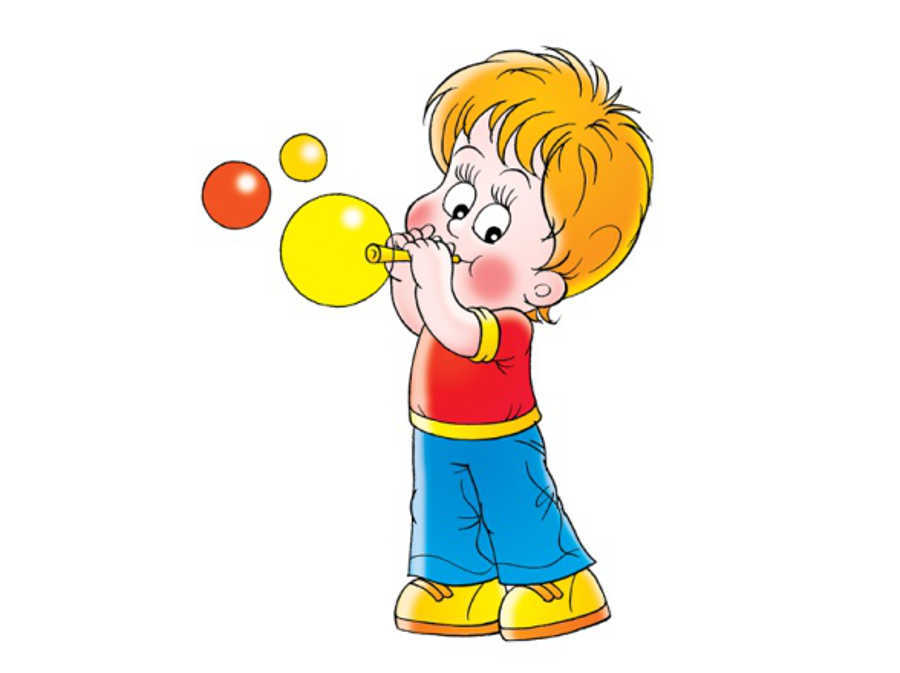
МБДОУ детский сад № 28 «Росинка»

Консультация для родителей

**«Дыхательная гимнастика для профилактики простудных заболеваний».**

****

**Подготовила воспитатель: Невиница Т.М.**

**Консультация для родителей**

**«Дыхательная гимнастика для профилактики простудных заболеваний».**

***«Дыхательная система ребенка***

***устроена природой чрезвычайно сложно и мудро.***

***Главная задача родителей – сохранить ее здоровой»***

**Вдох и выдох – основа нормальной работы нашего организма. А упражнения, с помощью которых разрабатываются легкие, совершенно необходимы детям, которые часто болеют бронхитом. Астматикам они тоже помогут. Дыхательная гимнастика поможет укрепить иммунитет ребенка и будут прекрасным дополнением к медикаментозному лечению.**

**Почему дыхательная гимнастика нужна?**

**Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, 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. А самое главное - 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. Конечно, они не дадут мгновенного действия, как лекарственные препараты, но помогут укрепить иммунитет вашего малыша. А если вы будете делать эти упражнения регулярно, то результат будет долгосрочным и продолжительным.**

**Как выполнять дыхательную гимнастику?**

**На первых порах дыхательные упражнения покажутся детям одними из самых сложных заданий, и тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру. Регулярные тренировки сделают глубокое и медленное дыхание естественным, регулируемым на бессознательном уровне, что со временем приводит к увеличению объема легких, улучшению кровообращения, общему оздоровлению и улучшению самочувствия.**

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

**Прежде всего, научите ребенка правильно дышать. Он должен вдыхать и выдыхать только через нос. Но при выполнении упражнений со свистящими и шипящими звуками выдыхать нужно через рот. Причем при выдохе через рот, живот нужно втягивать. Упражнения выполняйте без задержки дыхания в среднем или даже медленном темпе. Следует уделить особое внимание продленному выдоху, - если он вызовет кашель, то вдох нужно сократить.**

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

**НО! Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно 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).**

**1. Ребенок стоит прямо, услышав команду – «Надуй шарик», делает глубокий вдох и разводит ручки в стороны. Затем медленно соединяет ладони на уровне груди и делает громкий выдох: «ф-ф-ф…». Взрослый произносит фразу: «Шарик лопнул», и хлопаете в ладоши. И ребенок имитирует выходящий из шарика воздух: «ш-ш-ш», при этом он должен вытянуть губы в трубочку, а руки опустить вниз. Повторять упражнение 3-5 раз.**

**2. Малыш стоит, руки опущены, ноги на ширине плеч. Поворачиваем голову налево и, сложив губы трубочкой, дуем на плечо. Голова прямо – делаем вдох, теперь точно так же направо – выдох. Голову опускаем к подбородку – выдох, голова прямо – вдох. Голову – вверх, губы в трубочку – выдох, голова прямо – вдох. Повторить упражнение 3-5 раз.**

**3. Исходное положение - сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище. Выполняется 3-5 раз.**

**4. Исходное положение - то же. Руки вытянуты над головой. На выдохе ребенок сгибается вперед, доставая руками и лбом до пола, на вдохе распрямляется, возвращаясь в исходное положение. Повторить упражнение 3-5 раз.**

**5. И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая кисть поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом - левая кисть вниз, правая вверх. Повторить упражнение 3-5 раз.**

**6. Ребенок, сидя в той же позе, разводит руки в стороны, сжимает кисти в кулаки, отведя большой палец. При вдохе большой палец поднимается вверх, при медленном выдохе палец постепенно опускается вниз. Повторить упражнение 3-5 раз.**

**7. Сидя с опущенными руками, ребенок делает быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опускает руки вдоль тела ладонями вниз. Повторить упражнение 3-5 раз.**

**8. Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 3-5 раз подряд.**

**9 . Исходное положение - лежа на полу, ноги вместе, руки вдоль туловища. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется. Повторить упражнение 3-5 раз.**

**Источник:** [**https://sad11molod.schools.by/m/pages/konsultatsija-dlja-roditelej-dyhatelnaja-gimnastika-dlja-profilaktiki-prostudnyh-zabolevanij**](https://sad11molod.schools.by/m/pages/konsultatsija-dlja-roditelej-dyhatelnaja-gimnastika-dlja-profilaktiki-prostudnyh-zabolevanij)