

Примерные дыхательные упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний

После сна, лежа на кроватях

Поднять руки и ноги — вдох, соединить руки и ноги — выдох.

Вдох, руками захватить колени - выдох.

Вдох, поднять правую руку и правую ногу вверх — выдох; то же левой ногой и рукой.

Руки в стороны - вдох, согнуть ноги, подтянуть к груди - выдох, выпрямить ноги и опустить их сбоку.

Руки вверх, перекачивание на правый бок, затем — на левый.

Руки за головой: «Велосипед».

На четвереньках: отвести правую руку через сторону вверх, то же левой.

На четвереньках: «Кошечка».

Руки вверх, сесть и лечь.

Лежа на спине, отвести руки в стороны, ноги согнуть в коленях.

Руки в стороны, поворот вправо, положить ладонь на ладонь.

Руки под головой, сделать круг прямой правой ногой, то же левой.

На животе: «плаваем».

Поднять правую ногу, согнуть ее, выпрямить, то же левой.

Лежа на животе приподнять туловище, руки за голову.

Руки под подбородком, прогнуться, выпрямить руки — вдох, вернуться в и.п. - выдох.

Буклет подготовила: Литвинова Л.К. инструктор по физической культуре

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №1»

Растем здоровыми



Август
2018г



**Говорить о значимости здоровья - это мало,
надо предпринимать повседневные, пусть
мелкие, но обязательно многочисленные шаги.
Тогда непременно сложится тот здоровый
фундамент, на котором в дальнейшем может
быть выстроено прекрасное здание
человеческой жизни. Так давайте уже с самых
ранних лет учить наших детей беречь свое
здоровье!**

Комплекс оздоровительных упражнений для горла

1. **«Лошадка».** Вспомните, как звучит цоканье копыт лошадки, катающей на своей спине веселых ребятишек. Цокаем языком то громче, то тише, скорость движения лошадки показываем так же: то, снижая, то, увеличивая темп повтора звуков (20—30 с).

2. **«Ворона».** Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону повернет. И каркает так, что ее всюду слышно. Дети произносят протяжно звук «ка-а-а-ар» (5-6 раз). Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно, с закрытым ртом (5—6 раз).

3. **«Змеиный язычок».** Представляем, что длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка (6 раз).

4. **«Зевота».** Сидя, удобно расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о-о-о», позевать (5—6 раз).

5. **«Веселые плакальщики».** Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха (30-40 с).

6. **«Смешинка».** Попала смешинка в рот и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и слышались «хохотальные» звуки «ха-ха-ха», «хи-хи-хи», «гы-гы-гы», а, нажав на хохотальную точку на кончике носа и посмотревшись в зеркало, можно смеяться так, словно перед вами самый веселый в мире клоун.