

Рекомендации для родителей.

Тренажёры для дыхательной гимнастики «Дышим правильно – боеем мало».

Занятия дыхательной гимнастикой способствуют общему оздоровлению организма ребенка, активизации деятельности иммунной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной систем. Упражнения на глубокое и поверхностное дыхание, которые осваивает малыш, помогают предотвратить опасность возникновения простудных заболеваний.

Дыхательная гимнастика – это один из способов закаливания детского организма, поскольку обеспечивается наиболее полная вентиляция легких, тренируются мышцы дыхательного аппарата, улучшаются общее физическое самочувствие и эмоциональный настрой.

Существует очень много интересных упражнений (комплексы дыхательной гимнастики) для развития дыхания детей раннего возраста, которые обязательно включаются в *различные виды детской деятельности*: деятельность по развитию речи, познавательному развитию, физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, гимнастику пробуждения и как самостоятельные игры-упражнения с различными атрибутами, игрушками – тренажёрами.

Сейчас мы все сидим дома – самоизоляция, это время нужно провести с пользой. Сегодня я хочу вас познакомить с некоторыми игровыми приёмами дыхательной гимнастики и с особенностями их проведения с помощью тренажёра. Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным или музыкальным сопровождением.

Цель упражнений с тренажёром - укрепление дыхательных мышц,

стимуляция работы верхних дыхательных путей, носоглотки, обеспечение вентиляции легких во всех его отделах.

Правила проведения дыхательной гимнастики:

Проведение дыхательных упражнений в младших группах основывается на требованиях к организации этого вида работы, обозначенного в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС):

- выполнять упражнения можно не раньше, чем через час после еды.
- помещение должно быть предварительно проветрено, однако воздух не должен быть холодным.
- при выполнении дыхательных упражнений не нужно переутомлять ребёнка (длительность выполнения упражнений не более 5 минут)
 - вдохи и выдохи должны быть плавными, нерезкими.
 - мышцы шеи, плечевого пояса и груди не должны быть напряжены.

Тренажёры для проведения дыхательной гимнастики.

«Зимняя варежка»



Варежки можно украсить оригинальными аппликациями

Материалы: шаблоны варежки, снежинок, клей, картон, скотч, ножницы, нитки, иголка.

Инструкция:

1. Вырезаем шаблон варежки
2. Ламинируем его или обклеиваем широким скотчем.
3. Вырезаем шаблоны снежинок (можно заменить ватой –будет снег)
4. С помощью нитки и иголки крепим снежинки или снег на варежки.

Дети сдувают снежинки с варежки, тренируя направленность струи воздуха.

«Весёлая бабочка»



Тренажёр с бабочками изготавливается по аналогии с варежками

По аналогии можно сделать солнышко, закрытое тучами, лягушек, сидящих на кувшинках, грибы, спрятанные под листочками и т. п.



«Чашка»

Малыши с удовольствием наблюдают за тем, как из чашки выходит пар

Материалы: шаблон чашки, картон, ножницы, скотч, прозрачный пакет.

Инструкция:

1. Вырезаем чашку, приклеиваем на картон.
2. Ламинируем её или обклеиваем скотчем.
3. Оставив цельным один край, нарезаем прозрачный пакет на полоски для имитации пара.
4. Приклеиваем к чашке.

Дети «остужают» чай: дуют на пакет, он раздувается, как пар.

«Снежок».

Что-то спряталось на дне,
Но пока не видно мне.
На снежок подую я
И скажу, что там, друзья.

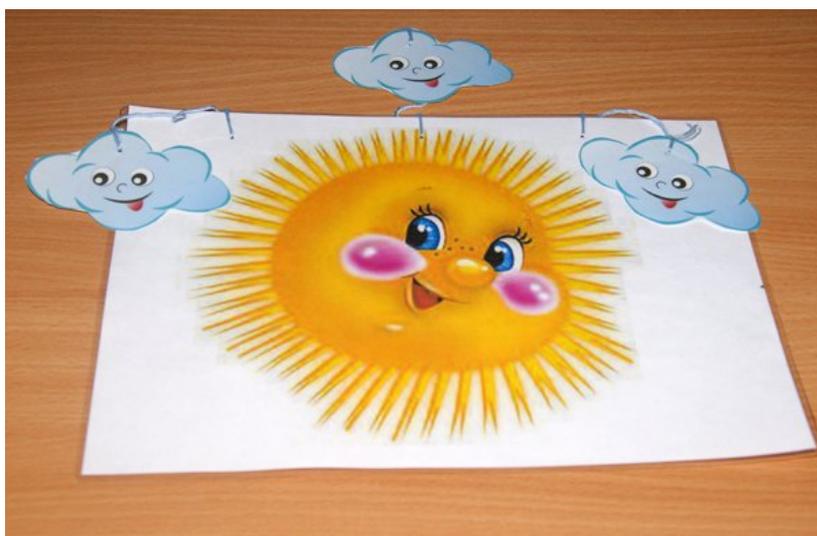
*На дно неглубокой коробки приклеить картинку, насыпать снег (конфетти).
Задача ребенка – раздуть снежок с середины и увидеть картинку.*

