**Рекомендации для родителей по оздоровлению детей методом лечебной гимнастики**

Одним из простых и доступных способов предупреждения простудных заболеваний являются физические упражнения с элементами дыхательной гимнастики.

Занятия и упражнения с детьми проводятся дома или на прогулках в тёплое время года через час после приёма пищи.

Одним из непременных условий упражнений является свободное носовое дыхание. Начинать занятия надо с нескольких минут, увеличивая продолжительность до 15 – 20 минут.

Помните, что увеличивать нагрузку надо постепенно, не ранее, чем через 7 – 10 дней после начала занятия. При этом надо следить за состоянием ребёнка и не допускать его переутомления (сильное покраснение кожи лица, одышка, повышенная потливость). Дыхательные упражнения лучше всего проводить в игровой форме.

Основу методики составляют упражнения с удлинённым и усиленным выдохом (произношение гласных звуков: ааа, ууу,ооо; шипящих: ж,ш; слов: ах,ох,ух – на фоне общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений). Дыхательное упражнение с произношением звуков желательно проводить в игровой форме (жужжание пчелы, самолёт, поезд и т.д). Соотношение общеукрепляющих и дыхательных упражнений составляет 2:1. Нагрузка на занятиях постепенно увеличивается за счёт увеличения числа повторений и усложнения упражнений. В комплекс упражнений входит элемент надувания резиновых мячей и игрушек (в заключительной части занятия). Надувание мячей и игрушек следует начинать с 3 – 4 выдохов, постепенно увеличивая их количество на 2 – 3 выдоха каждое занятие до полного заполнения игрушки воздухом. При этом необходимо контролировать, чтобы ребёнок производил вдох только через нос.

При возбуждении или волнении напоминайте ребёнку знакомые слова: «Мы всегда спокойны!», «Дышится легко…». Если ребёнок капризничает, можно отвлечь: «Успокойся, расслабься…», или спокойно, но «твёрдо» напомнить: «…рот приоткрывается, всё в нём расслабляется, и послушный наш язык быть расслабленным привык».

***Комплекс домашних упражнений для детей 4 – 6 лет***

1.Ходьба по кругу на носках и пятках с высоким подниманием коленей, подскоки, ходьба «солдатским шагом». Продолжительность от 1 – 3 минут. Дыхание произвольное.

2. Упражнение «часики». Руки на поясе, ноги на ширине плеч. При наклоне туловища вправо произносить звук «тик» при наклоне влево – «так». Количество упражнений от 2 до 6. Дыхание произвольное.

3. Поднимаясь на носки, одновременно поднять гимнастическую палочку над головой и посмотреть на неё, медленно присесть с прямой спиной, колени разведены в стороны, одновременно опуская гимнастическую палочку пред собой на уровне груди, и произнести звук «ш – ш- ш». Количество упражнений от 1 до 5.

4. Упражнение «дровосек». Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на ширине плеч, глубокий вдох, на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнести «ух». Количество упражнений от 2 до 5.

5. Бег на месте с переходом на ходьбу. Продолжительность от 30 – 40 секунд до 2 – х минут.

6.Упражнение «велосипед». Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдное сгибание ног в коленях и тазобедренных суставах. Количество упражнений от 2 до 6. Дыхание произвольное.

7. Сидя на стуле. Глубокий вдох, на выдохе выполняются звуковые упражнения:

- дует ветер «у-у» (тихо, сильно, тихо);

- кричит ворона «кар – кар – кар»

- лает собака «гав – гав – гав»

По мере удлинения выдоха, увеличивается количества произносимых звуков. Количество упражнений от 1 до 3 раз.

8.Лёжа на животе, ноги вытянуты. Приподнять голову и совершать плавательные движения руками типа «брасс». Количество упражнений от 2 до 6.

9. Стоя. Надувание мягких резиновых игрушек (мячи, шары и т.п.) Начиная с 5 выдохов с постепенным их удлинением и увеличением до 10 выдохов. Количество упражнений от 1 до 3 раз.

10. Спокойная ходьба на месте 30 – 40 секунд. В комплексе упражнений можно включать подвижную игру продолжительностью от 1 до 3 минут.

**Упражнения на освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц**

***1.Поза покоя***

Сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют

Расслабляться,отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень лёгкая, простая,

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье.

И становится понятно –

Расслабление приятно!!!

***2. «Кулачки»***

Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки лежат на коленях. Сожмите их сильно – сильно, чтобы косточки побелели. Вот как напряглись руки! Сильно напряжение. Нам неприятно так сидеть! Руки устали. Расслабились руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох – выдох!

Это и каждое последующее упражнение повторяется 3 раза.

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты (сжать пальцы).

Пальчики сильней сжимаем –

Отпускаем, разжимаем.

Легко приподнять и уронить

Расслабленную кисть.

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают наши пальчики.

***3. «Олени»***

Представим себе, что мы - олени. Поднять руки над головой, скрестить их, широко расставив пальцы. Вот какие рога у оленя! Напрягите руки. Они стали твёрдыми! Нам трудно и неудобно держать так руки. Напряжение неприятно. Быстро опустите руки, уроните их на колени. Расслабили руки. Спокойно. Вдох – выдох.

Посмотрите: мы – олени,

Рвётся ветер нам навстречу!

Ветер стих, расправим плечи,

Руки снова на колени.

А теперь немножко лени…

Руки не напряжены и расслаблены.

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко, ровно, глубоко.

**Упражнения на расслабление мышц ног**

Перед началом выполнения этих упражнений дети должны освоить упражнения на расслабление мыщц рук. Неплохо, если ребёнок повторит эти упражнения. Повторение может быть закончено стихами:

Руки не напряжены,

А расслаблены.

Наши руки так стараются,

Пусть и ноги расслабляются!

1. ***«Пружинки»***

Давайте представим, что мы поставили ноги на пружинки. Они выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что они поднимаются вверх, а пятки наших ног так, что они продолжаю упираться в пол. А теперь нажимаем на пружинки. Крепче! Сильнее! Ноги напряжены! Тяжело так сидеть. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились. Приятно. Отдыхаем. Вдох – выдох!

Что за странные пружинки

Упираются в ботинки?

Ты носочки опускай,

На пружинки нажимай,

Крепче, крепче нажимай…

Нет пружинок – отдыхай!

Руки не напряжены,

Ноги не напряжены

И расслаблены.

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко, ровно, глубоко.

1. ***«Загораем»***

Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперёд, сидя на стуле). Поднимаем ноги, держим. Ноги напряглись. Здесь можно предложить ребёнку самому потрогать, какими твёрдыми стали его мышцы. Напряжённые ноги стали твёрдыми, каменными.Опустили ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало. Вдох – выдох!

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим… Держим… Напрягаем…

Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол).