

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Одним из простых и доступных способов предупреждения простудных заболеваний у детей являются физические упражнения с элементами дыхательной гимнастики. Занятия с детьми проводятся дома или на прогулках в тёплое время года в облегчённой одежде не менее чем за два часа до сна и не раньше, чем через час после приёма пищи. Одним из непереносимых условий занятий является свободное носовое дыхание. Поэтому перед занятием ребёнку можно прочистить нос тампоном с содовым раствором или тёплым растительным маслом. Начинать занятия надо с нескольких минут, увеличивая продолжительность занятий до 15 – 20 минут. Помните, что увеличивать нагрузку надо постепенно, не ранее чем через 10-15 дней после начала занятий. При этом необходимо следить за состоянием ребёнка и не допускать его переутомления (сильное покраснение кожи и лица, одышка, повышенная потливость). Дыхательные упражнения лучше всего проводить в игровой форме.

Примерный комплекс домашних упражнений для часто болеющих детей 4 – 6 лет

КОМПЛЕКС № 1

Ходьба по кругу на носках, на пятках с высоким подниманием коленей, подскоки, ходьба «Солдаты». Продолжительность от 1 до 3 минут. Дыхание произвольное.

Упражнение «часики». Исходное положение (далее И. п.) - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон туловища вправо произнести звук «тик», 2- И. п., 3- наклон влево – «так», 4 И. п. Повторить 2-6 раз.

Упражнение «Насос». И.п. – основная стойка (стоя ноги вместе, руки внизу), палка внизу. 1 – встать на носки, палку вверх (Поднимаясь на носки, одновременно поднять гимнастическую палку посмотреть на палку), 2 - медленно присесть с прямой спиной, колени разведены в стороны, одновременно опуская гимнастическую палку перед собой на уровне груди и произнося звук «ш-ш-ш». Повторить 1 – 6 раз.

Упражнение «Дровосек». И. п. - ноги на ширине плеч, руки над головой сцепленные в замок. Глубокий вдох на выдохе наклон туловища вперёд с одновременным опусканием рук и произношения звука «УХ». Повторить 2 – 5 раз.

Бег на месте с переходом в ходьбу. Продолжительность от 30 сек. до 2 мин.

Упражнение «Велосипед». Лёжа на спине руки вдоль туловища. Поочерёдное сгибание и разгибание ног в коленях и тазобедренных суставах. Повторить 2 – 6 раз.

Сидя на стуле. Глубокий вдох, на выдохе произносятся звуковые упражнения:

- дует ветер «у-у-у» /тихо, сильно, тихо/
- кричит ворона «кар-кар-кар»
- лает собака «гав-гав-гав»

Упражнение «Пловцы» И.п. - лёжа на животе, руки перед грудью. Приподнять верхнюю часть туловища голову и совершить плавные движения руками типа «брас». Повторить 2 – 6 раз.

Стоя – надувание мягких резиновых игрушек /мячи, шары и др./ начинать с 5 выдохов с постепенным их удлинением.

Спокойная **ходьба** на месте 30 – 40 секунд.

КОМПЛЕКС № 2

через стороны вверх – вдох (на вдохе громко произносить звуки К-А-Р-Р). 2-Медленно опускать руки вниз – выдох Повторить 4 – 5 раз.
«Гуси». И.п. - сидя на скамейке, руки к плечам. Сделать вдох, наклонить туловище вперёд, сделать длинный выдох с произношением звука Г-А-А, или Г-О-О. Повторить 4 – 5 раз.

«Жук летит». И.п. - сидя на скамейке, руки на поясе. 1-Сделать вдох, 2 -повернуть туловище направо, правую руку отвести в сторону и назад – выдох (на выдохе подражание звуку летящего жука Ж-Ж-Ж), 3- вернуться в И. п. 4-то же в другую сторону. Повторить 3 – 4 раза в каждую сторону.

«Аист». И.п. – основная стойка. 1-Поднять руки в стороны – вдох, одну ногу приподнять и согнуть. 2-4 – выдыхая медленно вернуться в И. п. На выдохе протяжно произнести звук Ш-Ш-Ш. Повторить 4 – 5 раз.

