

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение № 45
детский сад «Ромашка»

Мастер –класс для родителей «Волшебный ветерок»



Группа раннего возраста
«Малышок»

Воспитатели:

Венгловская Т.В., Малькова С.В.



2026 год

Цель:

Сформировать у родителей представление о дыхательной гимнастике, как средстве профилактики простудных заболеваний.

Задачи:

- Познакомить родителей с играми дыхательной гимнастики с использованием тренажеров, сделанных своими руками.
- Дать рекомендации для проведения игровых упражнений в домашних условиях.
- Создать условия, укрепляющие сотрудничество между детским садом и семьей.
- Информировать родителей о правильном дыхании, как профилактике простудных заболеваний.



Почему полезна дыхательная гимнастика?

1

- Упражнения дыхательной гимнастики способствуют насыщению кислородом каждой клеточки нашего организма, развивают еще несовершенную дыхательную систему детского организма

2

- Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга, нервной системы, улучшает пищеварение.

3

- Дыхательная гимнастика способствует и укреплению защитных сил организма.

Рекомендации при проведении дыхательной гимнастики:

- упражнения выполняются ежедневно по 3-5 минут;
- проводится в хорошо проветренном помещении;
- температура воздуха должна быть на уровне 18-20 С;
- заниматься нужно до еды или через час после принятия пищи;
- одежда должна быть свободной, не стесняющей движения;
- воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать, щеки не надуть;
- мышцы в области шеи рук, живота и груди не должны напрягаться.

Упражнения немедленно прекращаются, если ребёнок:

- дышит слишком часто;
- резко побледнел или покраснел;
- жалуется, что онемели руки или ноги;
- начали дрожать кисти рук.

Правила выполнения упражнений

- Перед выдохом ребенок делает вдох носом, глубокий и сильный, как говорят, «набирает воздуха полную грудь».
- Совершает выдох плавно, не толчками. Во время выдоха губы не сжимает, а складывает их трубочкой и не надувает щеки.
- Во время выдоха нельзя допускать, чтобы воздух у ребенка выходил через нос, только через рот!
- Выдыхать надо до тех пор, пока не закончится воздух.



- При проведении игр, направленных на развитие у ребенка речевого дыхания, необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение, поэтому такие игры необходимо ограничивать по времени и обязательно чередовать с другими упражнениями.



Весёлые и полезные совместные игры детей и родителей дома



Семья Поповых



Семья Нечаевых

Весёлые и полезные совместные игры детей и родителей дома



Семья Зайцевых



Семья Щипачевых

СПАСИБО