

Консультация.

«Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей».

Рассмотрим несколько упражнений для верхних дыхательных путей, которые вы можете использовать в течение дня например: перед сном.

ЦЕЛЬ: Научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

ЗАДАЧИ: Повысить жизненный тонус и сопротивляемость организма, закалённость, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки, улучшать лимфо и кровообращение в лёгких.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА: Дышать с удовольствием: положительные эмоции сами по себе имеют оздоровительный эффект.

Концентрировать внимание на дыхательном упражнении - это увеличивает его положительное действие.

Дышать медленно для насыщения организма кислородом.

упражнение №1

- а) Погладить крылья носа от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательным пальцем (5-6 раз).
- б) Сделать 8-10 вдохов и выдохов сначала через правую ноздрю, затем через левую поочередно закрывая отдыхающую ноздрю.
- в) Сделать вдох носом, на выдохе тянуть звук «м-м-м», постукивая по крыльям носа пальцами.
- г) При выдохе оказывать сопротивление воздуху надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счёт постукивания по крыльям носа.
- д) Спокойный вдох через нос, на выдохе произносим звук «ба-бо-бу» и «г-м-м-м» (постукивая по крыльям носа).
- е) Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделав резкий выдох через нос (3-4 раза).
- ж) Во время выдоха широко раскрыть рот и высунуть язык, кончиком достать до подбородка, беззвучно произнести звук «а-а-а» (5-6 раз).
- з) Полоскание горла 1,5% раствором морской соли.

Консультация.

«Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей».

упражнение №2

- а) «Трактор» воспроизведение звучания мотора трактора «д-т-д-т» меняя громкость и длительность (укрепляя мышцы языка)
- б) «Стрельба» энергично произносим «г-к-г-к» как будто стреляем из пистолета (укрепляем мышцы глотки).
- в) «Фейерверк» В новогоднюю ночь стреляем из хлопушек «п-б-п-б» энергично произносим (мышцы губ).
- г) «Соня» Несколько раз зевнуть и потянуться (это стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга и снижает стрессовые состояния).
- д) «Гудок парохода» Через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдохнуть через губы сложенные трубочкой со звуком «у-у-у» (выдох удлинён).
- е) «Упрямый ослик» дети делятся на «осликов» и «погонщиков». «О» - весело бегут, но вдруг останавливаются, не хотят идти дальше. «П» - уговаривают их, но те начинают кричать «и-а-и-а». Что ты хочешь мой милый И-А? Сена, лепёшки или молока? Получив желаемое «О» прекращает кричать.
(звук «й» - укрепляет связки гортани, помогает от храпа для взрослых).
- ж) «Плакса» один ребёнок имитирует плач со звуком «ы», другой обращается к нему со словами:
« Что ты плачешь «ы», да «ы»?
Слёзы поскорей утри.
Будем мы с тобой играть,
Песни петь и танцевать».
Плакса перестаёт плакать и дети пляшут.
- (Звук «ы» снимает усталость головного мозга)

Консультация.

«Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей».

упражнение №3

- а) «Большой и маленький». И.п – о.с на вдох подняться на носки, тянуть вверх руки (зафиксировать несколько секунд) – какой я большой, выдох – и.п. Со звуком «у-х-х» присесть, обхватить голени и прижать голову к коленям – какой я маленький.
- б) «Паровоз». Ходить по комнате с согнутыми руками, имитируя паровоз, произносить «чух-чух-чух» двигаясь с разной скоростью, менять частоту произношения и громкость.
- в) «Аист». И.п. – о.с. На вдохе поднять руки в стороны ногу, согнутую в колени, вынести вперед – зафиксировать состояние. Сделать на выдохе шаг, опустить ногу и руки произнося «ш-ш-ш» (6-7раз).
- г) «Дровосек». И.п. - ноги на ширине плеч на вдох руки вверх, сложить топор. Выдох – наклон резко вперед и произнести «бах» (5-8 раз).
- д) «Гуси летят». Медленная ходьба – руки в стороны. На вдох руки поднять, на выдох опустить, произнося «г-у-у» (8-10раз).
- е) «Гуси». И.п. – стоя ноги врозь, стопы параллельно друг другу руки слегка расставлены и отведены назад. На выдохе наклониться вперед и вытягивая шею произнести «ш-ш-ш».
- ж) «Часы». И.п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч. Со словом «тик» наклониться влево до предела, со словом «так» - вернуться в и.п. - сделать глубокий вдох, повторить тоже самое в другую сторону.
- з) «Часы». И.п – сидя по- турецки положить руки на затылок, произнести «тик» выдохнуть и наклониться влево. Выпрямиться, сделать вдох и произнести «так», за тем наклон вправо.

Консультация.

«Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей».

упражнение №4

а) «Погреемся» и.п. – ноги вместе, руки в стороны. Быстро скрестив руки перед грудью произнести «у-х-х! у-х-х» - вернуться в и.п. (8-10раз).

б) «Мельница» и.п.- ноги вместе, руки вверх чуть шире плеч. Медленно вращать прямыми руками «ж-р-р» с увеличением темпа и скорости движения, вернуться в и.п. (6-8раз).

в) «Конькобежец» и.п.- ноги вместе, руки в замке за спиной. Туловище слегка наклонено вперёд. Сгибать то левую, то правую ногу, всем телом разворачиваться в сторону согнутой ноги и произносить звук движущихся коньков «к-р-р» (5-6раз).

г) «Сердитый ёжик» и.п.- ноги на ширине плеч. Ёжик сворачивается в клубочек во время опасности. Наклонится, как можно ниже, стоя на всей ступне обхватить руками грудь, голову опустить, имитируя рассерженного ёжика «п-ф-ф-ф», затем «ф-ф-ф» (3-5 раз).

д) «Лягушонок» и.п.- ноги вместе. Присесть – вдох, оттолкнуться и сделать прыжок на двух ногах с продвижением вперёд. На выдохе произнести «к-в-а-а-к».

е) «В лесу» и.п. - о.с. Представьте, что заблудились в густом лесу и пытаетесь докричаться до товарищей. Вдох, на выдохе с различными интонациями прокричать «а-у-у».

ж) «Весёлая пчела» Вдох свободный, на выдохе звук «з-з-з». Представить, что пчелка села на нос, руку, ногу (звук и взгляд направлять на пчёлку).

з) «Великан и карлик» Встать прямо, поднять руки потянуться, сделать глубокий вдох. Опустить корпус вперёд - вниз, согнув ноги в коленях опустить руки до пола – глубокий выдох.