**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ**

Дыхательную гимнастику дети могут использовать не только в детском саду в течении всего дня, но и дома с родителями. Приведенные ниже упражнения научат вас и вашего ребенка дыхательной самозащите.

 «Большой и маленький»

         Стоя прямо. На выдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнести «ух», спрятать голову за коленями – показывая какой он маленький.

«ЛЕТЯТ ГУСИ».

         Медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у». Повторите с ребенком 8-10 раз.

«АИСТ».

        Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш». Повторить 6-7 раз.

«ДРОВОСЕК».

       Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На выдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя руками «прорубить» пространство между ногами. Произнесите «бах». Повторить 6-8 раз.

«МЕЛЬНИЦА».

       Встаньте ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе «ж-р-р». Когда движения ускорятся, звуки становятся громче. Повторить 7-8 раз

«ЛЯГУШОНОК».

       Расположите ноги вместе, Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, «квакните». Повторить 3-4 раза.

«В ЛЕСУ».

       Представьте себе, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите «ау».  Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторить 5-6 раз.

          Используя современные здоровье сберегающие технологии в игровой форме можно уберечь детей от межсезонных заболеваний. Надо помнить,

что положительные результаты для оздоровления дошкольников возможны только при совместной работе всего коллектива детского сада и родителей.