



муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №6 общеразвивающего вида «Светлячок»



Журнал для родителей

Тема консультации:
«Дыхательная гимнастика
при заболеваниях
дыхательной системы»

Галанов А.С. «Игры, которые лечат»

«Шарик лопнул»

Цель. Восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирования.

Процедура проведения. Предложите ребенку «надуть шарик»: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот, медленно разводя ладони (шарик). Затем ребенок хлопает в ладоши — «шарик лопнул» или из шарика медленно выходит воздух»: ребенок произносит звук «шшш», складывая ладони вместе. «Шарик надувают» 2 - 5 раз. Следите, чтобы вдох ребенка был глубоким, а во время игры не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения.

«Бульканье»

Цель: формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха.

Процедура проведения. Поставить перед ребенком стакан с водой и соломинкой. Показать ребенку, как правильно дуть: глубоко вдохнуть через нос и сделать глубокий длительный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук.

«Чей шарик дальше»

Цель: формирование глубокого ритмичного выдоха через нос.

Процедура проведения. Взрослый садится рядом с ребенком. Каждому вручается теннисный шарик. По команде вдохнуть через нос и подуть на свой шарик. Там, где шарик остановился, напротив ставится пуговица. Побеждает тот, у кого дальше.

«Мышка и Мишка»

Цель: формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

Процедура проведения. Родители показывают движения и произносят слова:

- У Мишки дом огромный.

(Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки - вдох.)

- У мышки- очень маленький.

(Присесть, обхватив руками колени, опустить голову - выдох с произнесением звука "шшш".)

- Мышка ходит (Ходим по комнате.)

В гости к Мишке,

Он же к ней не попадет.

Попросите ребенка повторить стишок с движениями 4-6 раз. Следите за четкостью и координацией движений ребенка.

«Ветер»

Цель: координация движений, усвоение понятий «налево», «направо», «вверх», «вниз», формирование ритмичного глубокого дыхания.

Процедура проведения. Ведущий предлагает поиграть в «ветер». Читает стихи и делает в ритм их движения:

Я ветер сильный, я лечу, (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Лечу куда хочу:

Хочу - налево посвищу, (повернуть голову налево, сделать губы трубочкой и надуть)

Могу подуть направо, (голова прямо - вдох, голова направо - выдох, губы трубочкой)

Могу подуть вверх- (голова прямо - вдох через нос, опустить голову, подбородком касаясь груди, - спокойный глубокий выдох через рот)

В облака.

«Совушка-сова»

Цель: развитие коррекции движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный выдох).

Процедура проведения. Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «день» дети-«совы» медленно поворачивают головы влево и вправо.

По сигналу «ночь» дети смотрят вперед и взмахивают руками-«крыльями».

Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «у...у...ффф».

Повторяют 2-4 раза.

«Подпрыгни и подуй»

Цель: формирование правильного дыхания (его глубины, ритма).

Процедура проведения. На расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и подуть на шарик. У кого шарик отлетел дальше, тот и побеждает.

«Куры»

Цель: укрепление мышечного «корсета» позвоночника, формирование дыхательного акта (его глубины, ритма), развитие внимания, выдержки, формирование правильной осанки.

Процедура проведения. Ребенок стоит, наклонившись, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносит «так, так, так», одновременно похлопывая себя по коленям, - выдох, выпрямляется. Поднимает руки и плечи - вдох. Ведущий делает это движение вместе с ребенком 3-5 раза.

«Пчелка»

Цель: формирование правильного дыхания (глубины и ритма), укрепление мышц рук, пояса верхних конечностей, развитие внимания.

Процедура проведения. Ведущий предлагает поиграть в «пчелку». Ребенку показывают, что надо сидеть прямо, обняв себя руками, опустив голову. Со слов ведущего («Пчела сказала – «жу, жу, жу») ребенок сжимает обеими руками грудную клетку и произносит «жжж» - на выдохе и вместе с ведущим на вдохе разводит руки в стороны и, расправляя плечи, говорит: «Полечу и пожужжу, детям меда принесу». Встает и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате и снова садится на прежнее место. Игра повторяется 4-5 раз.