

**Памятка для родителей на тему:
Здоровьесберегающие технологии.**

«Дыхательная гимнастика»

Дыхательная гимнастика – это система упражнений на развитие речевого дыхания.

Дыхательная гимнастика направлена на:

- ❖ насыщение организма кислородом, улучшение обменных процессов в организме;
- ❖ повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы;
- ❖ нормализация и улучшение психоэмоционального состояния организма;
- ❖ развитие силы, плавности и длительности выдоха.

*«Ребенок учится тому,
Что видит у себя в дому,
Родители пример ему...»
(С. Брантом)*

Желаем Вам всем творческих успехов!

Помните: Ребенок всегда подражает взрослым, а родитель для него пример. Пропагандировать ЗОЖ сейчас не только полезно, но и модно, а систематически выполнять комплексы упражнений на профилактику здоровьесберегающих технологий к тому же полезно и очень интересно. Будьте положительным примером для своего ребенка, и вы увидите какой гармоничной, здоровой и счастливой личностью он станет.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 29»

**Здоровьесберегающая
технология.
«Дыхательная
гимнастика»**



**Инструктор по ФК:
Гранина Олеся Викторовна**

Красноярск, 2020

Совместно с ребенком Вы можете выполнять простые, но интересные упражнения.

❖ *"Часики"*

И.п. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Размахивая прямыми руками вперед и назад произносить "тик-так"

❖ *"Петух"*

И.п. Встать прямо ноги на ширине плеч, руки пущены. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам Выдыхая произносить

"ку-ка-ри-ку"

❖ *"Насос"*

И.п. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, руки вдоль туловища, при этом громко произносить

"с-с-с-с-с", "с-с-с-с-с"

❖ *"Ушки"*

И.п. Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижно, но при наклоне уши как можно ближе к плечам.

Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

❖ *"Маятник"*

И.п. Ноги на ширине плеч, палку держать за спиной на уровне нижних улов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне выдох, произносить
"у-у-у-х-х-х"

❖ *"Каша кипит"*

И.п. Сидя, одна руки лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот - вдох, выпячивая живот - выдох. Выдыхая громко произносить

"ф-ф-ф-ф-ф"

❖ *"Звездочка"*

И.п. Ноги вместе, руки опущены. Вдох прыжок на месте, развести руки и ноги в стороны, выдох - и.п.

❖ *Воздушный шарик*

Ход игры: Повесьте воздушный шар на уровне лица ребенка. Подуйте на шар так, чтобы он высоко взлетел, затем предложите подуть ребенку. Возможен более сложный вариант игры. Подбросьте воздушный шарик вверх. Предложите ребенку подуть на шарик несколько раз так, чтобы он подольше не опускался на пол. Давай дуть на шарик, чтобы он не упал вниз. Вот так! Сильнее!



--	--	--