РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД №111 «БАТЫР»

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
«МИР ДЕТСТВА»

Консультация для родителей

в рамках реализации проекта «ГАРМОНИЯ»

"Здоровое дыхание"

Упражнения для детей раннего возраста.

Подготовила:
Специалист КЦ, консультант
Аюпова Г.И.

г.Набережные Челны,
2021год

Уважаемые родители!

Предлагаем Вашему вниманию игровые упражнения для комплекса дыхательной гимнастики для детей.

Цель данных упражнений: укрепление здоровья детей, через освоение дыхательно-эмоциональной деятельности, которая позволяет им быть эмоциональными. Подвижными, выносливыми, активными.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания, профилактике болезней дыхательных путей.

Техника выполнения упражнений.

•Воздух набирать через нос.

• Плечи не поднимать.

•Выдох должен быть медленным и плавным

•Необходимо следить за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)

Нельзя много раз повторять упражнения, так как это может привести к головокружению.

Розочка и одуванчик».И.П.- стоя. Глубоко вдохнуть через нос. Будто вдыхаешь аромат розы, а потом максимально выдохнуть через рот, как будто сдуваешь былинки с одуванчика. (4 - 6 раз).

«Машина».(*Обучение постепенно выдыхать воздух).* Дети становятся на одной линии, делают вдох, «Наливают бензин» и начинают движение вперед, при этом делая губами: «Бр-р-р». Победит тот, кто дальше всех уехал на одном дыхании.

«Накачка».*(Постепенное наполнение воздухом всего бронхиального дерева)*. И.П.-стоя. Полный выдох. Рот закрыт. Нос зажать пальцами. Медленный вдох. Одна ноздря постепенно приоткрывается для короткого вдоха и зажимается снова. Воздух поступает мелкими порциями, как будто накачивается резиновая камера. Когда легкие полностью заполнены воздухом, нос закрывается. Дыхание задерживается на 2-3 секунды. Выдох через неплотно сжатые губы. Тоже самое повторить другой ноздрей (1

раз).

Правила выполнения

Организуя дыхательную гимнастику, всегда выполняйте основные правила, чтобы не навредить здоровью ребенка:

- Проводить гимнастику не ранее, чем через час после приема пищи.
- Проводить только в чистом, проветренном помещении при the выше 20 градусов.
- Одежда должна быть свободной.
- Превращать гимнастику в игру.

Дыхательная гимнастика для детей тем более полезна, что уже с самого раннего возраста помогает научить ребенка правильно дышать, способствует его физическому развитию и укреплению иммунитета.