

## Консультация для родителей

### «Будьте здоровы»

Инструктор по ФК: Егозарьянц В.



Уровень заболеваемости детей в дошкольном возрасте в осенне-зимний период очень высок. Первое место в структуре заболеваемости занимают болезни органов дыхания. Часто болеющий ребенок заболевает практически независимо от времени года, поэтому таких детей следует оздоравливать круглогодично.

Предлагаю комплекс для часто болеющих детей ОРЗ.

1. *Ходьба*. Ходьба на носках, на пятках с высоким подниманием коленей, подскоки, ходьба «солдатским» шагом в течение 1-3 минут. Дыхание произвольно.
2. «*Часики*». Руки на поясе, ноги на ширине плеч. При наклоне туловища вправо произносится – «тик», при наклоне влево – «так». Количество упражнений от 2 до 5. Дыхание произвольное.
3. *Упражнение с гимнастической палкой*. Поднимаясь на носки, одновременно поднять гимнастическую палку над головой и посмотреть на нее, медленно присесть с прямой спиной, ноги в коленях разведены в стороны. Палка опускается на уровень груди, одновременно произносится звук «ш-ш». Упражнение повторяется от 1 до 5 раз.
4. «*Дровосек*». Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на ширине плеч, глубокий вдох, на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произношением слога «ух». Количество упражнений от 2 до 5.
5. *Бег*. Бег на месте с переходом на ходьбу. Продолжительность от 30-40 секунд до 2 минут.

6. «Велосипед». Лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах. Упражнение повторяется от 2 до 6 раз. Дыхание произвольное.

7. «Плавание». Лежа на животе, ноги вытянуты. Приподнять голову и совершит плавательные движения руками типа брасс. Количество упражнений от 2 до 6 раз.

8. *Дыхание через одну ноздрю*. При выполнении упражнения ребенок указательным пальцем поочередно закрывает то одну ноздрю, то другую, осанка правильная.

9. Надувание шаров, мячей стоя. Упражнение начинают с 5 выдохов, постоянно удлиняя их и доводя количество выдохов до 10. Упражнение повторяется от 2 до

10. Спокойная ходьба на месте (30-40 секунд).

