

# ИНФОРМАЦИЯ

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ

«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ»



## Дыхательная гимнастика

*Вторая младшая - Средняя группы*

«Большой и маленький».

Подняться на носки, вытянуть руки вверх. Со звуком *у-х-х* присесть, обхватить голени и подтянуть голову к коленям.

«Часы». Со звуком *тик* наклониться в левую сторону, со звуком *так* наклониться в правую. /4-5 раз/.

«Паровоз».

Двигаясь по комнате, имитировать движения колес паровоза и произносить *чух-чух*, меняя громкость и скорость.

*Старшая группа*

«Погреемся».

Руки развести в стороны, затем быстрым движением скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнеси *у-х-х!* /8-10 раз/.

«Мельница».

Вытянуть руки вверх и медленно вращать ими со звуком *ж-р-р*, увеличивая скорость /6-7 раз/.

«Сердитый ежик».

Присесть ниже, обхватить голени, опустить голову, произнести звук *ф-р-р* /3-5 раз/.

«Заблудился в лесу».

Сделать вдох, на выдохе прокричать *а-у-у*.

*Подготовительная к школе группа*

«Часы».

Размахивая прямыми руками вперед-назад, произнести *тик-так* /10-12 раз/.

«Ловим комара».

Направлять звук *з-з-з* в разные стороны и хлопать руками в местах, где он может находиться /4-5 раз/.

«Трубач».

Воображаемую трубу поднести к губам и, нажимая на клавиши, произносить звуки *ту-ту-ту* /15-20с/.

«Будильник».

Сесть на пол, скрестив ноги. Обхватить голову руками и делать ритмичные движения из стороны в сторону со словами *тик-так*. Через 3-4 раза вытягивать голову вперед, имитируя движения кукушки, и произносить звук *ку-ку*.

## Дыхательная гимнастика

### «Любимый носик»

Цель: научить детей дыханию через нос, профилактике заболеваний верхних дыхательных путей.

А сейчас без промедления  
Мы разучим упражнения,  
Их, друзья, не забывайте  
И почаще повторяйте.

1. Погладить свой нос от крыльев к переносице – вдох, обратно – выдох /5 раз/.

Вдох – погладь свой нос,  
От крыльев к переносице.  
Выдох – и обратно  
Пальцы наши просятся.

2. Сделать вдох левой ноздрей; правая – закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта /5 раз/.

Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою.  
Попеременно ноздри при этом закрывай.  
Сиди красиво, ровно, спинка – прямо.  
И насморк скоро убежит, ты так и знай!

3. Сделать вдох. На выдохе протяжно тянуть звук м-м-м, одновременно постукивая указательными пальцами по крыльям носа /3 раза/.

Дай носу подышать,  
На выдохе мычи.  
Звук {м} мечтательно пропеть старайся,  
По крыльям носа пальцами стучи  
И радостно при этом улыбайся.

**Дыхательные и звуковые упражнения  
/проводятся во всех группах/  
Артикуляционная гимнастика**

«Трактор».

Энергично произносить *д-т, д-т*, меняя громкость и длительность /укрепляем мышцы языка/.

«Стрельба».

Стрелять из воображаемого пистолета: высунув язык, энергично произнести *к-г-к-г* /укрепляем мышцы полости глотки/.

«Фейерверк».

В новогоднюю ночь стреляем из хлопушки и рассыпается фейерверк разноцветных огней. Энергично произнести *п-б-п-б* /укрепляем мышцы губ/.

*Несколько раз зевнуть и потянуться /упражнение стимулирует гортанно-глоточный аппарат, деятельность головного мозга и снимает стрессовые состояния./*

«Плакса».

Имитируем плач, произнося *ы-ы-ы* /звук {ы} снимает усталость головного мозга/.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**