

Здравствуйте, уважаемые родители!

Меня зовут Сюськова Алиса Анатольевна.

Я - инструктор по физической культуре в бассейне МДОУ №14 г.п. Новоселье.

Сегодня я хочу вас ознакомить с мероприятиями по профилактике острых респираторных заболеваний (сокращенно - ОРЗ) средствами дыхательной гимнастики. Данные методики и упражнения вы сможете выполнять в домашних условиях с помощью подручного инвентаря. Начну с небольшого введения в тематику. С вашими детьми мы регулярно делаем дыхательные упражнения во время занятий в бассейне для того, чтобы потренировать нашу сердечно-сосудистую и дыхательную систему, а также для того чтобы усовершенствовать механизмы вегетативной нервной системы, в частности процессы терморегуляции. Адаптированные упражнения будут приведены в видеопособии. Перед началом занятия подготовьте заранее необходимый инвентарь: глубокая небольшая емкость с водой, шарик от киндер-сюрприза, 2 трубочки, бумажная салфетка или кусочек туалетной бумаги.

Итак, приступаем к изучению порядка выполнения упражнений:

1. Перед выполнением любой физической активности рекомендуется провести небольшую разминку. Я рекомендую суставную гимнастику под детские песни. В данном случае предлагаю такую схему разминки:
 - наклоны головы вправо-влево (4 раза)
 - повороты головы вправо-влево (4 раза)
 - круговые движения кистей рук, затем локтевых суставов и плечевых суставов (4 раза вперед, 4 раза назад)
 - наклоны туловища вправо-влево, руки на поясе (4 раза)
 - круговое вращение туловищем, руки на поясе (2 раза)
2. (а). Дыхательная гимнастика для детей 3-7 лет:
 - упражнение «Надуй животик»
 - упражнение «Надуй щеки»
 - упражнение «Пузырики»
 - упражнение «Лодочка»Эти упражнения делаем не более 15-20 секунд.
- 2(б). Дыхательные упражнения для детей 1.5-3 лет:
 - звукоподражание «Паровоз»: ту-ту-туууу
 - звукоподражание «Корова»: мууууу
 - звукоподражание «Волк»: уууууууу
 - упражнение «Ветерок» с салфеткой
3. Заминка или восстановление дыхательного ритма: ходьба по кругу и спокойное равномерное дыхание (2 круга), для малышей (1.5-3 года) делаем упражнения стоя (3 полноценный вдоха-выдоха)

С помощью этих простых и интересных манипуляций мы с вами сможем занять ребенка полезным делом, способствовать увеличению объема легких и улучшить кровоснабжение.

Спасибо за внимание.