**Рекомендации для родителей по здоровьесбережению детей старшего дошкольного возраста**

**Упражнения для профилактики заболеваний дыхательной системы.**

Легкие упражнения можно чередовать с более сложными, это позволит разнообразить деятельность детей. Движения и речевой материал заучивать с детьми предварительно не обязательно,  упражнения проводятся по подражанию вместе с Вами. Важно не забывать, что упражнения должны быть эмоционально насыщенными, проводить их нужно в игровой форме, чтобы они приносили вашему ребенку радость и удовлетворение.

**«Пастушок дудит в рожок»**

Цель: Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Материалы: рожок, дудочка.

 Ход игры: попросите ребенка как можно громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать всех коров. Покажите, что необходимо вдохнуть воздух через нос (рожок в носу) и резко выдохнуть.

**«Перышки»**

Цель: Тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.                                                                                                                Материалы: веревка, 2 стульчика, перышки.

 Ход игры: натяните веревку между стульями и привяжите к ней перышки. Посадите ребенка на расстоянии 50 см напротив перышек. Предложите ребенку по сигналу, сделав глубокий вдох, сильным выдохом сдуть одно перышко, а затем и другое, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы нужно сложить узкой трубочкой, а щеки надуть.