**[ВАЖНАЯ РОЛЬ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА](http://chgard170.tgl.net.ru/primerova-oi/359-vazhnaya-rol-dykhatelnoj-gimnastiki-dlya-zdorovya-rebenka)**



Данная статья поможет воспитателям и родителям научить ребенка правильно управлять дыханием, что позволит детям реже болеть и наладить работу внутренних органов организма.

**Консультация для воспитателей и родителей**

**"Дыхательная гимнастика – это тренировка дыхательного аппарата, она повышает эффективность дыхания"**

Дыхательные упражнения способствуют насыщению организма кислородом. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение (т.к. пища, прежде всего, будет переварена, она должна поглотить кислород из крови, чтобы окислиться). Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Дыхательные упражнения просто необходимы детям, часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после различных заболеваний органов дыхания. Дыхательная гимнастика обладает мощным общим и местным воздействием на организм. Общеукрепляющее действие правильного и полноценного дыхания: обменные процессы в организме протекают более динамично, ребенок лучше растет и развивается, меньше болеет.

Регулярное занятие дыхательной гимнастикой позволит детям не только чувствовать себя лучше, но и правильно вести диалог, используя пунктуацию и выразительность речи. Так как, зачастую, дети не следят за своей речью: не глотаю слюни, быстро говорят, без эмоций.

***Примерные комплексы гимнастик:***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Куры*** | |
| Бормочут куры по ночам,  Бьют крыльями тах-тах.  Поднимаем крылья мы к   плечам,  Потом опустим так. | И.п.: стоя. Наклониться   пониже, свободно свесив руки и опустив голову. Произнося «тах-тах»,   одновременно похлопывать себя по коленям – выдох. Выпрямиться, подняв   руки  к плечам – вдох. Повторить 3- 5   раз. |
| ***Самолет*** | |
| Посмотрите в небеса,  Самолет там, как оса  «Ж-ж-ж-ж-ж», - жужжит   самолет  И машет крыльями  Ребята, в полет!  Полетаем-ка с нами! | И.п.: стоя. Развести   руки в стороны, ладонями кверху. Сделать поворот в сторону, произнося   «ж-ж-ж-ж-ж», - вдох, опустить руки – выдох. Повторить 2-4 раза в каждую   сторону. |
| ***Насос*** | |
| Это очень просто:  Накачай насос ты.  Направо, налево  Руками скользя,  Назад и вперед  Наклоняться нельзя.  Накачай насос ты –  Это очень просто | И.п.: стоя. Скользя   руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. При наклоне –   выдох с произнесением «с-с-с», при выпрямлении – вдох. Повторить 4-5 раз. |
| ***Дом маленький, дом большой*** | |
| У медведя дом большой,  А у зайца маленький.  Мишка наш пошел домой,  Да и крошка заинька | И.п.: стоя. Присесть,   обхватить руками колени, опустить голову – выдох с произнесением «ш-ш-ш» (у   зайки дом маленький). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх,   потянуться, посмотреть на руки – вдох (у медведя дом большой). Повторить   упражнение 4-6 раз. |
| ***Подуем на плечо*** | |
| Подуем на плечо,  Подуем на другое,  Нам солнце горячо  Пекло дневной порою.  Подуем и на грудь мы  И грудь свою остудим.  Подуем мы на облака  И остановимся пока.  Потом повторим все   опять –  Раз, два, три, четыре,   пять | И.п.: стоя, руки   опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову влево, сделать губы   трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох   трубочкой. Голова прямо – вдох. Затем опустить голову, подбородком касаясь   груди, - сделать спокойный, слегка углубленный выдох. Голова прямо – вдох.   Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить   2-3 раза. |
| ***Ходьба*** | |
| Как косолапый мишка,  Пойдем мы все потише,  Потом пойдем на пятках,  А после на носках.  Повторим так ребятки,  И скажем слово «ах».  При каждом упражнении  Мы скажем «ах» в   движении.  Потом быстрее мы пойдем  И после к бегу   перейдем. | И.п.: стоя, голову не   опускать, как в первом упражнении, движения сопровождаются произнесением   слова «ах» в ритм шагам. Ходьбу постепенно ускорять, переходя на умеренный по   темпу бег, а потом снова на ходьбу. Остановиться, сделать выдох, расправить   плечи, поднять голову – вдох. Повторить 2 раза. Продолжительность упражнения   40-45 сек. |
| ***Трубач*** | |
| Мы пришли и сели,  Играем на трубе.  Тру-ру-ру, бу-бу-бу!  Подудим в свою трубу. | И.п.: сидя на стуле.   Поднести кисти рук, сжатые в кулак, к губам и, как в трубу, произнести   «тру-ру-ру». Повторить 3-4 раза. |
| ***Ёж*** | |
| Вот свернулся ёж в клубок,  Потому что он продрог.  Лучик ёжика коснулся,  Ёжик сладко потянулся | И.п.: лежа на спине,   руки вдоль туловища. Согнуть ноги и руками притянуть их к груди – выдох с   произнесением «бр-р-р» (ёжик замерз). Опустить ноги, поднять руки кверху –   вдох (ёжик согрелся). Повторить 4-6 раз. |
| ***Жук*** | |
| Усы раздвинув смело,  Жуки жжужат в траве.  «Ж-ж-ж, - сказал   крылатый жук, -  Посижу и пожужжу». | И.п.: сидя, скрестив   руки на груди. Опустить голову. Сжимать грудную клетку, произнося «ж-ж-ж», -   выдох. Развести руки в стороны, расправить плечи, голову держать прямо –   вдох. Повторить 4-5 раз. |