**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Систематические физические упражнения (особенно утренняя зарядка) могут стать действенной мерой для предупреждения заболеваний. Даже для самого ослабленного малыша можно подобрать оптимальный комплекс упражнений, который будет ему по силам. Отведите для утренней зарядки 10-15 минут. Помните, что для ребенка важен личный пример. Эффективность упражнений возрастает, если они проводятся на открытом воздухе.

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**  прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

Дыхательные упражнения  просто необходимы детям, часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающим после воспаления лёгких, детям, страдающим бронхиальной астмой.

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. Это необходимо из-за того, что слизистая носа, является своего рода первостепенным барьером для микробов, прежде чем они попадут в организм. Если ребенок дышит носом, то большая часть микробов нейтрализуется еще до попадания в организм. Прежде чем делать комплекс упражнений носовой дыхательной гимнастики, необходимо убедиться , что носик ребёнка чистый. Можно промыть нос спреем с морской водой, очистить нос ребенка от слизи. При сильной заложенности носа надо за 2–3 минуты до выполнения упражнения закапать в нос любые сосудосуживающие капли для детей.

Носовую дыхательную гимнастику можно делать в исходном положении стоя, сидя или лежа, в зависимости от состояния ребенка. Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлиненным и усиленным выдохом на фоне общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений. Этого можно достичь с произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о)  шипящих согласных(ж и ш) и сочетаний звуков(ах, ух ,фу).

Очень важное, разминочное упражнение  — «ладошки». Из исходного прямого положения делается хватательное движение рук и сжимание их в кулачки, одновременно короткий и мощный «шмыгающий» вдох, сразу после него свободный и естественный без напряжения выдох с разжатием рук. Его рекомендуется многократно повторять для того, чтобы малыш привык делать это легко и не задумываясь. Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота.

**Другие упражнения:**

**Пузырики**

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

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

**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.

**Паровозик.**

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

**Регулировщик.**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

**Вырасти большой.**

 Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

**Лыжник.**

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

**Маятник.**

 Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.

**Гуси летят.**

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».

**Семафор.**

Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.

Помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено: в чистом воздухе меньше микробов, уменьшается риск заболевания. Занятия рекомендуется проводить в облегченной одежде, при температуре воздуха не выше 17-20  градусов. Продолжительность занятий  от 10-12 до 30 минут в зависимости от возраста детей и периодичности занятий.  Не заставляйте ребенка делать упражнения через силу, организм сам подскажет, когда нужно сказать «Стоп!»..