

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ДЫШИМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ»

1. Учите детей дышать носом, в нем воздух согревается и очищается.
2. Оберегайте дыхательные пути ребенка от заболеваний:
 - учите детей при кашле, чихании прикрывать рот и нос платком или в крайнем случае рукой;
 - в холодную погоду не закрывайте нос и рот ребенка шарфом, чтобы он не дышал влажным воздухом.
3. Старайтесь, чтобы дети были на открытом воздухе не менее 3-3,5 часов.
4. Знайте, что ритмические звуки могут лечить (например, заикание). Предлагайте детям чаще слушать естественные звуки природы.
5. Предупреждайте нарушение осанки детей. Не допускайте неправильного положения тела, долгое стояние, сидение, неудобную постель, мебель.
6. Покажите ребенку и назовите предмет, на который он будет дуть.
7. Расскажите и покажите, как нужно дуть.
8. Упражнения на развитие дыхания лучше проводить стоя.
9. Следите за осанкой ребенка – спина прямая. Плечи опущены.
10. Соотношение вдоха и выдоха 1:3.
11. Упражнения на формирование дыхания проводите в игровой форме.
12. При проведении дыхательной гимнастики необходимо придерживаться следующих правил:
 - не заниматься в пыльной, сырой комнате;
 - занятие проводить в свободной одежде;
 - не переутомляться;
 - дозировать количество и темп упражнений;
 - дышать с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект;
 - выполнять каждое упражнение нужно не дольше, чем оно доставляет удовольствие.

Подготовила: учитель-логопед: Ажогина Е. Н