

Родительская гостиная

на тему
«Здоровье — основа жизни»

ГБДОУ
«Детский
сад № 30 с
приоритет
ным
осуществл
ением
деятельно
сти по
художеств
енно-
эстетическ
ому
развитию»
III младшая
группа

Анкета для родителей

1. Что беспокоит вас в состоянии здоровья ребенка?
2. Как часто у вашего ребенка бывает насморк, кашель?
3. Знакомы ли вы с какими-нибудь видами закаливания и профилактики заболеваний органов дыхания ребенка? Используете ли вы их в своей семье?
4. Какими средствами народной медицины вы пользуетесь во время болезни ребенка?

Значение правильного дыхания



Детей надо учить всегда дышать через нос. При прохождении через узкие щели полости носа вдыхаемый воздух согревается, увлажняется и очищается от пыли и микробов. Затруднение носового дыхания влияет на весь организм: расстраивается пищеварение, сон становится беспокойным, легко возникает утомление, раздражительность,

появляются головные боли, а иногда задерживается умственное развитие. Если ребенок все время дышит через рот, необходимо показать его врачу.

Профилактика заболеваний органов дыхания



Дыхательная система, как и большинство других систем, имеет свои защитные механизмы, цель которых – предупредить о нарушениях в процессах их функционирования. К примеру, такие защитные механизмы, как кашель и чихание удаляют инородные тела, попавшие в дыхательные пути, а также излишнюю слизь, выделяемую во время воспалений в организме.

Однако, этих защитных механизмов недостаточно для полноценной защиты органов дыхания. Лучшая профилактика заболеваний органов дыхания – проветривание помещения и ежедневные прогулки детей на свежем воздухе.

Дыхательная гимнастика



Есть игры, которые укрепляют ребёнка физически, а есть и такие, которые развивают его ментально. Однако и те, и другие необходимы малышу буквально, как воздух.

Дыхательная гимнастика сделает ребёнка здоровым и научит правильному произношению.

Значение дыхательной гимнастики

С ее помощью дыхательная система вашего малыша будет развиваться правильно. К тому же, если ребенок нездоров, прекращать упражнения не нужно: напротив, это только ускорит процесс выздоровления. А еще попутно вы решите целый ряд проблем, ведь дыхательная гимнастика:

- улучшает кислородный обмен в организме;
- стимулирует работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем;
- помогает маленькому человечку овладеть элементарными навыками саморегуляции: малыш учится расслабляться, успокаиваться, если он взволнован или раздражен чем-то.

И, конечно, упражнения дыхательной гимнастики для детей – это еще и веселые игры, которые помогут маме организовать время ребенка интересно и с пользой для его здоровья.

Как правильно выполнять упражнения?



Чтобы упражнения были действительно полезными, необходимо выполнять их правильно:

- вдох производится через нос;
- плечи ребенка остаются в спокойном состоянии (не поднимаются);
- выдыхать воздух следует плавно и длительно;
- щечки ребенка не должны раздуваться (можно контролировать их при помощи рук на этапе разучивания упражнений).

Немедленно прекращайте выполнять упражнения, если ребенок:

- дышит слишком часто;
- резко побледнел или покраснел;
- жалуется, что у него онемели ручки или ножки;
- начали дрожать кисти его рук.

Возможно, произошла гипервентиляция легких. В этом случае попросите малыша сложить ладошки «лодочкой», «окунуть» в нее лицо и глубоко вдохнуть и выдохнуть в ладони несколько раз (2-3 обычно достаточно).

Упражнение «Ладшки» - встать прямо, показать ладшки «зрителью», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить. Делать активный короткий, шумный вдох носом и одновременно сжимать ладшки в кулаки.

Упражнение «Погончики» – встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка руки разжимаются. На пассивном выдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение «Кошка» - встать прямо, руки опущены. Делаем лёгкие, пружинистые приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками легкое хватательное движение. Голова поворачивается вместе с туловищем. Выдох происходит пассивно при выпрямлении колен.

Упражнения на выработку воздушной струи

Упражнение «Самолетики» –

Самолет построил я,
Поиграть зову вас я.
Чей дальше улетит,
Тот пилот и победит.



Готовые бумажные самолётики выставить на старт на столе. Каждый пилот дует на свой самолёт. Чей самолет улетит дальше, тот и выиграл.

Упражнение «Попутный ветер» -

Взрослый предлагает детям посоревноваться – чей бумажный кораблик «доплывет» до противоположного края стола. Взрослый демонстрирует детям различные приемы дутья. Можно дуть, не торопясь, сложив губы, как для произнесения звука «Ф», - тогда кораблик поплывет плавно спокойно. А можно изобразить резкий порыв ветра. Для этого губы следует сложить, как для произнесения звука «П», и подуть быстро и сильно – бумажный кораблик стремительно продвинется вперед или потерпит крушение в «бурном» море.

По волнам корабль плывёт.
Ты вдохни, надуй живот.
А теперь ты выдыхай
И кораблик продвигай.



Упражнение «Снежинки летят» -

На ниточки прикрепляются легкие кусочки ваты или вырезанные из тонкой бумаги снежинки. Детям предлагается длительно подуть на них по сигналу «снежинки летят».



Спасибо за внимание

Воспитатели:

Холодова

Наталья Владимировна

Тюляндина

Юлия Александровна