«Журавль». И.п. – основная стойка. 1 - поднять руки, согнутые в локтях в стороны, (предплечья направлены вниз). Медленно опустить руки и ногу – выдох. На выдохе громко произносить звук У-У-У-Р-Р. Повторить 3 – 4 раза.

«Игра в мяч». И.п. – стоя, ноги врозь, мяч перед грудью. 1- сделать вдох, 2- бросить мяч от груди вперёд (напарнику)– выдох. На выдохе произносить звук Б-У-Х-Х. Повторить 5 – 6 раз.

«Коршун». И.п. - стоя, ноги вместе, руки в замок над головой – вдох. Быстро присесть, руки через стороны вниз, обхватывая руками

колени – долгий выдох с произношением звука Ф-Ф-Ф.

Повторить 3 – 4 раза.

«**Заблудился**». И.п. - ноги вместе, руки сложить рупором, вдохнуть и на выдохе громко и протяжно прокричать А-У-У. Повторить 3 – 4 раза.

КОМПЛЕКС № 3

«**Вырастим большими**». И.п. - стоя, ноги вместе. Поднять руки вверх – хорошо подтянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произносить звук У-Х-Х-Х.

Повторить 4 – 5 раз.

«**Регулировщик**». И.п. - стоя, ноги вместе. Одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Сделать вдох, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука Р-Р-Р.

Повторить 4 -5 раз.

«**Косарь**». И.п. - стоя, ноги расставлены в стороны. В руках гимнастическая палка /держать как косу/. Повороты туловища вправо и влево /движение косца/. При повороте в одну сторону – вдох, в другую – выдох. Движения плавные. На выдохе громко произносить звук Ш-Ш-Ш. Повторить 5 – 6 раз.

«**На турнике**». И.п. - стоя, ноги вместе, гимнастическую палку внизу широким хватом. 1-Поднять палку вверх, встать на носки – вдох, 2 - 3 палку опустить назад на лопатки – выдох. Выдох удлинённый с произношением звука Ф-Ф-Ф. 4 -Вернуться в И. п. Повторить 5 – 6 раз.

«**Сбить кеглю**». И.п. - стоя, ноги врозь, мяч в руках внизу. 1 – Поднять мяч вверх над головой -

вдох, 2 -опустить мяч вниз и прокатить вперёд по полу, стараясь сбить стоящую на другом конце комнаты кеглю – выдох. На выдохе громко произносить звук Б-А-Х-Х. Повторить 8 – 10 раз. «**Бревно пилить**». И.п. - стоя, ноги на ширине плеч.. Одна рука согнута в локтевом суставе, пальцы собраны в кулак. Движение назад – вдох, вперёд – выдох. На выдохе громко произносить и протяжно звук С-С-С. Повторить 5 – 6 движений.

«**Птица летит**». Быстрая ходьба и бег по комнате 15 – 20 секунд, руки расставлены в стороны, движение вверх, вниз. Дыхание произвольное. По окончании бега ритмическая ходьба с замедлением.

опускать руки вниз – выдох, на вдохе громко произносить звуки К-А-Р-Р. Повторить 4 – 5 раз. «**Птицы кричат**». И.п. - ноги вместе. Поднять руки в стороны и повернуть их ладонями вверх – вдох, медленно опустить руки вниз – выдох. На выдохе громко произносить звуки Г-А-О-О или Г-У-У-У. Повторить 5 – 6 раз.

«**Лягушки прыгают**». И.п. - ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами вперёд с одновременным выдохом и произношением звука К-В-А-А.

Сделать 10 – 15 прыжков.

«**Свисток**». И.п. - сидя на скамейке. В одной руке кружка с водой, в другой – трубочка. Выдох через трубочку в воду с произношением звука У-У-У. повторить 6 – 8 раз.

Здоровья Вам и Вашим детям!!!

МБДОУ № 78 «Колокоылчик»

Памятка для родителей «Лечебная гимнастика для часто болеющих детей»

Подготовила:

Инструктор ФК

Григорьева Е.Г.

г. Симферополь, 2021

