

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 9 имени  
Героя Российской Федерации Медведева Сергея Юрьевича»

**Консультация для родителей  
«Дыхательная гимнастика для маленьких детей»**

**Провела: Шадрина Валентина  
Александровна,  
инструктор по физической культуре  
Дата: 29.10.2021 г.**

**Бийск  
2021**

**Дыхание** - важнейшая функция организма.

**Почему дыхательная гимнастика нужна?**

«**Дыхательная** система ребенка устроена природой чрезвычайно сложно и мудро. Главная задача родителей и педагогов – сохранить ее здоровой»

Упражнения дыхательной гимнастики для детей направлены в основном на укрепление дыхательной системы организма. При занятиях развивается дыхательная мускулатура, вырабатывается привычка делать вдохи и выдохи правильно и ритмично.

Так как упражнения для детей младшего возраста носят игровой характер и включают произнесение звуков, то улучшается и работа речевого аппарата. За счет улучшения кровоснабжения организма, усиливается местный иммунитет ребенка.

Повышение иммунитета помогает малышу легче переносить вирусные заболевания или полностью избегать их в периоды простуд. Снижается вероятность появления серьезных заболеваний дыхательной системы.

Если же ребенок уже заболел или страдает от хронического недуга, например, астмы, то дыхательная гимнастика поможет ему быстрее восстановиться после болезни или легче переносить приступы.

До пяти лет дыхательная гимнастика для детей носит больше игровую форму и сочетается с физическими и голосовыми упражнениями. Заниматься такой игровой гимнастикой дети обязательно должны с родителями. Это обеспечит полную безопасность занятий, а также позволит маме и папе провести больше времени с малышом.

**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.

**Дыхательная гимнастика** прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое, развивает ещё несовершенную **дыхательную** систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

Убедила, что **дыхательная гимнастика для детей важна и малышам, и взрослым?** И сразу же хочу предостеречь.

Занимаясь **дыхательной гимнастикой**, важно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое **дыхание**, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах).

Если начинает кружиться голова – складываем ладони вместе («*ковшиком*»), подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим

в них (2-3 *раза*). После этого **дыхательную гимнастику можно продолжать.**

Техника выполнения упражнений **дыхательной гимнастики для детей:**

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (*для начала их можно придерживать руками*).

Предлагаю вам несколько **дыхательных упражнений:**

А чтобы **дыхательная гимнастика** приносила удовольствие ребёнку, предлагаю Вам с ним поиграть в игры!

Упражнения нужно включать в утреннюю **гимнастику**, разминку после дневного сна, прогулку. Повторить **гимнастику** можно 2 раз в день.

Чтобы ребенку было интереснее, придумывайте истории, в которые включены упражнения.

— Наступило утро. Проснулись часики и сказали «*тик-так, тик-так, тик-так, тик-так, пора вставать!*»

Игра «**Часы**». Попросите ребенка встать, слегка расставив ноги («*игрушечная машина между ног проедет*», опустить руки. Ребенок размахивает прямыми руками вперед – назад и произносит «*тик-так, тик-так*». Повторяется упражнение 6-7 раз.

— Вышел на улицу пастушок, погнал коров да овец на лужок. Сел на пенек и заиграл на дудочке.

Игра «**Дудочка**». Малыш садится на стульчик, сжимает кисти рук (будто держит в руках дудочку, подносит воображаемую дудочку к губам. Делает медленный выдох со звуком «*пфффффффффф*». Повторяем 4 раза.

— Услышал дудочку петушок, взлетел на забор, крыльями замахал, да как закричит во всё горло: «*Ку- ка-ре-куууу!*»

Игра «**Петушок**». Малыш встает прямо, ноги слегка расставляет, руки опускает. И начинает махать крыльями как петушок. Сначала поднимаем руки в стороны (вдох, затем опускаем их и хлопаем ими по бёдрам со словами «*Кукарекууу!*» (*выдох*). Повторяем 4 раза.

— Услышала бабушка петушка, проснулась, пошла кашу варить. Каша кипит.

Игра «**Каша кипит**». Садимся на стулья. Одну руку кладем на живот, другую – на грудь. Втягиваем живот и набираем воздух в грудь (вдох, опускаем грудь (*выдыхаем*) и выпячиваем живот (*выдох*). На выдохе говорим долго звук *ффффф*. Повторяем 4 раза. Сначала сами разучите это упражнение, и только потом делайте его с **малышом**.

— Встали ребятки, поели каши, поблагодарили бабушку и пошли в парк кататься на паровозике.

Игра «**Паровозик**». Ходим по комнате, делая попеременно движения руками и приговаривая «чух-чух-чух-чух». Повторяем 20 секунд.

— Покатались ребята на веселом паровозике и стали играть с мячиком. Берем мячик диаметром до 10 см и делаем упражнение.

Игра «**Веселый мячик**». Встаньте прямо, ноги расставлены. Поднимаем руки с мячом к груди. Вдох. Бросаем мяч от груди вперед со звуком «ууууух» (*выдох*). Догоняем мяч и снова повторяем. Упражнение повторяется 4-5 раз.

— Наигрались дети в парке и пошли домой. А на улице у бабушкиного дома – гуси! Гогочут, крыльями машут!

Игра «**Гуси**». Медленно ходим по комнате. Вдох – поднимаем руки в стороны, выдох – опускаем руки вниз и тянем слог «гуууууууу, гуууууууу». Повторяем минуту.

Убежали гуси, а детки к бабушки пошли – сказку слушать, суп кушать, бабушке помогать, да друг с другом играть!

Желаю Вам, чтобы **гимнастика для малышей** принесла здоровье и радость!