



Консультация для родителей «Дыхательные игры»

старший воспитатель высшей квалификационной
категории Мельникова И. В.

Цель всех дыхательных игр – тренировка навыка правильного носового дыхания, восстановление дыхания, формирование углубленного дыхания, смыкания губ, улучшение координации движений. Предложенные игры можно применять и для профилактики респираторных заболеваний.

Непринужденная веселая атмосфера во время игр позволит Вам, родителям, проявить к ребенку больше внимания и увеличит совместное общение в атмосфере любви, заботы и радости.

Общие рекомендации по проведению игры:

- ✓ играйте до 5 минут 2-3 раза в день (постепенно можно довести до 10-15 минут при переключении деятельности);
- ✓ следите, чтобы внимание ребенка не отвлекали ненужные предметы;
- ✓ проветрите комнату;
- ✓ очистите нос ребенка от слизи, чтобы правильно осуществлять носовое дыхание;
- ✓ контролируйте усталость;
- ✓ контролируйте правильность осанки и смыкания губ.

Игры на развитие дыхания:

- ❖ «Пастушок дует в рожок» – громко дуть дудочку, рожок или другие музыкальные инструменты.
- ❖ «Король ветров» – сильно подуть на вертушку или шарик.
- ❖ «Бульканье» – подуть в трубочку, находящуюся в стакане с водой, как можно сильнее, чтобы образовалось больше пузырьков.
- ❖ «Шарик лопнул» – надуть и сдуть воображаемый шар.
- ❖ «Запасливые хомячки» – надуть щеки и шагая от определенного пункта до другого «перенести зерно за щеками».

Полное описание игр – вы можете найти в книге Александра Галанова «Игры, которые лечат» (Галанов А. С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). — М.: Педагогическое общество России, 2005. — 96 с.). Скачать книгу можно на сайте: <https://booksee.org/book/1483268>

Здоровья Вам и вашим детям!