

## **Консультация для родителей: «Дыхательная гимнастика - возможная профилактика простудных заболеваний!»**

**Подготовил воспитатель: Тарасова Ю.В.**

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения.

Любые занятия восточными единоборствами и гимнастикой, построены на правильном дыхании. Вдох и выдох – основа нормальной работы нашего организма. А упражнения, с помощью которых разрабатываются легкие, совершенно необходимы детям, которые часто болеют бронхитом. Астматикам они тоже помогут. Дыхательная гимнастика поможет укрепить иммунитет ребенка и будет прекрасным дополнением к медикаментозному лечению.

### Почему дыхательная гимнастика нужна?

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.

А самое главное - 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. Конечно, они не дадут мгновенного действия, как лекарственные препараты, но помогут укрепить иммунитет вашего малыша. А если вы

будете делать эти упражнения регулярно, то результат будет долгосрочным и продолжительным.

### Как выполнять дыхательную гимнастику?

На первых порах дыхательные упражнения покажутся детям одними из самых сложных заданий, и тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру. Регулярные тренировки сделают глубокое и медленное дыхание естественным, регулируемым на бессознательном уровне, что со временем приводит к увеличению объема легких, улучшению кровообращения, общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

Дыхательная гимнастика для ребенка может стать как приятным времяпровождением, к которому он сам будет стремиться, так и тягостным рутинным действием, от которого лишь негативные эмоции. Все в ваших руках!

Прежде всего, научите ребенка правильно дышать. Он должен вдыхать и выдыхать только через нос. Но при выполнении упражнений со свистящими и шипящими звуками выдыхать нужно через рот. Причем при выдохе через рот, живот нужно втягивать. Упражнения выполняйте без задержки дыхания в среднем или даже медленном темпе. Следует уделить особое внимание продленному выдоху, - если он вызовет кашель, то вдох нужно сократить.

Не следует ставить цель выполнить все упражнения сразу. Можно выполнять несколько хорошо знакомых, постепенно дополняя их новыми, или менять, разбив по дням недели.

Упражнения для дыхательной гимнастики:

1. Исходное положение стоя. Рот закрыт. Одно крыло носа плотно прижать пальцем, закрыв ноздрю, дыхание производить поочередно (по 4— 5 раз) через каждую ноздрю.

2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь — вдох, опустить руки вниз — выдох. Выполнять медленно до 5 раз.

3. Стоя, вдыхать через одну ноздрю, а выдыхать через другую до 5—6 раз через каждую ноздрю.

4. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5—6 раз).

5. Вдох через нос, рот закрыт. На удлинённом выдохе произносить звук «м-м-м» (медленно до 8 раз).

6. При ходьбе дышать только через нос. Постепенно удлинять фазу выдоха: на 2 счета — вдох, на 3—4—5—6 — выдох; на 2 счета — вдох, на 3—4—5—6—7 — выдох (2—3 мин).

Дыхательные упражнения при нарушении голоса нужно чередовать с теми которые предназначены для его улучшения. Ребенок может повторять текст за взрослым. Совместное чтение стихотворного текста помогает развитию голоса ребенка. Некоторые тексты, специально подобранные для этой цели:

1. Я жук, я жук! Я тут живу, Жужжу, жужжу,  
Гляжу, лежу. Я не тужу,  
Всю жизнь жужжу: ж-ж-ж-ж.
2. Топоры-то, топоры Так и сыплются с горы.  
Вот и чайник за кофейником бежит,  
Тараторит, тараторит, дребезжит.  
Утюги бегут покрякивают,  
Через лужи, через лужи перескакивают.

Важно использовать игровые ситуации, меняя силу звучания, высоту голоса, что предупреждает его утомляемость при длительных упражнениях. Тексты подбирают исходя из интересов, развития, увлечений ребенка, с учетом отработки определенных звуков и их произношения. Читают текст то

медленно, то быстро, то нараспев, меняя интонации построчно. Во всех случаях учитывают возраст и общее развитие ребенка.