**«Укрепление здоровья дошкольников** **средствами дыхательных упражнений»**

Родители  часто сталкиваются с проблемами заболевания дыхательной системы  у детей. Мамы и папы сильно огорчаются, когда болеет их малыш! Как помочь ребенку преодолеть и предупредить заболевания без лекарств?

Хорошим способом повысить иммунитет без препаратов, восстановить систему дыхания после заболеваний является дыхательная гимнастика. Она поможет предотвратить частые простудные заболевания, а если к  тому же проводить дыхательную гимнастику в форме игры, то получится замечательное совместное с ребенком времяпрепровождение.

А  если ваш  ещё и слишком подвижен, то благодаря дыхательной гимнастике, он научится расслабляться, успокаиваться.

**Основные правила выполнения дыхательных упражнений**

                        Выполнять дыхательные упражнения только на фоне положительных эмоций, с удовольствием.

                        Дыхательные упражнения  выполняются только в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе.

                        Концентрация на их выполнении усиливает эффективность дыхательных упражнений.

                        Темп выполнения - медленный,  что позволит обогатить организм кислородом.

                        Вдох выполняется всегда только носом.

                        Упражнения выполнять легко, без усилий и напряжения.

                        Фаза выдоха должна быть длиннее фазы вдоха (в 1,5 – 2раза).

                        Любое дыхательное упражнение начинайте с энергичного выдоха, он должен быть в 2 раза продолжительнее вдоха.

                        Дыхательные упражнения проводятся 2-3 раза в день: утром и вечером.

**Для детей, двухлетнего возраста эффективными и полезными будут вот такие упражнения:**

**Одуванчики летят**

Игра проводиться на даче, на воздухе. Когда дети находятся на поляне, взрослый просит ребенка сорвать одуванчик и подуть на него.

Дуть на одуванчик надо так, чтобы слетели все пушинки. Сдуть все пушинки с одуванчика нужно с трех-четырех раз.

***Воздушный шарик***

Предложите ребенку лечь на пол и положить руки на животик, представив, что у него вместо животика – воздушный шарик. Теперь медленно надуваем шарик, т.е. животик, а после того, как мама хлопнет в ладоши (через 5 секунд) – шарик сдуваем. Выполнять это упражнение можно вместе с малышом, повторяя 5 раз.

***Хомячок***

Это упражнение очень нравится детям. Ведь оно простое и очень веселое. Предложите малышу изобразить хомячка, надув щечки и пройтись так 10 шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щечкам, таки образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы   вынюхивая новую еду для наполненных щечек. Повторите несколько раз. Смех и веселье – гарантировано.

**Детям в возрасте 3-х лет можно предложить такие упражнения:**

***Носорог***

Представляем себя носорогом, который дышит поочередно через одну ноздрю.

***Курочка***

Малыш сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладошками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе, крылышки опускаем, поворачивая ладошки вниз.

***Водолаз***

Предложите ребенку посоревноваться с вами, вообразив. Что вы опускаетесь на дно океана, как настоящие водолазы. Насколько он сможет задержать дыхание?

**Для детей старшего возраста**дыхательная гимнастика становится игрой, которую можно найти везде. Например, в кафе, где можно побулькать в стакан с соком через трубочку. Не спешите ругать ребенка, специалисты утверждают, что это замечательное упражнение для дыхания. Важно, чтобы ребенок при бульканье не надувал щеки, а губы держал в одном, неподвижном положении.

Пусть Ваш ребенок будет здоровым!