

Консультация для родителей

Дыхательная гимнастика для профилактики простудных заболеваний в холодное время года

При понижении температуры окружающей среды, во время прогулок с ребёнком, необходимо правильно организовать его двигательную деятельность и с пользой для здоровья провести время на свежем воздухе. Для этого необходимо ежедневно укреплять дыхательную мускулатуру, занимаясь с ребёнком всего несколько минут в день. Подойдут такие упражнения, как «Вырасти большой», «Ушки», «Часики», «Петух», «Семафор», «Ветер», «Задувание свечи». Эти упражнения приведены на карточках ниже.

На прогулке можно повторять эти упражнения. Если есть снег, можно вылепить с ребёнком торт, сделать «Свечи» и учить его «Задувать» каждую свечу. К перекладине подвесить верёвку или ленточку, на неё прикрепить колечко или шарик и подуть на неё, чтобы шарик раскачивался. Взять трубочку, подуть в неё, имитируя игру на дудочке. Если трубочку взять пошире, можно скатать из салфетки шарики и научить ребёнка «Стрелять» из неё. Упражнения чередовать с вдохом через нос и резким выдохом через рот.

„Вырасти большой”



Вырасти хочу скорее,
Добро делать для людей.

И.п.- основная стойка.

1-поднять руки вверх, потянуться,
подняться на носки (вдох)
2-опустить руки вниз, опуститься на
всю ступню(выдох), произнести «У-х-х»
5 раз



„Ушки“



Ушки слышать все хотят,
Про ребят и про зверят.
И.п-основная стойка.



- 1-наклон головы вправо- сильный вдох
 - 2-наклон головы влево - произвольный
выдох.
- 5 раз



„Часики”



**Часики вперед идут,
За собою нас ведут.**

И.п.- стоя, ноги слегка расставлены.

1-взмах руками вперед - тик(вдох)

2 -взмах руками назад – так (выдох)

10 раз

„Петух”



Крыльями взмахнул петух,
Всех нас разбудил он вдруг.

И.п.- встать прямо, ноги врозь, руки опустить

1-поднять руки в стороны (вдох)

2-хлопнуть руками по бедрам

«ку-ку-ре-ку(выдох)

5 раз

„Семафор”



Семафор - самый главный на дороге,
Не бывает с ним тревоги.

И.п.- сидя, ноги сдвинуть вместе.

1-поднимание рук в стороны (вдох)

2- медленное опускание рук с длительным
выдохом и произнесение: «с-с-с»

5раз

„Ветер”

Сильный ветер вдруг подул,
Слезки с наших щечек сдул.



И.п.- основная стойка . Сделать полный выдох
носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1-сделать полный вдох, выпячивая живот.

2 –задержать дыхание на 3-4 сек.

3-сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух
несколькими отрывистыми выдохами.

5 раз

„Задувание свечи”



Нужно глубоко вздохнуть,
Чтобы свечку нам задуть.



И.п.- встать прямо, ноги на ширине плеч.

1-сделать свободный вдох и задержать
дыхание.

2- сложить губы трубочкой и сделать
3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу».

4-6 раз