**„Сонечкова мама”**

Вихователь: Вмиває кішка кошенят,

Вмиває кізка  козенят,

Мене водою з милом,

Щоранку  мама миє.

І чистим сонечко встає

Щодня з-за небокраю

І в нього, мабуть, мама є

Бо хто ж його вмиває!

- Діти, прокидайтесь! Подивіться, до нас завітала сонечкова мама, вона шукає своє сонечко! Заходь, заходь до нас, ось вони твої маленькі сонечки прокидаються!

(сонечко  звисає зі стелі, діти  фіксують погляд  на ньому).

**Гімнастика для очей**

В. п – лежачи на спині.

1 - повороти очей вправо – вліво (вихователь паличкою гойдає  сонечко)

2 - вгору – вниз (піднімати сонечко вгору , опускати вниз)

3 - часто покліпати(сонечкова мама засліпила очі).

4- сильно зажмурити  очі – сховались від мами ; розплющили очі - посміхнулися мамі .

**Вправи:**

**1.”Сонечки вмиваються „**   (4 рази)

В. п: лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

1 - „вмиваються ” правою рукою ;

2 - лівою рукою;

3 - обома руками;

4 - в. п.

**2. „Сонечки шукають свою маму ”** (по 4 рази в кожну сторону)

В. п: теж саме

1 - перекотитися на правий бік, руки вперед , плеснути в долоні (погляд фіксуємо на руках)

2 - в.п.;

3-4 -  перекотитися на лівий бік.

**3.”Поцілунок для мами ”**   (6 разів)

В. п.: теж саме.

1- сісти на ліжечку, послати повітряний поцілунок сонечковій мамі – погляд фіксуємо на сонечку;

2- в.п.

**4.”Сонечки радіють ”** (25 сек)

В. п.: сидячи, руки на поясі.

Колові рухи  тулуба в різні сторони. Вправа виконується вільно.

**5.”Сонечки пустують ”**  (по 4 рази кожною ногою)

В. п. - лежачи на животі.

1 - піднятися на руках , прогнути спину , права нога  вгору ( погляд фіксуємо на сонечку);

2 - в. п. ( заплющити очі);

3-4 -  те саме, підняти  ліву ногу.

Масаж і вправи для очей

***Дихальні вправи:***

1. *«Поза лева»* — пальці розчепірити (кігті лева), очі широко розплющити, висунути язик, намагаючись дістати ним підборід­дя. Напружити м'язи рук, шиї, обличчя так, щоб відчути тремтіння. Беззвучно «крикнути». Витримати цю позу кілька секунд. Концентрувати увагу на горлі. Ця вправа допомагає позбавитися ан­гіни, знімає запалення горла, покращує дикцію, допомагає при заїканні. Засто­совують для профілактики простудних захворювань горла і верхніх дихальних шляхів.

2. Вдих-видих лівою (правою) ніздрею — добре прочищає, зміцнює носоглотку і має лікувальну дію під час застуди.

3. *«Ситалі»* в перекладі із санскриту означає «свіжість». Три різновиди однієї вправи

3.1. Вихідне положення: руки на коліна, доло­нями вверх, великий і вказівний пальці з'єднати. Рот розкрити, губи витягнути, ніби вимовляючи букву О. Скласти язик у «трубочку» і висунути його назовні. Повільно втягнути повітря ротом (ніби че­рез трубочку). Закінчивши вдих, закрити рот. Повільно опустити голову, затрима­ти дихання на 2 секунди. Підняти голову вверх — видих через ніс. Закінчити впра­ву розслабленням.

3.2. «Щеня» — те саме, але язик не звертаєть­ся «трубочку», рот лише трохи відкритий. Кінчик язика висунутий.

3.3. Вдих через рот — губи «трубочкою», не­велику кількість повітря, що залишилась у роті, «проковтнути» — видих через ніс.

4. «Їжачок» — зморщуючи носа, різкі вдихи через ніс, видих через рот спокійно (за Стрельніковою).

***Точковий массаж:***

1. *«Кран, відкрийся!»* – правою рукою робимо обертальні рухи, «відкриваючи» кран.
2. *«Ніс, умийся!»*- розтираємо вказівними пальцями обох рук крила носа.
3. *«Мийтеся відразу обидва ока»* – ніжно проводимо руками над очима.
4. *«Мийтеся, вуха!»* – розтираємо долонями вуха.
5. *«Мийся, шийка!»* – акуратними рухами гладимо шию спереду.
6. *«Шийка, мийся гарненько!»* – гладимо шию ззаду, від основи черепа до грудей.
7. *«Мийся, мийся, обливайся!*- Акуратно погладжуємо щоки.
8. *«Бруд, змивайся! Бруд, змивайся! »* – трьом долоньки один про одного.