

Консультация для родителей **«Дыхательная гимнастика, как здоровье-сберегающая технология»**

Инструктор по физической культуре:
Силина А.И.

Проблема воспитания здорового ребенка, стоящая перед нами, была и остается наиболее актуальной, и в связи с этим возникает необходимость поисков эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности. Наряду с общепринятыми мероприятиями, эффективной профилактикой снижения заболеваемости эпизодично болеющих детей, является дыхательная гимнастика.

Дыхание — один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость.

Дыхательная гимнастика - неотъемлемый компонент лечения любых заболеваний дыхательных путей, укрепления его здоровья и надежная профилактика ОРВИ. Регулярные занятия укрепляют дыхательную мускулатуру и иммунитет вашего ребенка, даже когда он здоров.

Известно, что дыхательная гимнастика:

- повышает общий жизненный тонус человека, сопротивляемость, закаленность и устойчивость 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 уравниванию нервных процессов

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.

Источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/04/02/konsultatsiya-dlya-roditeley-dyhatelnaya-gimnastika-0>