МДОУ «Детский сад № 157»

Консультация для родителей

Тема: «Игры для профилактики простуды».

Подготовила

инструктор

по физической культуре

Опарина Г.Н.

18.11.2019г.

Тема: «Игры для профилактики простуды».

При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильность осанки и смыкание губ.

Эти игры помогут вашему ребенку во время простуды. Обычно в таком состоянии дети дышат ртом, а не носом. У них ослаблены мышцы носа и сужены носовые ходы. Поэтому игры должны развивать носовое дыхание, улучшать местное кровообращение.

«Лошадка» Поцокайте языком громко и быстро в течении 10-30 сек.

«Ворона» Произносите «Ка – аа – аа - ар». Смотрите при этом в зеркало. Постарайтесь как можно выше поднять мягкое нёбо и маленький язычок. Повторите 6 – 8 раз. Попробуйте повторить это беззвучно.

«Лев» Дотянитесь языком до подбородка. Повторите несколько раз.

«Зевота» Зевоту легко вызвать искусственно. Повторите несколько раз подряд в качестве гимнастики для горла. Зевайте с закрытым ртом, как бы скрывая зевоту от окружающих.

«Трубочка» Вытяните губы трубочкой. Повращайте ими по часовой стрелке и против часовой стрелки, дотянитесь губами до носа, потом – до подбородка. Повторите 6 – 8 раз.

«Смех» Во время смеха положите ладонь на горло, прочувствуйте, как напряжены мышцы. Подобное напряжение можно ощутить при выполнении всех предыдущих упражнений. Смех можно вызвать и искусственно, ведь с точки зрения работы мышц не имеет значения, смеётесь вы по-настоящему или просто произносите «ха – ха – ха». Искуственный смех быстро пробудит приподнятое настроение.

Не задирайте голову вверх – это излишне напрягает гортань и голосовые связки. Работайте ритмично.

*Упражнение № 1*

Мягко опускаем нижнюю челюсть вниз, затем возвращаем на место. Выполняем мягко, осторожно. Правильное положение нижней челюсти можно найти, открыв рот на максимальную ширину, а затем немного ослабить мышцы.

*Упражнение № 2*

Язык принимает различные формы : сворачивается в трубочку, принимает форму ванночки – поднимаются боковые стенки и кончик языка, или паруса: рот открыт, язык к5асается верхнего нёба как можно дальше от передних зубов.

«Хомячки» Для начала малышу нужно стать «хомячком». Пусть он надует щёки, закроет рот и дышит носом. Затем по сигналу ребенок должен хлопнуть по своим щекам кулачками, выпустить воздух изо рта. Затем, напевая, «*Щёки стали опять как у ребят»*, пройдите вместе шагов 10 – 15, и ребёнок пусть снова станет «хомячком». Повторите 4 – 6 раз.

«Надуем шарик» Ребёнок сидит, имитируя надувание шаров. Широко разведя руки в стороны и глубоко вздохнув, делает долгий выдох, представляя себе, что он вдувает воздух в шарик. При этом он произносит : «*Уф-ф-ф*» и медленно соединяет ладоши – «*шарик лопается*», из него выходит воздух. «*Ш – ш - ш*» - произносит малыш, складывая губы хоботком и положив руки на колени.

«Отбойный молоток» Расскажите ребёнку об отбойных молотках, которыми вскрывают асфальт. Попробуйте вместе с ним подражать молотку, долго-долго повторяя звук : «д-д-д….».

«Ду-ду-ду» Поставьте на маленький огонь кастрюлю с эвкалиптовым или ромашковым отваром. А ребёнку дайте дудочку и поиграйте в духовой оркестр. Игра на дудочке провоцирует глубокое дыхание : таким образом вы проведёте ингаляцию без слёз и капризов.