Веселые упражнения (дыхательная, пальчиковая гимнастики и массаж)

Прогулка Взрослый проговаривает текст, а ребёнок (дети) выполняет только дыхательную часть упражнения. Взрослый может дирижировать, обозначая вдох движением руки вверх, задержку дыхания — горизонтальным движением, выдох — движением руки вниз.
Мы на холмик поднялись, (Вдох: рука поднимается вправо вверх.)

Постояли, посмотрели (Задержка дыхания: рука идёт горизонтально вправо.)

И пошли спускаться вниз. (Выдох: рука опускается вправо вниз.)

Отдохнули тут, поели (Задержка дыхания: рука идёт горизонтально вправо.)

И опять наверх пошли, (Вдох: рука поднимается вправо вверх.)

С высоты полюбовались, (Задержка дыхания: рука идёт горизонтально вправо.)

Снова долго мы спускались. (Выдох: рука опускается вправо вниз.) Много видов у Земли. (Задержка дыхания: рука идёт горизонтально вправо.)

1. Массаж кистей (ладоней, подушечек пальцев, боковых поверхностей пальцев), предплечий — шариками су-джок
Как по лесу без дорожек
Побежал колючий ёжик.
Бегал, бегал взад-вперёд
— У него тут домик. Вот.
Мы на роликах катаем —
Пальчик зайке (или имя ребёнка) разминаем.
Ездим, ездим по ладошке
Взад-вперёд и вглубь немножко

Потягивание сцепленных пальцев в противоположные стороны.
Пальцы (одноимённые) сцепляются вторыми фалангами, и руки разводятся в противоположные стороны.
Впереди — силён, красив
— Тянет всех локомотив.
Мы сцепились, как вагоны:
Дайте нам скорей «зелёный»!
Мы — вагончики трамвая,
Тоже вместе быть желаем.
Мы — машина и прицеп.
Очень крепок этот сцеп.
Так же, крепко взяв за руку,
Объяснял дедуля внуку:
«Много есть людей вокруг
— Всех важнее верный друг!
Он тебя всегда поймёт
И на выручку придёт!»