

Игры для укрепления дыхательной системы

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, тренировать их.

«Поиграем с носиком»

Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (4-5 раз).

«Подыши одной ноздрей»

Сделать по 5 раз вдохов-выдохов через правую, затем через левую ноздрю. Поочередно закрывая их указательным пальцем.

«Помычим»

На выдохе протяжно тянуть звук м-м-м-м, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.



Общие рекомендации по проведению игр.

1. Для ребенка во время и после болезни следует выбирать игры, не вызывающие большой психофизической нагрузки.
2. Следует переключаться с одной игры на другую с перерывами на отдых.
3. Игры следует комбинировать и сочетать таким образом, чтобы они оказывали разностороннее воздействие.
4. Игровой материал должен быть ярким. Взрослый сам должен «включиться» в игру.
5. Необходимо проветривать комнату перед игрой. Очистить нос от слизи для правильного носового дыхания. Особенно следует обратить внимание на регулировку нагрузки. Если вы видите, что задание оказалось сложным, можно внести изменения в ходе самой игры. Но всегда следует помнить, что любая нагрузка гораздо полезнее ее отсутствия.



МАДОУ МО г.Краснодар
« Центр – детский сад № 100»

Буклет для родителей

«Игры для укрепления здоровья малышей»



*Подготовила: Харьковская Е.В.
2023г.*

Игры на устранение последствий общих бронхолегочных заболеваний.

После перенесенных заболеваний верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. Это способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения

«Бульканье».

Перед ребенком поставьте стакан с жидкостью и дайте трубочку. Ребенок глубоко вдыхает через нос и делает глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук.

«Подпрыгни и подуй»

На небольшом расстоянии от головы ребенка необходимо подвесить воздушный шарик. Ребенок должен подойти и, подпрыгнув, подуть на шарик. Шарик должен подлететь вверх.



Игры для формирования правильной осанки

Самое эффективное средство профилактики нарушений осанки – это физические упражнения. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, способствуя росту и правильному формированию детского организма.

«Перешагни через веревочку»

Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии от пола 10-15 см.

Ребенок перешагивает через веревочку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревочку, пока не перешагнет по всей длине.

«Морская звезда»

Ребенок лежа на животе, поднимает одновременно руки и ноги в стороны. Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

«Карусель»

Ребенок садится на пол, поднимает прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.

Игры для профилактики плоскостопия

Такие игры увеличивают общую и силовую выносливость мышц, и в первую очередь нижних конечностей, повышает физическую работоспособность, формирует правильную осанку.

«Поймай мяч ногами»

Ребенок сидит на полу и подбрасывает ногами мяч, не трогая его руками.

«Катай мячик»

Ребенок сидит на стуле. Ставит ступню на мячик и начинает катать его от носка к пятке и обратно то левой, то правой ногой.

«С пятки на пальцы»

Ребенок стоит на двух ногах, крепко держась рукой за опору. Затем поднимается на носки и опускается на пятки.

