

## Рекомендации для родителей Тренажеры для дыхательной гимнастики: «Дышим правильно – болеем мало!»

Занятия дыхательной гимнастикой способствуют общему оздоровлению организма ребенка, активизации деятельности иммунной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной систем. Упражнения на глубокое и поверхностное дыхание, которые осваивает малыш, помогают предотвратить опасность возникновения простудных заболеваний.

**Дыхательная гимнастика** – это один из способов закаливания детского организма, поскольку обеспечивается наиболее полная вентиляция легких, тренируются мышцы дыхательного аппарата, улучшаются общее физическое самочувствие и эмоциональный настрой.

Существует очень много интересных упражнений (комплексы дыхательной гимнастики) для развития дыхания детей раннего возраста, которые обязательно включаются в различные виды детской деятельности: деятельность по развитию речи, познавательному развитию, физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, гимнастику пробуждения и как самостоятельные игры-упражнения с различными атрибутами, игрушками – тренажерами.

**Сейчас мы все сидим дома – самоизоляция, это время нужно провести с пользой.**





Сегодня я хочу вас познакомить с некоторыми игровыми приёмами дыхательной гимнастики и с особенностями их проведения с помощью тренажёра. Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным или музыкальным сопровождением.

**Цель упражнений с тренажёром** - укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей, носоглотки, обеспечение вентиляции легких во всех его отделах.

### **Правила проведения дыхательной гимнастики:**

Проведение дыхательных упражнений в младших группах основывается на требованиях к организации этого вида работы, обозначенного в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС):

- выполнять упражнения можно не раньше, чем через час после еды.
- помещение должно быть предварительно проветрено, однако воздух не должен быть холодным.
- при выполнении дыхательных упражнений не нужно переутомлять ребёнка (длительность выполнения упражнений не более 5 минут)
- вдохи и выдохи должны быть плавными, нерезкими.
- мышцы шеи, плечевого пояса и груди не должны быть напряжены.





## Тренажеры для дыхательной гимнастики:

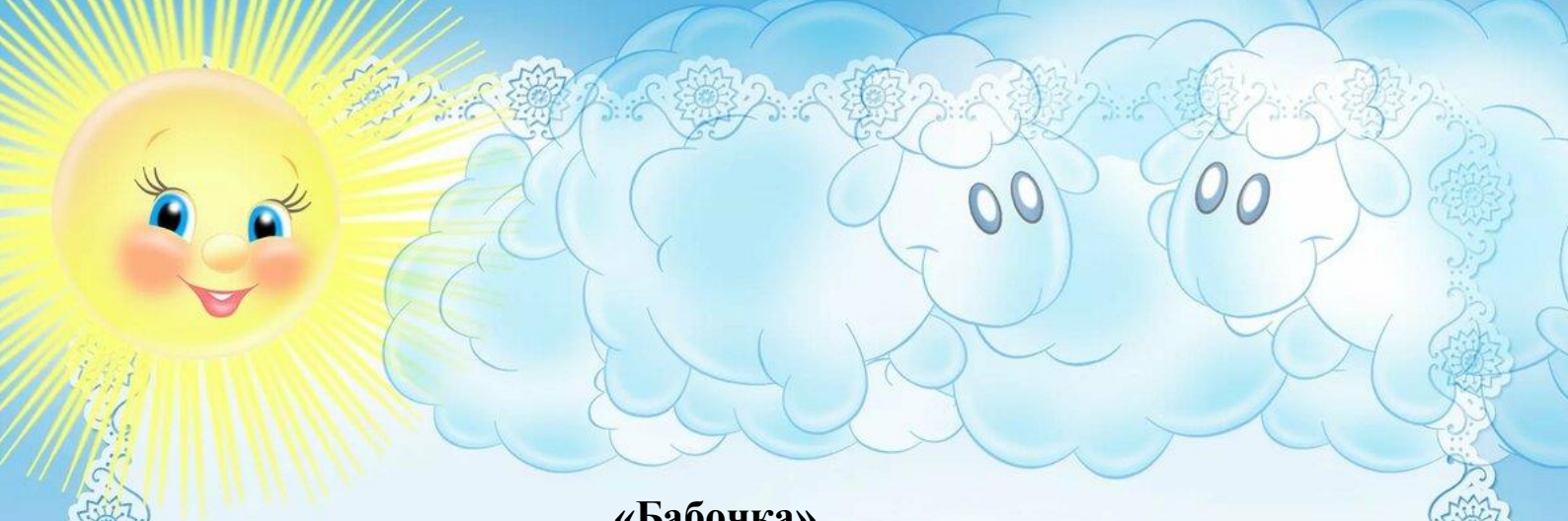
### «Снежок».

Что-то спряталось на дне,  
Но пока не видно мне.  
На снежок подую я  
И скажу, что там, друзья.

*На дно неглубокой коробки приклеить картинку, насыпать снег (конфетти). Задача ребенка – раздуть снежок с середины и увидеть картинку.*







