



# Анкета для родителей

1. Что беспокоит вас в состоянии здоровья ребенка?
2. Как часто у вашего ребенка бывает насморк, кашель?
3. Знакомы ли вы с какими-нибудь видами закаливания и профилактики заболеваний органов дыхания ребенка? Используете ли вы их в своей семье?
4. Какими средствами народной медицины вы пользуетесь во время болезни ребенка?

# Значение правильного дыхания



**Детей надо учить всегда дышать через нос. При прохождении через узкие щели полости носа вдыхаемый воздух согревается, увлажняется и очищается от пыли и микробов. Затруднение носового дыхания влияет на весь организм: расстраивается пищеварение, сон становится беспокойным, легко возникает утомление, раздражительность,**

**появляются головные боли, а иногда задерживается умственное развитие. Если ребенок все время дышит через рот, необходимо показать его врачу.**

# Профилактика заболеваний органов дыхания



Дыхательная система, как и большинство других систем, имеет свои защитные механизмы, цель которых – предупредить о нарушениях в процессах их функционирования. К примеру, такие защитные механизмы, как кашель и чихание удаляют инородные тела, попавшие в дыхательные пути, а также излишнюю слизь, выделяемую во время воспалений в организме.

Однако, этих защитных механизмов недостаточно для полноценной защиты органов дыхания. Лучшая профилактика заболеваний органов дыхания – проветривание помещения и ежедневные прогулки детей на свежем воздухе.

# Дыхательная гимнастика



Есть игры, которые укрепляют ребёнка физически, а есть и такие, которые развивают его ментально. Однако и те, и другие необходимы малышу буквально, как воздух.

Дыхательная гимнастика сделает ребёнка здоровым и научит правильному произношению.

# Значение дыхательной гимнастики

С ее помощью дыхательная система вашего малыша будет развиваться правильно. К тому же, если ребенок нездоров, прекращать упражнения не нужно: напротив, это только ускорит процесс выздоровления. А еще попутно вы решите целый ряд проблем, ведь дыхательная гимнастика:

- улучшает кислородный обмен в организме;
- стимулирует работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем;
- помогает маленькому человечку овладеть элементарными навыками саморегуляции: малыш учится расслабляться, успокаиваться, если он взволнован или раздражен чем-то.

И, конечно, упражнения дыхательной гимнастики для детей – это еще и веселые игры, которые помогут маме организовать время ребенка интересно и с пользой для его здоровья.

# Как правильно выполнять упражнения?



Чтобы упражнения были действительно полезными, необходимо выполнять их правильно:

- вдох производится через нос;
- плечи ребенка остаются в спокойном состоянии (не поднимаются);
- выдыхать воздух следует плавно и длительно;
- щечки ребенка не должны раздуваться (можно контролировать их при помощи рук на этапе разучивания упражнений).

**Немедленно прекращайте выполнять упражнения, если ребенок:**

- дышит слишком часто;
- резко побледнел или покраснел;
- жалуется, что у него онемели ручки или ножки;
- начали дрожать кисти его рук.

Возможно, произошла гипервентиляция легких. В этом случае попросите малыша сложить ладошки «лодочкой», «окунуть» в нее лицо и глубоко вдохнуть и выдохнуть в ладони несколько раз (2-3 обычно достаточно).

**Упражнение «Ладшки»** - встать прямо, показать ладшки «зрителью», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить. Делать активный короткий, шумный вдох носом и одновременно сжимать ладшки в кулаки.

**Упражнение «Погончики»** – встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка руки разжимаются. На пассивном выдохе вернуться в исходное положение.

**Упражнение «Кошка»** - встать прямо, руки опущены. Делаем лёгкие, пружинистые приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками легкое хватательное движение. Голова поворачивается вместе с туловищем. Выдох происходит пассивно при выпрямлении колен.



# Упражнения на выработку воздушной струи

## Упражнение «Самолетики» –

Самолет построил я,  
Поиграть зову вас я.  
Чей дальше улетит,  
Тот пилот и победит.



Готовые бумажные самолётики выставить на старт на столе. Каждый пилот дует на свой самолёт. Чей самолет улетит дальше, тот и выиграл.

## Упражнение «Попутный ветер» -

Взрослый предлагает детям посоревноваться – чей бумажный кораблик «доплывет» до противоположного края стола. Взрослый демонстрирует детям различные приемы дутья. Можно дуть, не торопясь, сложив губы, как для произнесения звука «Ф», - тогда кораблик поплывет плавно спокойно. А можно изобразить резкий порыв ветра. Для этого губы следует сложить, как для произнесения звука «П», и подуть быстро и сильно – бумажный кораблик стремительно продвинется вперед или потерпит крушение в «бурном» море.

По волнам корабль плывёт.  
Ты вдохни, надуй живот.  
А теперь ты выдыхай  
И кораблик продвигай.



## **Упражнение «Снежинки летят» -**

**На ниточки прикрепляются легкие кусочки ваты или вырезанные из тонкой бумаги снежинки. Детям предлагается длительно подуть на них по сигналу «снежинки летят».**



# Спасибо за внимание

Воспитатели:

Холодова

Наталья Владимировна

Тюляндина

Юлия Александровна