

## Консультация для родителей

### Игры и игровые упражнения для обучения дошкольников правильному дыханию

Инструктор по ФК: Егозарьянц В.М



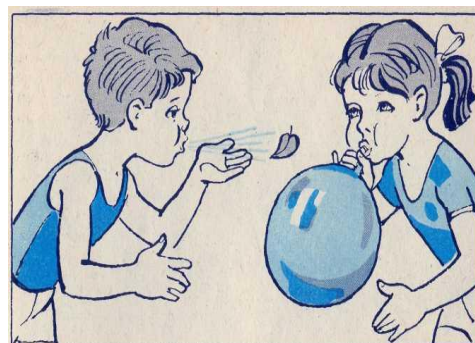
Одной из основных задач физического воспитания дошкольников является обучение их правильному дыханию. Правильное дыхание – это полное ритмичное дыхание с участием всех компонентов дыхательной системы, включающие в себя вдох через нос, грудное и брюшное дыхание.

Носовое дыхание способствует увлажнению, нагреванию и очищению воздуха, тренировке дыхательной мускулатуры, улучшению местного кровообращения и рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения, а также способствует профилактике увеличения аденоидов. Поэтому необходимо постоянно следить за тем, чтобы дети плотно смыкали губы и дышали носом.

#### Предлагаю вам упражнения-игры при болезнях носа, горла.

«*Бульканье*». В стакан с водой, наполненный на треть, вставлена соломинка. Надо вдохнуть носом и затем сделать глубокий длинный выдох в трубочку: получается долгий булькающий звук (упражнение повторяется 2-3 раза).

«*Шарик*» (имитируется надувание шариков). Широко развести руки в стороны и, глубоко вздохнув, выдуть воздух – «ф-ф-ф». Затем имитировать звук воздуха, выходящего из лопнувшего шарика: губы вытянуть «трубочкой» и произнести «ш-ш-ш» (упражнение повторить 2-3 раза).



«*Будем красить потолок*».

«*Кистью*» становится язычок, а

«*потолком*» - твердое небо.

«*Отбойный молоток*». В течение трех минут произносится «д-д-д».

«*Кто громче*» (упражнение очень эффективно при насморке). Губы сомкнуть, указательный палец правой руки положить на боковую сторону носа плашмя, плотно прижимая правое крыло носа. Глубоко вдохнуть левой половиной носа (рот

закрыт) и произносить (выдыхая) «м-м-м». Упражнение повторить, прижимая левое крыло носа.

### **Упражнения-игры при бронхитах и пневмониях**

*«Тачки».* Упражнение выполняется парами. Один ребенок из пары делает упор руками в пол, другой берет его за ноги и «катит тачку» вперед; затем дети меняются ролями.

*«Кто лучше сделает стойку у стены».*  
Стойка вверх ногами.

При бронхиальной астме, астматическом бронхите во время подвижных игр используется произнесение звуков в сочетании с ритмичными движениями (подскоки).