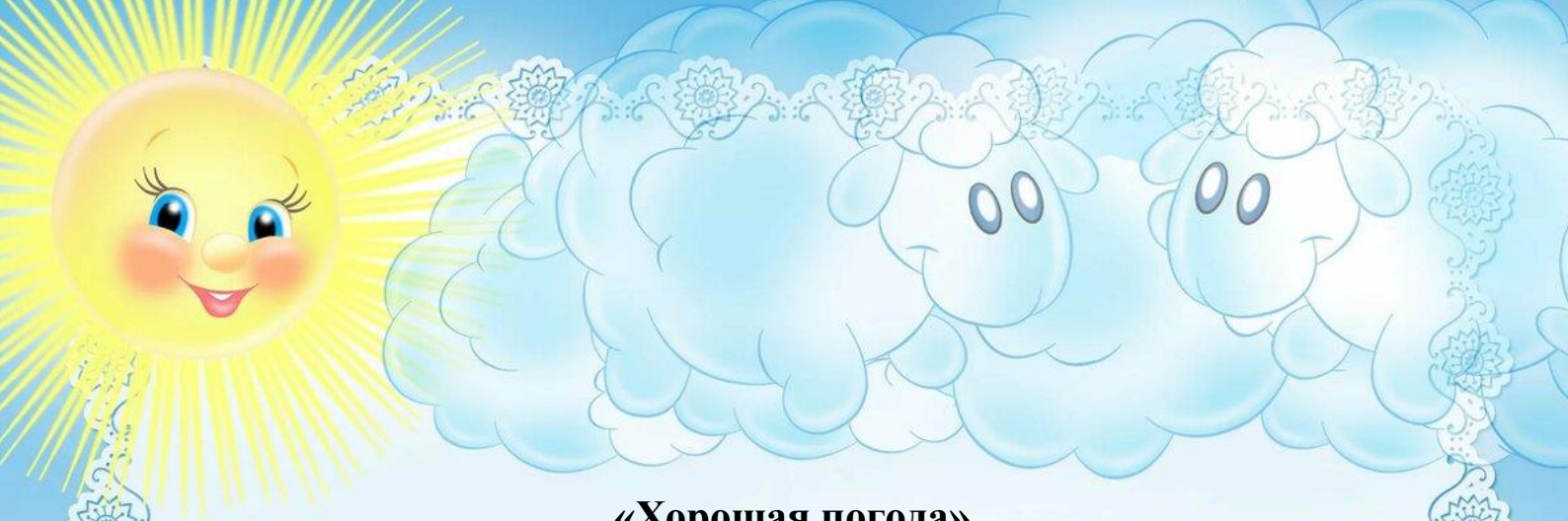
### «Бабочка».

Бабочка-красавица  
На ладошку села.  
Ветерок дунул – она полетела  
Летела-летела и на цветочек села.

*Выставить цветочную поляну. Задача ребенка – сдуть бумажную бабочку с ладошки. Желательно, чтобы она улетела на самый дальний цветок.*







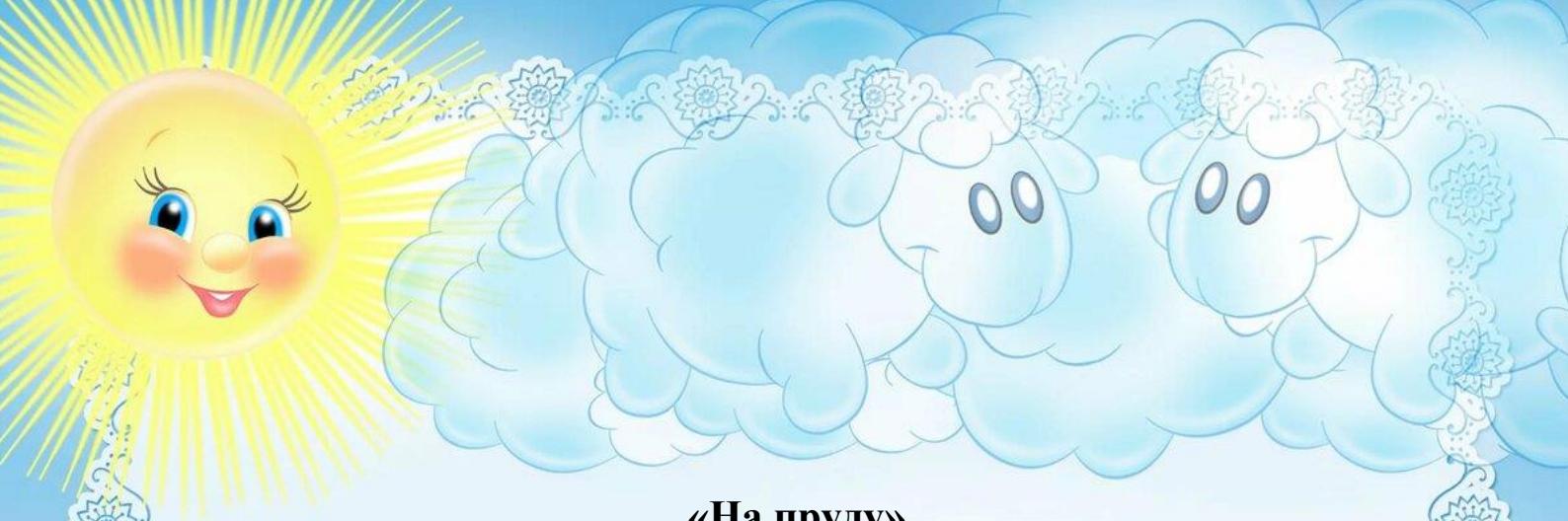
**«Хорошая погода».**

Небо хмурится с утра,  
Надо солнышку помочь.  
Ветерочком стану я,  
Уходите, тучи, прочь.

*На столе приклеить солнце, закрыть его тучами из ваты (пенопласта). Дети разгоняют, раздувают тучи.*







**«На пруду».**

Дождь – как будто из ушата!  
В луже скрылись лягушата  
«Здесь немного подождём,  
Чтоб не мокнуть под дождём!»

*Задача детей, держа лист лилии на ладошке, сдуть лягушку.  
Причем, если дунуть быстро и сильно, то получится, что лягушка  
"спрыгнет" с листка.*







Я познакомила Вас с некоторыми тренажёрами для дыхательной гимнастики. Вы можете применить свою фантазию дома, что бы создать свой тренажёр для дыхательной гимнастики и с интересом провести время с ребёнком дома!!!

