**Дыхательная гимнастика как основной вид оздоровления детей**

16 октября начала свою работу **школа для родителей**

**1 слайд: «В детский сад с радостью»**

**Цель:** создание условий для комфортной благоприятной адаптации ребенка к условиям ДОУ через организацию взаимодействия педагогов и родителей (т.е. создание семейной адаптационной группы в ДОУ)

**2 слайд**

**Задачи:**

1. Использовать новые организационные способы привлечения родителей вновь поступающих детей к сотрудничеству с детским садом.

2. Оказывать квалифицированную консультативную и практическую помощь родителям по адаптации ребенка младшего дошкольного возраста к ДОУ.

3. Выработать единый стиль воспитания ребенка в ДОУ и семье.

4.Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

Тема первой встречи **«Сохраним и укрепим здоровье детей»**

**3 слайд**

**Значение дыхательной гимнастики**

* Улучшает носовое дыхание
* Ликвидирует заболевания верхних дыхательных путей
* Улучшает состояние сердечно – сосудистой системы
* Улучшает зрение, память
* Ликвидирует различные неврозы
* Улучшает работу органов пищеварения
* Укрепляет сосуды на ногах
* Улучшает звучание голоса

**4 слайд**

**Основные правила выполнения дыхательных упражнений:**

1. Темп выполнения – медленный, что позволяет обогатить организм кислородом
2. Вдох выполняется носом, ртом, а выдох только ртом
3. Выполнять упражнения каждый день по 3 – 6 мин, в зависимости от возраста детей;
4. Заниматься до еды;
5. Вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно
6. Дыхательные упражнения выполняются только в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе

**5 слайд**

**Дыхательные упражнения**

**«Говорилка»**

Вы задаете вопросы, малыш отвечает.

-Как гудит паровозик? (Ту-ту-ту-ту)

-Как машинка гудит? (Би-би би-би)

-Как дышит тесто? (Пых-пых-пых)

Можно еще попеть гласные звуки: о-о-о-ооо, у-у-ууу.

**6 слайд**

**«Хомячок»**

Предложите малышу изобразить хомячка, надув щечки и пройтись так 10 шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щечкам, выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая еду. Повторите несколько раз.

**7 слайд**

**«Паровозик»**

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «Чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить: «Ту-ту-ту» Продолжительность - до 30 секунд.

**8 слайд**

**«Охота»** - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.)

**«Трубач»** - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту» (10 – 15 сек).

**«Шину прокололи»** - сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине – «ш-ш-ш».

**Упражнение «Окно и дверь»**  
Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться.  
Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

**«Машина»**  (обучение постепенному выдоху воздуха)

И.П. - Дети становятся на одной линии, делают вдох через нос («наливают бензин») и выпускают воздух через рот, при этом делая язычком  «тр-р-р» , копируя работу мотора. Победитель тот, кто дальше всех «уехал» на одном дыхании.

**«Греем руки»**

Вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

****

****

****

****

****

****

****

****

****

****