыхает через нос. При обильном насморке следует прервать процедуру, чтобы высморкаться.Продолжительность массажа 1-1,5 минуты.. |
| Январь | 1 неделя | **«Зайчик».** И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить навыдохе: «Фр!». Повторить медленно 5-7 раз. | **Массаж кожи под глазами** (проекция гайморовых пазух). Объект воздействия – участок лица под глазами от носа до ушей. Под глазами массируют ладонями обоих рук. Работуможно прекращать при стойком ощущении тепла. |
| 2 неделя | **Лыжник**Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м». | **«Мыло»**Каждый день я мыло мою*,* под горячею водоюИ в ладонях поутру*,* сильно, сильно мыло тру. Мойся мыло не ленись, не выскальзывай, не злись!*Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались.**Неплотно сжимают в кулак пальцы одной руки и ударяют тыльной стороной ладони о середину другой ладошки.* |
| 3 неделя | **Регулировщик**Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить«р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз. | **«Пружинка»** - спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой.Мы пружинку нарисуем Длинную и крепкую.Мы возьмём её растянем, А потом обратно стянем. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 4 неделя | **Маятник**Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне— выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону. | **«Строим дом»**Тук-тук молотком, строит дядя тыква дом Молоточки по гвоздочкам застучали,И гвоздочки в доски быстро забивали, строим крышу и крыльцо- получилось хорошо.Вот идет маляр с ведром, он покрасит новый дом.*Постукивают кулачками одной рукой другую от кисти к плечу.**Постукивают пальчиками.**Растирают кулачком.* |
| Февраль | 1 неделя | **Ушки**Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз. | **Кролики**Во дворе у Толика Маленькие кролики. Беленькие кролики, Целых восемь штук.По утрам мы с Толиком Кормим наших кроликов. И едят морковкуКролики из рук. (В. Кодрян)*Массируемая рука изображает**кролика, а массирующая – гладит тыльную поверхность кисти. Движения ласковые, аккуратные* |
| 2 неделя | **Великан и карлик**Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечирасправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням. | Принялась она за дело, Завизжала и запела.Ела, ела дуб, дуб,Поломала зуб, зуб. (С. Маршак)*Пиление ладони гребнями пальцев противоположной руки* |

|  |  |
| --- | --- |
| Март |  |
| 1 неделя | 4 неделя | 3 неделя |
| **Солнце**Солнце мы хлопком все встретим, Так полет свой мы отметим.И.п. – ноги слегка расставлены. 1 – поднять руки вверх (вдох);2 – хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох); 3 – развести руки в стороны (вдох);4 – и.п. (выдох). | **Барабанщик**Мы слегка побарабаним И сильнее сразу станем.И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – присесть, похлопать по коленям (выдох); 2 – и.п. со звуком «бам-бам-бам» (вдох). | **Гудок парохода** Прогудел наш пароход, В море всех он нас зовет. И.п. – о.с.1 – через нос с шумом набрать воздух; 2 – задержать дыхание на 1-2 сек;3 – с шумом выдохнуть через губы, сложенные «трубочкой», со звуком «у-у-у» (выдох удлинен). |
| **«Цветы»**Как у нас на грядке,сколько цветиков цветут:розы, маки, ноготки,астры пестрые цветки, георгины и левкой.Выбираешь ты какой?*Сжимают и разжимают кулачки.**Поочередно массажируют пальцы, начиная с большого пальца.**Протягивают ладошки вперед.* | **Мурка**Мурка лапкой носик мыла, Сидя утром у окошка Мурка моется без мылаПотому, что Мурка – кошка.(В. Левин)*Гребнеобразное круговое растирание ладонной впадины* | **Метели**Свистели метели, Летели снега.Стелила постели Большая пурга, Стелила постели Морозам она,И было метелям Совсем не до сна.Мы утром в окошко Взглянули на сад – Сугробы в саду,Как подушки лежат.*Спиралевидное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти подушечками 2-5-го пальцев Направление движения – от кончиков пальцев до**лучезапястного сустава* |