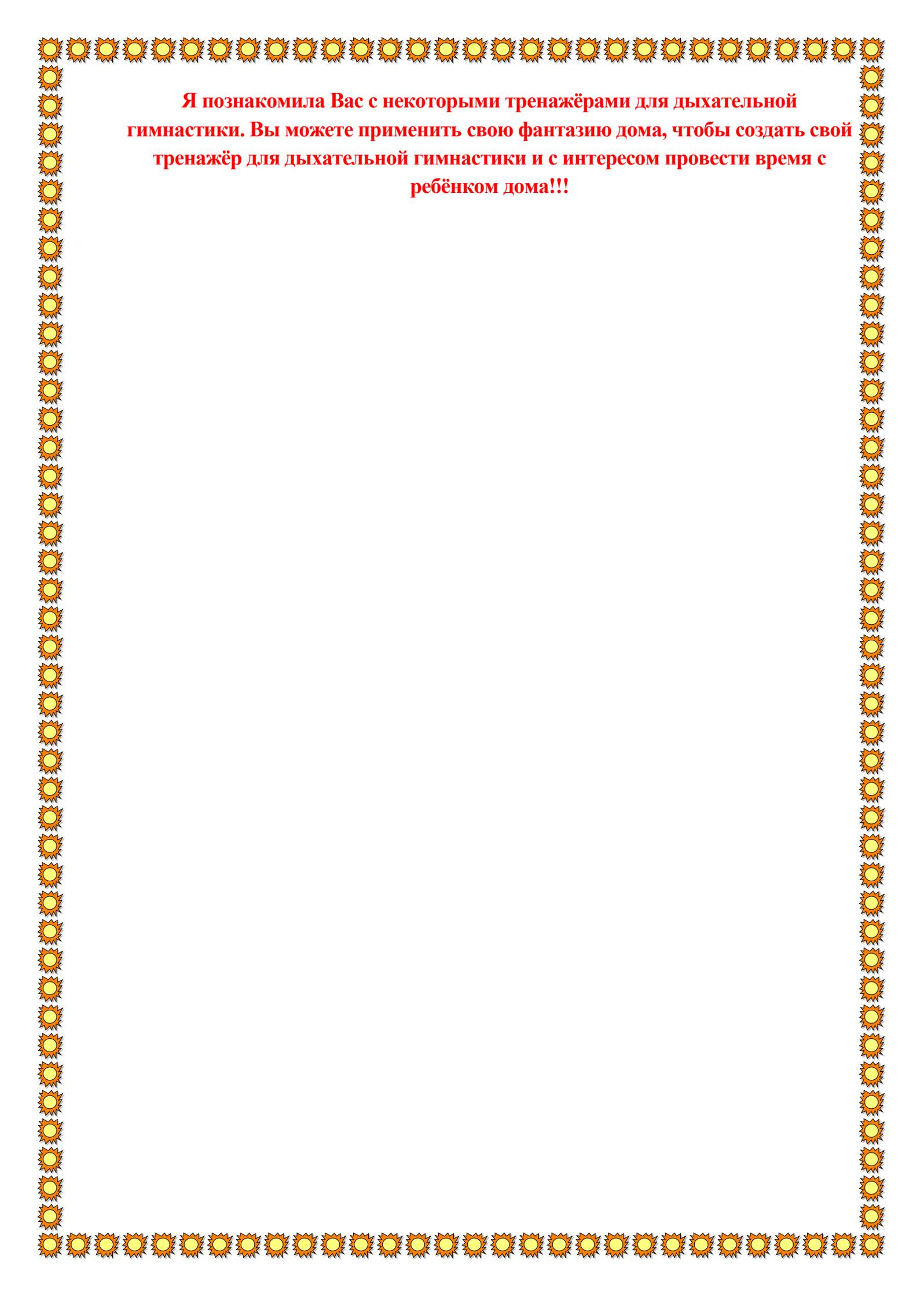


«Хорошая погода».

Небо хмурится с утра,
Надо солнышку помочь.
Ветерочком стану я,
Уходите, тучи, прочь.

На столе шаблон солнце, закрыть его тучами из ваты (пенопласта). Дети разгоняют, раздувают тучи.



A decorative border consisting of a repeating pattern of yellow suns with orange rays, arranged in a rectangular frame around the page.

Я познакомила Вас с некоторыми тренажёрами для дыхательной гимнастики. Вы можете применить свою фантазию дома, чтобы создать свой тренажёр для дыхательной гимнастики и с интересом провести время с ребёнком дома!!!