 Консультация для родителей младшего дошкольного возраста подготовила воспитатель: ЖУЖЕЛЬ Е.И.

Март 2015г.

**«Дыхательная гимнастика для здоровья детей»**

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

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.  
  
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.

**Упражнения для дыхательной гимнастики**

**Дополнительным стимулом для ребенка могут быть мягкие игрушки. Эти маленькие друзья помогают ребенку избавится от стеснения и могут принимать участие в упражнениях. Например, сидеть у малыша на животике и приподниматься вверх во время глубокого вдоха, опускаться вниз во время выдоха.  
Качели. Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:  
Качели вверх (вдох),  
Качели вниз (выдох),  
Крепче ты, дружок, держись.**

**Часики. ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.   
  
Надуй шарик. ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.**

**Веселые «Дыхательные игры»**  
Они придутся по нраву не только детям. В компании взрослых эти игры также имеют определенный успех.

**«Бульканье»**  
Ребенок сидит, перед ним стакан с водой, в котором соломинка для коктейля. Научите ребёнка, как нужно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье (вдох - носом, выдох - в трубочку: «буль-буль-буль»). Нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными)

**«Мыльные пузыри»**  
**Эта забава известна всем. Научите малыша пускать мыльные пузыри: вдох - носом, а выдох через сложенные в трубочку губы, длинный и мягкий, тогда пузырь получится большой и красивый.**

**«Кто дальше загонит шарик»**  
**Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.**

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников, и мы в свою очередь заботимся об этом. Тем самым применяем в своей работе здоровье сберегающие технологии, одна из которых **«ДЫХАТЕЛЬНЯ ГИМНАСТИКА»**