|  |  |
| --- | --- |
| Апрель |  |
| 1 неделя | 4 неделя | 3 неделя | 2 неделя |
| **Семафор**Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить«с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза. | **Вырасти большой**Вырасти хочу скорей, Добро делать для людей.*И.п. – о.с. 1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);**2 –опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох). Произносить звук «у-х-х».* | **Очищающее «ха» - дыхание**Друг за друга мы - горой, посмеёмся над бедой. И.п. – ноги на ширине плеч.1. – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх;
2. – задержать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»);
3. – медленно выпрямится и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.
 | **Дышим тихо, спокойно, плавно**Все мы медленно подышим, Тишину вокруг услышим.И.п. – о.с. медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затемплавный выдох через нос. |
| **«Гуси»** - пощипывание руки вдоль по предплечью от кисти к локтю.Гуси травушку щипали, Громко, весело кричали: Га-га-га, га-га-га,Очень сочная трава. | **«Умывалочка»**Надо, надо нам помыться Где тут чистая водица?Кран откроем ш-ш-ш, Ручки моем – ш-ш-ш.Щечку, шейку мы потрем И водичкою обольем.*Похлопывают ладонями. Постукивают ребрами ладоней. Покалачивают кулачками.**Похлопывают ладонями.* | **«Блины»**Мы блинов напекли:первый дали зайке, зайке - попрыгайке. А второй лисенке, рыженькой сестричке. Третий дали мишке, бурому братишке.Блин четвертый – котику, котику с усами. Пятый блин поджарили и съедим мы сами. *Похлопывают ноги ладонями снизу вверх. Покалачивают кулачками**Поглаживают ладонями.* | **«Поза льва»** (для профилактики ангины, тонзиллита). Массаж неба языком – 6-8 движений, затем энергично высунуть язык до подбородка – 2 раза. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2 неделя | **Сердитый ежик**Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз. | **Ветер**Дунул ветер на берёзку, Разлохматил ей причёску. Ветер очень торопился,Улетел, не извинился. (М. Пляцковский)*Предплечье – это ствол, а кисть с растопырёнными пальцами – крона. Зигзагообразное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти* |
| 3 неделя | **Инопланетяне****Цель:** та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат-нам» - отзовись!»Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.Исходное положение - 3-4 раза из положения лежа на спине, 3-4 раза стоя. Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются» и т. д.1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.
2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью легкие.
3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая: «Я сильный (ая )».
4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.
 | **Массаж ушей**.Чтобы ушки не болели, разомнем мы их скорее: Вот сгибаем, отпускаем и опять все повторяем. Козелок мы разомнем, по уху пальчиком ведем.И ладошкой прижимаем, сильно-сильно растираем. *Раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки перед и за ушами.**Проводят пальцами по лбу от середины к вискам. Растирают уши.**Растирают ладошки. Поднимают руки вверх.* |
| 4 неделя | **Ежик**Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4-8 раз. | **Заря**Кто на розовой заре, На росистом серебре Барабанит, барабанит По сосновой по коре? Дятел петь захотел,Дятел носом песню спел. (Э. Мошковская)*Поколачивание ладонной впадины кончиком указательного пальца противоположной руки* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Май | 1 неделя | **Воздушный шар**И.п. - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.1.Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим. 2.На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. | **Паук**Диво дивное – паук,Восемь ног и восемь рук. Если надо наутек,Выручают восемь ног.Сеть плести за кругом круг Выручают восемь рук.(В. Суслов)*Пальцы слегка расставлены в стороны, как лапки у паука**Граблеобразное круговое растирание ладони подушечками пальцев противоположной руки* |
| 2 неделя | **Радуга, обними меня***И.п. – о.с. 1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны;*1. *– задержать дыхание на 3-4 сек;*
2. *– растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот грудную клетку. Руки*

*сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы поднимая плечи: одна рука идет под мышку, другая – на плечо.* | **«Солнышко»**Солнце утром рано встало, Всех ребятишек приласкало: гладит грудку,гладит шейку, гладит носик, гладит лоб, гладит ушки, гладит ручки,загорают дети. Вот! |
| 3 неделя | **В лесу**Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз. | **«Барашек»**Нет, барашек, ты не прав! Не показывай свой нрав. Гребешок скорей возьми И кудряшки расчеши.*Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.**Указательным пальцем растирают крылья носа.**Прикладывают ко лбу ладони и растирают его круговыми движениями в стороны вместе.* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 4 неделя | **«Прямая спинка».** ИП – сидя на стуле; руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох полной грудью, выпрямляя спину. Лопатки и плечи опустить вниз (плавный выдох носом). Повторить 6-8 раз. | **«Муха»**Муха-горюха, села на ухо.Сидела, сидела, никуда не летела Жужжала, жужжала, ухо чесала. Песню пела «за-за-за»И по уху поползла.Посидела, посидела, дальше полетела.*Трут указательные пальцы**Массируют ноздри сверху вниз и снизу вверх по 10-20 раз.* |