

МБДОУ детский сад № 70 «Голубок»

**Консультация для родителей
Комплексы дыхательной гимнастики
для часто болеющих детей дошкольного возраста.**

Разработала:
Учитель физической культуры Цветкова М.А.

г. Сургут

**Комплексы дыхательной гимнастики
для часто болеющих детей дошкольного возраста.
Комплекс № 1.**

1. «Каши кипит».

И.п. – сидя на скамейке (стуле) поднять руки вверх (вдох), медленно опустить руки вниз (выдох) с произношением звука ш –ш-ш до полного выдоха. Прodelать 5 -6 раз. Руки опускать прямые.

2. «Комарик».

И.п. – сидя верхом на скамейке, руки положить на талию. Сделать вдох, затем повернуть туловище вправо (выдох), на выдохе произнести звук з-з-з (подражание звуку комара) до полного выдоха, после этого вернуться в и.п. (вдох) и то же движение повторить в левую сторону. Повторить движение в каждую сторону 4 – 5 раз.

3.»Труба».

И.п. – сидя на скамейке, кисти рук сложить в трубочку, поднести ко рту, вздохнуть и медленно удлиненно выдохнуть с громким подражанием звуку трубы п-ф-ф-у (до конца выдоха). Повторить 4 – 5 раз.

4. «Катание мяча».

И.п. – стоя, ноги широко расставлены, взять в обе руки большой резиновый мяч, поднять его вверх, затем опустить и толчком покатыть вперед по полу (выдох). На выдохе громко произнести звук Б-А-ХХ. Повторить 7- 8 раз.

5. «Насос».

И.п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдохнуть, наклонить туловище в сторону, рука скользит вниз по ноге, другая поднимается вверх до подмышечной впадины, при этом надо громко произнести звук с-с-с (выдох), выпрямиться (вдох), то же движение в другую сторону. 7-8 раз

6. «Рубка дров».

И.п. – стоя, ноги расставлены в стороны. Поднять руки вверх (пальцы переплести вместе) – вдох, нагнуться вперед (удар топором до полного выдоха). На выдохе произнести протяжно у-х-х-х. Повторить с небольшими интервалами 4-5 раз.

7. «Партизаны».

И.п. – о.с. Медленная ходьба с медленным подниманием с колен. Вдох и выдох через нос. На выдохе произносить звук при закрытом рте м-м-м. Вдох делать на 2 шага, выдох на 4 шага. Общая продолжительность ходьбы 1-2 минуты.

8. «Поспеши». Продолжение предыдущего упражнения. В руках палка («ружье»). Дыхание произвольное. Постепенная ходьба переходит в бег (30 сек.) Постепенно бег переходит в ходьбу, дыхание произвольное.

9. Отдых на скамейке и подготовка к игре «мыльные пузыри». Пускание пузырей (3 -5 мин.)

Комплекс №2.

1.»Ворона».

И.п. – сидя на скамейке, поднять руки через стороны вверх (вдох). Медленно опускать руки вниз (выдох). На выдохе громко произнести звук к-а-а-р-р. Повторить 3-4-раза.

2. «Гуси».

И.п. – сидя, руки к плечам. Сделать вдох, затем наклонить туловище вперед, сделать длинный выдох с произнесением г-а-а или г-у-у, г-о. Повторить 4-5 раз.

3. «Жук летит».

И.п. – сидя на скамейке, руки на поясе. Сделать вдох, вернуть туловище направо, правую руку отвести в сторону и назад (на пояс). На выдохе подражание звуку летящего жука ж-ж-ж, вернуться в и.п., сделать вдох и то же движение повторить в левую сторону с отведением левой руки до отказа в сторону и назад с произношением на выдохе ж-ж-ж. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

4. «Аист».

И.п. – стоя, ноги вместе. Поднять руки в стороны, одну ногу приподнять и согнуть (вдох). Медленно опустить руки и ногу (выдох). На выдохе произносить звук ш-ш-ш. 4-5 раз

5. «Журавль».

