Как помочь ребенку НЕ БОЛЕТЬ?

Надо просто поиграть с ним!!!

**Специальные дыхательные игровые упражнения, которые проводятся с ребенком для укрепления его организма.**

а) «часики» — стать прямо, ноги слегка расставить («машина между ног проедет»), руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 6-7 раз.

б) «дудочка» — сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках ду­дочка, поднести к губам; сделать медленный выдох с произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить 4 раза;

в) «петушок» — стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить; под­нять руки в стороны (вдохнуть), а затем похлопать ими по бедрам со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох). Повторить 4 раза;

г) «каша кипит» — сесть на стул; одну руку положить на живот, другую — на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох); при выдохе громко произ­носить звук «ф~ф-ф-ф». Повторить 4 раза;

д) «паровозик» — ходить по комнате, делая попеременные движения ру­ками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20-ти секунд;

е) «веселый мячик» — стать прямо, ноги расставить; поднять руки с мя­чом (диаметром до 10 см) к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди впе­ред со звуком «у-х-х-х-»(выдох), догнать мяч. Повторить 4-5 раз;

ж) «гуси» — медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в сто­роны, на выдох — опускать вниз с произнесением длительного звука «г-у-у-у-у». Повторять 1 минуту.

Эти игровые упражнения можно делать утром, после сна; во время прогулки; по пути из детского сада домой; вечером перед сном…

Но эффект будет, если выполнять упражнения не менее 2-х раз в день!

Подышим носиком!

**Закаливающее носовое дыхание:**

а) сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, по очере­ди закрывая их то большим, то указательным пальцем правой руки;

б) открыть рот, кончик языка прижать к небу, подышать носом (при этом выключается ро­товое дыхание);

в) сделать спокойный вдох, на выдохе с одновременным постукиванием пальцев по крыльям носа произносить слоги «ба-бо-бу»;

г) сжать пальцы в кулак; во время вдоха широко открыть рот и насколько возможно высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбород­ка; выдохнуть, разжав пальцы.

Эти упражнения улучшают кровообращение в верхних отделах дыхатель­ных путей, повышают устойчивость организма к холоду, инфекциям, не­достатку кислорода. Повторяются по 4-5 раз.

Но помните, даже при исполнении всех перечисленных рекомендаций ребенок может заболеть, поскольку, к сожалению, количество рождающихся ослабленных детей постоянно растет. Однако чтобы не сформировалась патологическая реакция потребности в заболевании, необходимо определенным образом вести себя с ребенком во время болезни. Это означает, что внимания к нему должно быть ровно столько, сколько действительно необходимо для облегчения страданий, чтобы не вызвать ощущения выгоды от болезни. Условия должны быть такими, чтобы болеть было скучно.

УДАЧИ ВАМ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЯМ!!!

**Памятки для родителей**

**Составитель: педагог-психолог
 Коржова Ирина
 Александровна**

**МБОУ «СОШ № 6»
(дошкольные группы)
г.Югорск
ХМАО-ЮГРА**