

Консультация для родителей
«Дыхательная гимнастика –
профилактика простудных заболеваний»

Составители:

Емельянова В.В.,

Демьянова Т.В.

Вдох и выдох – основа нормальной работы нашего организма.

Почему дыхательная гимнастика нужна? Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Дыхательная гимнастика поможет укрепить иммунитет ребенка. Это прекрасное дополнение к медикаментозному лечению тем детям, которые часто болеют бронхитом или бронхиальной астмой. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга, нервной системы, улучшает пищеварение. Медленный выдох и глубокий вдох помогают расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Дыхательная гимнастика развивает еще несовершенную дыхательную систему ребенка и укрепляет защитные силы организма.

Выполнять дыхательную гимнастику необходимо регулярно. Чтобы она не казалась утомительной и сложной для вашего ребенка, ее можно превратить в веселую игру в виде забавных упражнений.

Но сначала надо научить ребенка правильно дышать. Он должен вдыхать и выдыхать только через нос. В некоторых упражнениях выдох производится через рот. Упражнения выполняются без задержки дыхания в среднем или даже медленном темпе. Следует уделить особое внимание продленному выдоху. Если он вызовет кашель, то вдох нужно сократить. При выполнении дыхательной гимнастики обязательно нужно следить за состоянием ребенка, чтобы у него не было таких симптомов, как учащенное дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувства покалывания и онемения в руках и ногах. Если начинает кружиться голова, то надо сложить ладони вместе («ковшиком»), поднести их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышать в них (2-3 раза).

Как правильно выполнять дыхательную гимнастику? Сначала набрать воздух через нос, плечи при этом не поднимать. Затем выдох должен быть длительным и плавным. При этом необходимо следить, чтобы не надувались щеки (для начала их надо придерживать руками).

Вот несколько простых упражнений:

➤ **Упражнение 1. «Пузырьки».**

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щечки-пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторять 2-3 раза.

➤ **Упражнение 2. «Насосик».**

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

➤ **Упражнение 3. «Курочки».**

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте «руки-крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторять 5 раз.

➤ **Упражнение 4. «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.

➤ **Упражнение 5. «Гуси летят».**

Медленная ходьба в течение 1-3 минут. Поднять руки в стороны – вдох, опустить вниз – выдох, произносить: «Г-у-у-у».

➤ **Упражнение 6. «Дровосек».**

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнесите: «Бах». Повторите с ребенком 6-8 раз.

➤ **Упражнение 7. «Шарик».**

Ребенок стоит прямо, услышав команду: «Надуй шарик!», делает глубокий вдох и разводит руки в стороны. Затем медленно соединяет ладони на уровне груди и делает громкий выдох: «Ф-ф-ф». Взрослый произносит фразу: «Шарик лопнул!» и хлопает в ладоши. Ребенок имитирует выходящий из шарика воздух: «Ш-ш-ш», при этом он вытягивает губы в трубочку, а руки опускает вниз. Повторять 3-5 раз.

Желаем Вам здоровья и успехов в выполнении дыхательной гимнастики!