И.п. – ноги вместе, руки внизу. Поднять руки в стороны (вдох), опустить медленно вниз (выдох). На выдохе громко произносить звук у-у-у-р-р-р. 4 раза

6. «Игра в мяч».

И.п. – стоя, ноги расставлены в стороны. Бросить мяч от груди вперед (выдох). На выдохе произносить звук Б-Р-У-Х-Х. Сделать 5-6 бросков.

7. «Коршун».

И.п. – стоя, ноги вместе. Руки на голове (вдох). Быстро присесть, руки опустить вниз, обхватить руками колени (выдох). Склониться в комочек. Длительно выдохнуть с произнесением звука ф-ф-ф. Повторить 3-4 раза.

8. «Птица летит». Быстрая ходьба и бег по комнате (15 – 20 сек.).

Руки расставлены в стороны – движение вверх, вниз. Дыхание произвольное. По окончании бега ритмическая ходьба с замедлением.

9. «Заблудился».

И.п. – ноги вместе, руки сложить рупором, вздохнуть. На выдохе громко и протяжно прокричать а-у-у-у. Повторить 3-4 раза.

Комплекс №3.

1. «Вырастим большими».

И.п. – стоя, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки (вдох), опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох). На выдохе произнести звук у-х-х-х.

2. «Регулировщик».

И.п. – стоя, ноги вместе. Одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Сделать вдох, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произнесением звука р-р-р-р (подражание свистку милиционера). Повторить 4-5 раз.

3. «Косец».

И.п. – стоя, ноги расставлены в стороны, в руках гимнастическая палка (держат как косу). Повороты туловища вправо и влево (движение косца). При повороте в одну сторону вдох, в другую выдох. Движения плавные. На выдохе громко произносить звук ш-ш-ш. Повторить 5-6 раз.

4. «На турнике».

И.п. – стоя, ноги вместе. В обеих руках перед собой держать гимнастическую палку. Поднять палку вверх, подняться на носки (вдох), палку опустить назад на лопатки (выдох). Выдох удлинённый, звук ф-ф-ф. Повторить 5-6 раз.

5. «Сбить кеглю».

И.п. – стоя, ноги расставлены в стороны. Взять в руки резиновый мяч, поднять его над головой (вдох), опустить вниз катить вперед по полу, стараясь сбить стоящую на другом конце комнаты кеглю (вдох). На выдохе громко произносить звук с-с-с-с. Повторить 8-10 раз.

6. «Бревно пилить».

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Одна рука согнута в локтевом суставе, пальцы собраны в кулак. Движение рукой вперед и назад (подражание движению пильщика). Движение назад – вдох, движение вперед – выдох. На выдохе громко произносить звук с-с-с. Повторить 5-6 раз попеременно каждой рукой.

7. «Птицы кричат».

И.п. – ноги вместе. Поднять руки в стороны и повернуть их ладонями вверх(вдох), медленно опустить руки вниз(выдох). На выдохе громко произносить звуки г-а-о-о- или г-у-у-у. Повторить 5-6 раз.

8. «Лягушка прыгает».

И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Вздохнуть, сделать прыжок двумя ногами вперед с одновременным выдохом и произнесением звука к-в-а-а. Сделать 10-15 прыжков.

9. «Свисток».

И.п. – сидя на скамейке. В одной руке кружка с водой, в другой – пластмассовая трубочка (коктейльная). Выдох через трубочку в воду с произнесением звука у-у-у-у. Повторить 6-8 раз.

Выработать устойчивость к ветровым воздействиям и сквознякам, которые в значительной мере определяют экстремальность северных регионов, можно с помощью воздушного душа. Во время этой закалывающей процедуры теплообмен идет более интенсивно, благодаря чему повышается устойчивость детского организма не просто к охлаждению, но и к воздействию мощных ветровых потоков. Необходимый для такого душа поток воздуха можно получить с помощью обычного бытового вентилятора типа «Апшерон». Закаливание устанавливается в комнате при температуре 18 -20с, так чтобы его лопасти находились на уровне грудной клетки. Продолжительность охлаждения тела спереди и сзади одинакова.