Котова Татьяна Владимировна

Должность :Воспитатель

МДОУ"Звездочка"

Московская область,г.Серпухов-15

**Консультация для родителей.  
«Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей».**

**Задача:** познакомить родителей со значением дыхательной гимнастики, правилам для успешного овладения дыхательными упражнениями, техникой их выполнения.  
 Вырастить ребенка здоровым - одна из главных задач и родителей, и работников ДОУ. Одним из способов снижения уровня заболеваемости является дыхательная гимнастика.   
Зачем надо заниматься дыхательной гимнастикой? Во-первых, дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Во-вторых, умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. В- третьих, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение. В-четвёртых, дыхательная гимнастика повышает общий жизненный тонус человека, укрепляет защитные силы организма. В-пятых, укрепляет дыхательную мускулатуру. Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, страдающим бронхиальной астмой.   
 Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха.  
 Чтобы успешно овладеть дыхательной гимнастикой, необходимо соблюдать следующие правила:  
- выполнять упражнения каждый день по 3 – 6 минут;  
- заниматься гимнастикой в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;  
- заниматься до еды в свободной, не стесняющей движения одежде;  
- дозировать количество и темп проведения упражнений;  
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;  
- вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно;  
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди;  
- плечи не поднимать при вдохе и не опускать при выдохе;  
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 – 3 секунды.  
 На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям сложными, поэтому важно помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру. Например, можно использовать игрушку – свисток. Она полезна для развития лёгких. Существует много разновидностей свистков, и если пользоваться этой игрушкой при проведении дыхательной гимнастики, то ребёнок точно не заскучает.   
 Ребёнку интереснее будет выполнять упражнения, если он будет делать их под чтение вами стихотворений. Например, упражнение «Мишка и Мышка» (повторяем 3-4 раза).  
У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, 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.  
 Очень увлекательная игра, если дуть через трубочку для коктейля в стакан с водой. Ребёнок дует, вода пузырится – весело и полезно. Это упражнение не только укрепляет дыхательные пути, но и способствует развитию речевого аппарата.   
Интересной для ребёнка будет и игра «Футбольное поле», которая формирует у детей правильное дыхание и успокаивает возбудимых детей. Надо сделать ворота, взять легкий шарик и поиграть с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру «Кто быстрее».  
 Ещё одно простое, но полезное упражнение «Вертушка». Цель выполнения этого упражнения - тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица, формирование углубленного вдоха. Выполняется оно следующим образом : носом вдохнули глубоко, чтобы ветерок сильный был, губы трубочкой сложили, подули. Долго дует ветерок. Количество повторов: повторить 3-4 раза. Можно сопровождать выполнение упражнения чтением стихотворения:  
Веселая вертушка  
Скучать нам не дает.  
Веселая вертушка  
Гулять меня зовет.  
Веселая вертушка  
Ведет меня к реке,  
Где квакает лягушка  
В зеленом тростнике.  
Легко провести с детьми и упражнение дыхательной гимнастики «Шарик». Оно способствует развитию плавного, длительного выдоха.



