**Тыныс алу жолдарын дамыту жаттығулары**

Мектепке дейінгі жастағы балалардың тыныс алу гимнастикасы:
Мақсаты:Әр жыл сайын тыныс алу-вирустық инфекциялар прогресс, қайталап және қайтадан мутациялар және фармакологиялық препараттарға сезімталдықты төмендетеді.

Заманауи ортада газ қоспасы мен тағамның әртүрлі қоспалармен қамтамасыз етілуінде, сәбилердің иммунитеті жыл сайын әлсірейді. Күзгі және көктемгі аурулар туралы айта алмаймыз. Бірнеше жыл бұрын безгектің, жөтелдің және мұрынның сүйемелдеуімен жүретін пневмония немесе бронхит бүгінгі күні симптомсыз болып табылады. Дәрігерлер осындай өткір ауруларды диагнозбен қиындықтармен анықтап, инфекция анықталмайынша, әдетте, көп уақыт алады. Осы уақытқа дейін ол кішкентай тасымалдаушыны толығымен басқарады, емдеуге қиындық туғызады, және толық сауықтыру бірнеше айға созылғанға дейін қалпына келтіру кезеңі. Баланың әлсіреген ағзасы денсаулықты өздігінен қалпына келтіре алмайды, сондықтан оны нығайту үшін шұғыл шаралар қабылдау қажет. Мектепке дейінгі жастағы балаларға арналған иммунитетті көтеру және ағзаны жалпы нығайту, сондай-ақ аурулардың алдын алу және азайту мақсатында тыныс алу гимнастикасы балаға көмектесудің тамаша тәсілі болып табылады.

Тыныс алу гимнастикасы - иммунитетті күшейту тәсілі.
Мектепке дейінгі жастағы балалардың тыныс алу гимнастикасы, ең алдымен, дем алу процесіне жауап беретін бұлшықеттер тобын дамытуға арналған жаттығулар жиынтығы. Сонымен қатар, мұндай жаттығулар балаға мидың жеткілікті оттегімен қаныққанына көмектеседі, бұл өз кезегінде баланың психикалық белсенділігін жақсартуға көмектеседі.
Өйткені мұрын ауаны ингаляциялау арқылы шаң немесе басқа бөлшектердің кіруіне қарсы сүзгі түрінде қызмет етеді. Ауа арқылы мұрыннан дұрыс өту үшін мектепке дейінгі жастағы балаларға тыныс алу гимнастикасының арнайы жаттығулары пайдаланылады, оның көмегімен балалардың назарын терең назальды тыныс алу және аузынан дем шығарады. Бұл жағдайда тыныс алу жаттығуларымен үйлескенде, дауыстап шығарғанда үндеткіш және сыбайландырылған үндестіктер пайдаланылады. Бұл «a», «sh» «s» және басқа да дыбыстар болуы мүмкін.
Мектепке дейінгі балаларға тыныс алу гимнастикасының кешендерін әртүрлі ойын және поэзиялық түрлерде дамыту. Жаттығу кезінде денедегі әрбір ұяшық оттегімен толтырылады. Тиісті тыныс алу миға оттегінің берілуін жеңілдетеді, яғни айналадағы ақпараттың жылдам және түсінікті ассимиляциясы. Сонымен қатар, дұрыс тыныс алу жүректі ынталандырады, жүйке жүйесін қалпына келтіреді (гиперактивті балалар үшін), тіпті асқорыту органдары да осындай жаттығулар тағамның ас қорытуына көмектеседі.
Балабақшаларда тыныс алу жаттығулары маңызды. Олар таңертеңгі жаттығулар кезінде, арнайы жаттығуларда логопедпен, гимнастика кезінде тыныш сағатпен, серуендеу кезінде орындалуы мүмкін.
Тыныс алу гимнастикасын жасаған кезде сіз балалардың жағдайын бақылап отыруыңыз керек. Тез тыныс алу, тұлғаның қызаруы (қызаруы), қолдар мен аяқтардан дірілдеп, дірілдеп, жаттығуларды тоқтату керек. Одан кейін алақаныңызды бірге жинаңыз, оларды жүзіңізге әкеліп, 2-3 рет қатты дем алыңыз.
Балабақшаларда, тәрбиеші және логопед, мектепке дейінгі жастағы балалардың суреттерінде дем алу жаттығуларын өткізе алады. Күлкілі рифмалардың, санауыштардың және суреттердің көмегімен балаларға ел қозғалыстарын үйрену оңай, ал жеңіл-ақ әуенді музыкамен айналысу үшін иммунитеттің иммунитетті нәтижелерін ғана емес, сонымен қатар психологиялық жағдайдың жақсаруына әкеледі. балалар. Үйде ата-аналар дем алу жаттығуларын ұсынудың ұқсас тәсілдерін қолдана алады

«Балдырған» балабақшасы

**Тақырыбы:**Тыныс алу жолдарын дамыту жаттығулары

(кеңес-практикум)

 **Дайындаған:** Медбике Шәріп М.Н