

## Рекомендации для родителей и педагогов

### Игры, которые лечат.

Всем известно, что игра представляет особую деятельность, которая с детских лет сопровождает человека на протяжении всей его жизни.

Для ребенка дошкольного возраста игра – ведущий вид деятельности и, несомненно, а игры на дыхание это эффективное средство оздоровления.

Каждый взрослый должен знать, что активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему улучшается обмен веществ в организме и происходит соответствующая тренировка функций различных систем и органов.

Здоровье человека, его физическая и умственная деятельность во многом зависят от правильного дыхания.

Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, улучшают функционирование мозга.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, повышает сопротивляемость организма простудным и другим заболеваниям.

Чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, тренировать их. Но у детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому необходимы специальные упражнения.

#### **1. «Веселая пчелка»**

Ребенок делает свободный вдох, на выдохе произносит «з-з-з»; представляет, что пчелка села на руку, ногу, нос.

#### **2. «Выдуй шарик»**

Взрослый кладет в чашку шарик от настольного тенниса. Ребенок делает глубокий вдох, наклоняется над чашкой и дует в нее так сильно, чтобы шарик вылетел из посуды.

#### **3. «Лошадка»**

Вначале взрослый берет на себя роль «кучера», который запрягает «лошадку» (ребенка). И начинают бегать по комнате от одной ее стороны до другой и обратно. «Кучер» проговаривает «но-но», а «лошадка» - «иго-го». Проговаривание помогает равномерному дыханию.

#### **4. «Футбол»**

Скатайте из кусочка ваты шарик. Это мяч. Установите ворота из кубиков или карандашей. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол». Ребенку будет особенно интересно, если внести в игру элемент соревнования. Присоединитесь к ребенку. Загоняйте «мяч» в ворота по очереди.

#### **5. «Снегопад»**

Для этого речевого дыхательного упражнения вам понадобятся снежинки. Сделать их можно из ваты, салфеток совместно с ребенком. Объясните ребенку, что явление, когда идет снег, называется снегопад. Предложите ему устроить снегопад у себя дома. Положите «снежинку» на ладошку малышу и попросите правильно ее сдуть.

#### **6. «Листопад»**

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

#### **7. «Бабочка»**

Вырежьте из бумаги одну или несколько бабочек. Затем к каждой бабочке привяжите нитку. Бабочку на нитке во время игры можно держать перед лицом ребенка или привяжите нитку с бабочкой так, чтобы она оказалась на уровне лица ребенка. Затем предложит ребенку подуть на бабочку, чтобы «она полетела». Следите, чтобы выдох был длительным и плавным.

#### **8. «Кораблик»**

Сделайте вместе с ребенком из бумаги кораблик. Опустите кораблик в таз с водой. Поставьте таз так, чтобы ребенку было удобно дуть на кораблик.

#### **9. «Шторм в стакане»**

Для этой игры вам понадобится соломинка для коктейля и стакан с водой. Один конец соломинки ребенок должен положить посередине широкого языка. Другой конец соломинки опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтоб вода забурилась. Следите, чтоб губы были неподвижны, а щеки не надувались.