

***Дыхательная гимнастика!***

Обучив малыша простым и веселым дыхательным упражнениям,

вы сделаете огромный вклад в его здоровье и профилактику   
 ОРВИ. Регулярные занятия укрепляют дыхательную мускулатуру и иммунитет вашего ребенка, даже когда он здоров.

Известно, что дыхательная гимнастика:

• повышает общий жизненный тонус человека, сопротивляемость организма к заболеваниям дыхательной системы

• предупреждает застойные явления в легких, удаляет мокроту, способствует нормализации физиологического дыхания через нос:

• укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы;

• стимулирует обмен веществ, благотворно воздействует на эндокринную и сердечно-сосудистую системы, кровообращение;

• насыщает организм оптимальным количеством кислорода;

• способствует уравновешиванию нервных процессов

Можно сделать вывод, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей и как важно к решению этой задачи подойти обдуманно и ответственно.

***Главная задача******дыхательной гимнастики для ребенка*** – это научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.

***Для успешного овладения дыхательной гимнастикой***

***необходимо соблюдать основные правила****:*

• дышать носом;

• дышать медленно,

• концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие;

• выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие;

• дышать с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.

***Для усиления благотворного воздействия***

***дыхательной гимнастики необходимо:***

• все упражнения выполнять легко, естественно, свободно, без усилий, напряжения и скованности;

• находиться в расслабленном состоянии, но не сутулиться (спина прямая, плечи развернуты, шея свободна);

• следить за тем, чтобы вдох и выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга.

*С детьми дыхательную гимнастику необходимо проводить каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая 20—30 минут до еды и сна и 1 час после приема пищи.*

Вам, уважаемые родители, предлагаем познакомиться с картотекой дыхательной гимнастики, которая поможет Вам в борьбе за сохранение здоровья Вашего ребенка.

**«Кораблик»**

На предметную картинку размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромкой. Получается, что картинка находится под тоненькими полосочками гофрированной бумаги. Ребёнку предлагается дуть на бумажную бахромку, пока она не поднимется, и не станет видно картинку.

**«Задуй упрямую свечу»**

В правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

**«Бегемотик»**

И.п.: лежа или сидя.

Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться словами:

Сели бегемотики,

Потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

**«Петух»**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бёдрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (5 – 6 раз)

**«Котята»**

Дети произвольно перемещаются на четвереньках (пролезают, подлезают, преодолевают различные препятствия), произнося на выдохе «мяу-мяу»

**«Мышка и Мишка»**

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

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. (Повторить 3 – 4 раз)

**«Сердитый ежик»**

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

