

«Физкультура дома. Забавная игрушка-для дыхательной гимнастики!».

Добрый день, уважаемые родители!
Продолжаем веселиться и играть дома!

Сегодня, я хочу предложить Вашему вниманию материал, по изготовлению весёлого пособия на развитие дыхания. Это не только полезное пособие, но и весёлая игрушка, изготовить которую так интересно вместе, своими руками. Давайте попробуем? Очень важное и необходимое условие правильного развития и хорошего роста – умение правильно дышать. Ребёнка можно научить правильному дыханию. Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т.п.

Упражнения дыхательной гимнастики для детей направлены в основном на укрепление дыхательной системы организма. При занятиях развивается дыхательная мускулатура, вырабатывается привычка делать вдохи и выдохи правильно и ритмично.

До пяти лет дыхательная гимнастика для детей носит больше игровую форму и сочетается с физическими и голосовыми упражнениями. Заниматься полноценной дыхательной гимнастикой детям, рекомендуется с пяти лет. В этом возрасте ребёнок начинает контролировать своё дыхание, оценивать своё самочувствие. И всё же короткая дыхательная гимнастика, полезна всем.

И я хочу предложить забавный способ, развития, восстановления дыхания после движения, и просто интересную игрушку, сделанную совместно, своими руками. Итак, за дело!

«Сдуй, комарика!».

Чтобы изготовить такое пособие, нужно немножко потрудиться. Найдите в интернете макет руки, желательна женской. Распечатайте его. У меня в пособии рука-25 сантиметров. Чуть меньше листа А4. Вырежьте руку, дети постарше Вам могут помочь.

Найдите картинки комаров, мушек, можно божьих коровок, пчёлки.

Возможно, сам малыш и подскажет Вам, на что он хочет дуть. Они должны быть мелкие, примерно 2-3 сантиметра. Распечатайте.

Наших насекомых, снова надо вырезать, придётся постараться. Для детей это сложно, детали очень мелкие. Если есть дома ламинатор- за ламинируйте. В один лист прекрасно встанет рука, по бокам расположите насекомых. Снова всё вырезаем. Будет сложнее, ведь детали более крепкие. Но зато, рука и детали будут плотные и практичные.

Итак, заготовки готовы. Расположите заранее насекомых на руке. Чтобы примерно знать, где вы их планируете расположить. Запомните или сфотографируйте.

Теперь, нам потребуются ножницы, белые нитки, иголка и прозрачный скотч. Иголку пока убираем подальше. Она нам понадобится позже. Нарезьте ниток, по количеству



насекомых, примерно сантиметров 15, потом лишнее отрежете. Ножницы держите рядом. Прикрепите кончик нитки скотчем, к обратной стороне насекомого. И наши насекомые уже висят в воздухе, правда пока в Вашей руке.

Выходим на финишную прямую! Теперь, пришло время иголки. Каждую нитку с насекомым, по очереди проденьте в игольное ушко. И начинаем прокалывать нашу ручку с тыльной стороны ладони, оставляя насекомое наверху, и выводя нитку на внутреннюю часть руки, к ладони. И так сделайте со всеми комариками или мушками.

Иголку убираем подальше. На тыльной стороне, оттяните нитку на 2-3 сантиметра, чтобы насекомые были подвижны.

Теперь, переворачиваем нашу руку, отрезаем лишнее от каждой нитки, и кончик каждой укрепляем скотчем. Убираем ножницы.

Всё, готово! У нас получилась интересная и забавная игрушка. Я уверена, детям понравится!

Набирайте воздух носиком-и дуйте на комариков! Щёчки не надувать.

Да и совместно, изготавливать такое пособие, весело. Ещё в самом начале, ребёнок с нетерпением будет ждать, когда с ним можно будет играть.

«Лягушка»

- 1.сгибаем пополам бумажную тарелку
- 2.в середине делаем дырку
- 3.продеваем через дырку свисток

«Петушок-гребешок»

- 1.делаем дырку сбоку в бумажном стаканчике
- 2.надеваем на горлышко стаканчик резиновую перчатку
- 3.продеваем через дырку трубочку и пробуем надуть

И в заключении, я хочу порекомендовать, ещё одно полезное занятие.

А поскольку, малышу без телевидения НИКУДА, и без мультиков не проходит ни один день, я хочу предложить замечательное весёлое занятие! Думаю, многие слышали, и всё же, может для кого-то, это будет открытие. Я говорю о КУКУТИКАХ!

Кукутики - это детский музыкальный канал на Youtube и коллектив персонажей, которые поют весёлые детские песни на разные темы. С ними можно потанцевать, сделать утреннюю зарядку, музыкальную разминку и повеселиться. От ритмичной музыки и весёлых, полезных движений, ручки и ножки сами идут в пляс. И ребята вспомнят наши физкультурные занятия!

Используйте известные Вам с детства игры, или придумывайте новые вместе с ребёнком, это не только служит развитию воображения, но и объединяет семью.

Не стыдите за проигрыш и хвалите за победу! Сопричастность к успеху для малыша – основа его будущей уверенности в себе.

Снова хочу надеяться, что эти игры и советы, помогли Вам стать ближе с вашим малышом, и дали возможность получить удовольствие от общения с друг другом, и разнообразить Ваш досуг. Пусть ваши дети играют с удовольствием и говорят правильно!

И ПОМНИТЕ, СОВМЕСТНЫЕ ИГРЫ И ЧТЕНИЕ –ОБЪЕДИНЯЕТ СЕМЬЮ!