

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад компенсирующего вида № 21»**

**Консультация для родителей
«Дыхательная гимнастика для часто болеющих
детей дошкольного возраста»**

**Составитель
Людмила Фёдоровна Рыжова,
инструктор по физкультуре**

Задача: дать родителям практические знания по использованию дыхательных упражнений для часто болеющих детей. Повышать активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

По данным НИИ МАТЕРИНСТВА И ДЕТСТВА, часто болеющие дети в зависимости от возраста составляют 8 - 69,7 %.



Одним из важнейших реабилитационных мероприятий в этой группе детей является дыхательная гимнастика (так как 1/3 часто болеющих детей снижена жизненная ёмкость лёгких).

Настоятельно советуем заниматься ею также и детям, имеющим различные деформации грудной клетки. Кроме того, дыхательная гимнастика показана всем, в том числе и здоровым людям.

Предлагаем Вашему вниманию примерный перечень дыхательной гимнастики для часто болеющих детей дошкольного возраста. Следует помнить о том, что Ваше занятие должно включать не только дыхательные упражнения но и общеразвивающие.

✚ «Часики»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед-назад, произносить: «Тик-так, тик-так». Повторять в среднем 10-12 раз.

✚ «Трубач»

Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением звука «Т-ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз.

✚ «Петушок машет крылышками»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бёдрам. Выдыхая произносить «Ку-ка-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

✚ «Каша кипит»

Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох.

При выдохе громкое произношение звука «Ш-ш-ш».

Повторить 4 — 5 раз.

✚ «Паровоз»

Руки согнуты в локтях и прижаты к бокам. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками, приговаривая: «Чух-чух-чух». Повторить 3-5 раз.

✚ «На турнике»

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука: «Ф-ф-ф».

Повторить 3-4 раза.

✚ «Солдат»

Стоя, палка (оружие) в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произношением слова «Тише». Повторять 1,5 минуты.

✚ «Насос»

Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища – вдох. Наклон туловища в сторону – выдох. Руки скользят, при этом громко произносить: «С-с-с». Выпрямление – вдох, наклон в другую сторону и опять вдох с произношением «С-с-с».

Повторить 6-8 раз.

✚ «Регулировщик»

Ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону – вдох носом. Поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «Р-р-р».

Повторить 4 — 6 раз

✚ «Летят мячи»

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд.

Произнести при выдохе длительное «Ух-х-х».

Повторить 4-5 раз.

✚ «Вырасти большой!»

Встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести: «Ух-х-х».

Повторить 4-5 раз.

✚ «Лыжник»

Имитация ходьбы на лыжах.

Выдох через нос с произношением звука: «М-м-м».

Повторять 1,5-2 минуты.

✚ «Маятник»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо – влево. При наклоне в стороны – выдох с произношением звука: «Ту-у-ух-х».

Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

✚ «Гуси летят»

Медленная ходьба по залу. На вдох – руки в стороны, на выдох – опускать вниз с произношением длительного звука: «Гу-у-у». Повторять 1 – 2 минуты.

✚ «Семафор»

Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука: «С-с-с».

Повторить 3-4 раза.