|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**  Одним из простых и доступных способов предупреждения простудных заболеваний у детей являются физические упражнения с элементами дыхательной гимнастики. Занятия с детьми проводятся дома или на прогулках в тёплое время года в облегчённой одежде не менее чем за два часа до сна и не раньше, чем через час после приёма пищи. Одним из непременных условий занятий является свободное носовое дыхание. Поэтому перед занятием ребёнку можно прочистить нос тампоном с содовым раствором или тёплым растительным маслом. Начинать занятия надо с нескольких минут, увеличивая продолжительность занятий до 15 – 20 минут.    Помните, что увеличивать нагрузку надо постепенно, не ранее чем через 10-15 дней после начала занятий. При этом необходимо следить за состоянием ребёнка и не допускать его переутомления (сильное покраснение кожи и лица, одышка, повышенная потливость). Дыхательные упражнения лучше всего проводить в игровой форме.  **Примерный комплекс домашних упражнений для часто болеющих детей 4 – 6 лет**  **КОМПЛЕКС№ 1**  **Ходьба** по кругу на носках, на пятках с высоким подниманием коленей, подскоки, ходьба «Солдаты». Продолжительность от 1 до 3 минут. Дыхание произвольное.  **Упражнение «часики».** Исходное положение (далее И. п.) - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон туловища вправо произнести звук «тик»,2- И. п., 3- наклон влево – «так», 4 И. п. Повторить 2-6 раз.  **КОМПЛЕКС № 3**  **«Вырастим большими».** И.п. **-** стоя, ноги вместе. Поднять руки вверх – хорошо подтянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произносить звук У-Х-Х-Х.  Повторить 4 – 5 раз.  **«Регулировщик».** И.п. **-** стоя, ноги вместе. Одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Сделать вдох, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука Р-Р-Р.  Повторить 4 -5 раз.  **«Косарь».** И.п. **-** стоя, ноги расставлены в стороны. В руках гимнастическая палка /держать как косу/. Повороты туловища вправо и влево /движение косца/. При повороте в одну сторону – вдох, в другую – выдох. Движения плавные. На выдохе громко произносить звук Ш-Ш-Ш. Повторить 5 – 6 раз.  **«На турнике».** И.п. **-** стоя, ноги вместе, гимнастическую палка внизу широким хватом. 1-Поднять палку вверх, встать на носки – вдох, 2 - 3 палку опустить назад на лопатки – выдох. Выдох удлинённый с произношением звука Ф-Ф-Ф. 4 -Вернуться в И. п. Повторить 5 – 6 раз.  **«Сбить кеглю».** И.п. **-** стоя, ноги врозь, мяч в руках внизу. 1 – Поднять мяч вверх над головой - вдох, 2 -опустить мяч вниз и прокатить вперёд по полу, стараясь сбить стоящую на другом конце комнаты кеглю – выдох. На выдохе громко произносить звук Б-А-Х-Х. Повторить 8 – 10 раз.  **«Бревно пилить».** И.п. **-** стоя, ноги на ширине плеч.. Одна рука согнута в локтевом суставе, пальцы собраны в кулак. Движение назад – вдох, вперёд – выдох. На выдохе громко произносить и протяжно звук С-С-С. Повторить 5 – 6 движений.  **«Ворона».** И.п. - сидя на скамейке 1-поднять  руки через стороны вверх – вдох. 2 -Медленно | **Упражнение «Насос».** И.п. **–** основная стойка  (стоя ноги вместе, руки внизу), палка внизу. 1 – встать на носки, палку вверх (Поднимаясь на носки, одновременно поднять гимнастическую палку посмотреть на палку), 2 - медленно присесть с прямой спиной, колени разведены в стороны, одновременно опуская гимнастическую палку перед собой на уровне груди и произнося звук «ш-ш-ш». Повторить 1 – 6 раз.  **Упражнение «Дровосек».**, И. п. - ноги на ширине плеч, руки над головой сцепленые в замок.  Глубокий вдох на выдохе наклон туловища вперёд с одновременным опусканием рук и произношения звука «УХ». Повторить 2 – 5 раз.  **Бег** на месте с переходом в ходьбу. Продолжительность от 30 сек. до 2 мин.  **Упражнение «Велосипед».** Лёжа на спине руки вдоль туловища. Поочерёдное сгибание и разгибание ног в коленях и тазобедренных суставах. Повторить 2 – 6 раз.  **Сидя на стуле.** Глубокий вдох, на выдохе произносятся звуковые упражнения:  - дует ветер «у-у-у» /тихо, сильно, тихо/  - кричит ворона «кар-кар-кар»  - лает собака «гав-гав-гав»  **Упражнение «Пловцы»** И.п**. -** лёжа на животе, руки перед грудью. Приподнять верхнюю часть туловища голову и совершить плавные движения руками типа «брас». Повторить 2 – 6 раз.  **Стоя** – надувание мягких резиновых игрушек /мячи, шары и др./. начинать с 5 выдохов с постепенным их удлинением.  Спокойная **ходьба** на месте 30 – 40 секунд.  **КОМПЛЕКС № 2**  **«Птица летит».** Быстрая ходьба и бег по комнате 15 – 20 секунд, руки расставлены в стороны, движение вверх, вниз. Дыхание произвольное. По окончании бега ритмическая ходьба с замедлением.  опускать руки вниз – выдох, на вдохе громко произносить звуки К-А-Р-Р. Повторить 4 – 5 раз. **«Птицы кричат».** И.п. **-** ноги вместе. Поднять руки в стороны и повернуть их ладонями вверх – вдох, медленно опустить руки вниз – выдох. На выдохе громко произносить звуки Г-А-О-О или Г-У-У-У. Повторить 5 – 6 раз.  **«Лягушки прыгают».** И.п. **-** ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами вперёд с одновременным выдохом и произношением звука К-В-А-А.  Сделать 10 – 15 прыжков.  **«Свисток».** И.п. **-** сидя на скамейке. В одной руке кружка с водой, в другой – трубочка. Выдох через трубочку в воду с произношением звука У-У-У. повторить 6 – 8 раз.  *Источники:*  *1. Комплексы лечебной гимнастики для детей 4-7 лет./авт.-составитель Е. И. Подольская, 2013 г.*  *2. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. / Н. Г. Соколова, 2010 г.*  http://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=93967cc10eebceeb5810098517afd98b-78-144&n=21  *Здоровья Вам и Вашим детям!!!* | через стороны вверх – вдох (на вдохе громко произносить звуки К-А-Р-Р). 2-Медленно опускать руки вниз – выдох Повторить 4 – 5 раз.  **«Гуси».** И.п. - сидя на скамейке, руки к плечам. Сделать вдох, наклонить туловище вперёд, сделать длинный выдох с произношением звука Г-А-А, или  Г-О-О. Повторить 4 – 5 раз.  **«Жук летит».**  И.п. - сидя на скамейке, руки на  поясе. 1-Сделать вдох, 2 -повернуть туловище направо, правую руку отвести в сторону и назад – выдох (на выдохе подражание звуку летящего жука Ж-Ж-Ж), 3- вернуться в И. п. 4-то же в другую сторону.  Повторить 3 – 4 раза в каждую сторону.  **«Аист».** И.п. – основная стойка. 1-Поднять руки в стороны – вдох, одну ногу приподнять и согнуть. 2-4 – выдыхая медленно вернуться в И. п. На выдохе протяжно произнести звук Ш-Ш-Ш. Повторить 4 – 5 раз.  **«Журавль».** И.п. **–** основная стойка. 1 -поднять руки, согнутые в локтях в стороны, (предплечья направлены вниз). Медленно опустить руки и ногу – выдох. На выдохе громко произносить звук У-У-У-Р-Р. Повторить 3 – 4 раза.  **«Игра в мяч».** И.п. **–** стоя, ноги врозь, мяч перед грудью. 1- сделать вдох, 2- бросить мяч от груди вперёд (напарнику)– выдох. На выдохе произносить звук Б-У-Х-Х. Повторить 5 – 6 раз.  **«Коршун».** И.п. **-** стоя, ноги вместе, руки в замок над головой – вдох. Быстро присесть, руки через стороны вниз, обхватывая руками колени – долгий выдох с произношением звука Ф-Ф-Ф.  Повторить 3 – 4 раза.  **«Заблудился».** И.п. **-** ноги вместе, руки сложить рупором, вдохнуть и на выдохе громко и протяжно прокричать А-У-У. Повторить 3 – 4 раза.  МБДОУ детский сад «Светлячок»  **Памятка для родителей «Лечебная гимнастика для часто болеющих детей»**  http://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=a22cfe72fd50d1af3f19399a3d30793d-34-144&n=21    Подготовила:  Инструктор ФК  Шарафутдинова Г. Р.  г. Губкинский, 2013 |