**Инна Шортанова**
Консультация для родителей «Дыхательная гимнастика для здоровья детей»

Обучив малыша простым и веселым **дыхательным упражнениям**, вы сделаете неоценимый вклад в его **здоровье + профилактику ОРВИ**.

**Дыхательные** упражнения могут проводиться во время утренней **гимнастики**, **гимнастики** после пробуждения или на прогулке.

На первых порах **дыхательные**упражнения кажутся детям одними из самых сложных. И тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру.

Не следует ставить цель выполнить все упражнения сразу. Можно выполнять несколько хорошо знакомых, постепенно дополняя их новыми, или менять, разбив по дням недели.

**Дыхательная гимнастика** для ребенка может стать как приятным времяпровождением, к которому он сам будет стремиться, так и тягостным рутинным действиям, от которого лишь негативные эмоции. Все в ваших руках!

Почему **дыхательная гимнастика нужна**?

«**Дыхательная** система ребенка устроена Природой чрезвычайно сложно и мудро. Главная задача **родителей – сохранить ее здоровой**»

**Дыхательные** упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять **дыханием** способствует умению управлять собой.

Правильное **дыхание**.

Еще одно необходимое условие правильного развития, хорошего роста – умение правильно дышать. Ребенка легко можно научить правильному **дыханию**. Девять **детей** из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют. Ребенка, не умеющего

правильно дышать,можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервозны.

Суть **дыхания в том**, чтобы впустить воздух в легкие и насытить кислородом кровь в легочных альвеолах. **Дыхание**распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в легкие; и выдох – грудная клетка возвращается к своему обычному объему, легкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух.

Ваша задача – научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не **выдыхает**, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т. п.

Нужно приучить ребенка к полному **дыханию**, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. Покажите, как втягивать живот во время **дыхания**, сделать его плоским и впалым.

Понять, что такое **дыхание**, поможет игра с розой и одуванчиком. Дайте ему понюхать цветок *(рот закрыт, ноздри развернуты)*. Многие дети сопят, а не нюхают. Помогите почувствовать разницу.Затем дайте подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом *(поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую)*.

Очень полезная для развития лёгких игрушка – свисток, тем более что разновидностей свистков существует великое множество, так что ребёнок не заскучает. Очень увлекательная игра, если дуть через трубочку для коктейля в стакан с водой. Ребёнок дует, вода пузырится – весело и полезно, не только для укрепления **дыхательных путей**, но и для развития речевого аппарата. Деткам постарше можно надувать воздушные шарики. Но помните, что **дыхательные** упражнения очень утомляют и могут вызвать головокружения, поэтому не стоит их выполнять более 5 – 10 минут.

Можно продолжить игру: заставить кружиться бумажную мельницу, задуть свечу. Эти упражнения тоже выполняются попеременно *(ртом и носом)*. **Детей**очень веселят мыльные пузыри – тоже полезное занятие для развития правильного **дыхания**.

Во время прогулки в сквере, за городом, в лесу, у реки покажите, как можно почувствовать чудесный вкус чистого воздуха, медленно **вдыхая его носом**. Затем заставьте полностью удалить из легких использованный воздух.Одновременно развивайте восприимчивость: *«Что ты чувствуешь? Цвет, запах травы или мокрых осенних листьев?»* Можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки.

Правильное **дыхание**стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Кроме того, **дыхательные**упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также **выздоравливающим** после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

**Дыхательная гимнастика**прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое, развивает ещё несовершенную **дыхательную**систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

Важно! Занимаясь **дыхательной гимнастикой**, нужно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое **дыхание**, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах). Если начинает кружиться голова – складываем ладошки вместе (*«ковшиком»*, подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них *(2-3 раза)*. После этого **дыхательную гимнастику можно продолжать**.

Техника выполнения упражнений **дыхательной гимнастики для детей**:

- воздух набирать через нос;

- плечи не поднимать;

- выдох должен быть длительным и плавным;

- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки *(для начала их можно придерживать руками)*

Выполнять лучше до завтрака или после ужина.

Итак, проветрите помещение и приступайте.

Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует *«щёчки – пузырики»* и медленно **выдыхает**через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 2. НАСОСИК.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как *«дышит»* тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещёпопеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

Упражнение 4. САМОЛЁТ.

Рассказывайте стихотворение,а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт *(малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)*

Отправляется в полёт *(задерживает****дыхание****)*

Жу- жу -жу *(делает поворот вправо)*

Жу-жу-жу *(выдох, произносит ж-ж-ж)*

Постою и отдохну *(встает прямо, опустив руки)*

Я налево полечу *(поднимает голову, вдох)*

Жу – жу – жу *(делает поворот влево)*

Жу- жу –жу *(выдох, ж-ж-ж)*

Постою и отдохну *(встаёт прямо и опускает руки)*.

Повторить 2-3 раза

Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке *(походить на носочках)*

Он же к ней не попадёт.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 6. ВЕТЕРОК.

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу *(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)*

Хочу налево посвищу *(повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)*

Могу подуть направо *(голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)*

Могу и вверх *(голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)*

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю *(круговые движения руками)*.

Повторить 3-4 раза.

Упражнение 7. КУРОЧКИ.

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-*«крылья»* и опустите голову.Произносим: *«Так-так-так»* и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

Упражнение 8. ПЧЁЛКА.

Покажите ребенку,как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: *«Жу-жу-жу»*(сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и **дыхание было глубокое**.

Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ.

Предложите малышу *«покосить траву»*: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося *«зу-зу»* машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

Вот еще пример некоторых упражнений, их всегда можно комплектовать и чередовать по-своему.

Часики.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить *«тик-так»*. Повторять 10–12 раз.

Трубач.

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно **выдыхая**, громко произносить *«п-ф-ф»*. Повторить 4–5 раз.

Петух.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. **Выдыхая**, произносить *«ку-ка-ре-ку»*. Повторить 5–6 раз.

Каша кипит.

Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. **Выдыхая**, громко произносить *«ф-ф-ф-ф-ф»*. Повторить 3–4 раза.

Паровозик.

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая *«чух-чух-чух»*. Повторять в течение 20–30 с.

Таким образом, можно отметить несомненное преимущество **дыхательной гимнастики перед другими оздоровительными методами**: это очень простой и вместе с тем эффективный способ лечения и профилактики заболеваний, который не требует особых затрат и может использоваться людьми разного возраста.