**«Дыхательная гимнастика для детей»**



Ваш ребенок часто болеет простудными заболеваниями?  Попробуйте позаниматься  с ним дыхательной   гимнастикой. Она не только развивает  дыхательную мускулатуру, улучшает  лимфо — и кровообращение в легких, но и повышает общий  жизненный тонус, сопротивляемость и устойчивость организма ребенка к инфекциям.

Выполнять дыхательную гимнастику с детьми можно с двух лет, с возрастом усложняя упражнения. Занятия должны быть регулярными, так как терапевтический эффект проявляется только через несколько месяцев каждодневных занятий.

Дыхательную гимнастику рекомендуют проводить ежедневно, в облегченной одежде,  в хорошо проветриваемом помещении, при температуре воздуха, не выше 17 градусов, желательно в утренние часы, не раннее чем через час после приема пищи, но и не на голодный желудок.

Продолжительность занятий – **от 5 до 15 минут**, в зависимости от возраста детей и периодичности занятий.

Перед гимнастикой проводится общая очистка носовых ходов.

Нагрузку следует постепенно увеличивать за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.

Основные правила выполнения  дыхательной гимнастики:

1. Дышать**носом**.
2. Дышать **медленно** для насыщения организма кислородом.
3. Выполнять каждое упражнение с удовольствием.

После каждого упражнения следует отдохнуть, сменив позу.

Самое простое дыхательное  упражнение: **надувание резиновых мячей, шариков, игрушек.** Его следует начать с 3-4 выдохов и, постепенно довести до полного заполнения игрушки воздухом. Вдох  только через нос.

**«Большой и маленький»**

Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками. Зафиксировать на несколько секунд. На выдохе — руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и произнеся «ух», спрятать голову за коленями.

**«Паровоз»**

Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух», изменяя скорость движения, громкость.

**«Аист»**

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш-ш».

**«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».

**«Конькобежец»**

Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося «к-р-р».

**Сердитый ежик**

Встаньте, ноги на ширине плеч. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе «п-ф-ф» – звук  сердитого ежика затем «ф-р-р» — довольный ежик.

**«Лягушонок»**

Расположите ноги вместе. Слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, «квакните».

**«В лесу»**

Сделав вдох, на выдохе произнесите «ау». Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо

**«Трубач»**

Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».

**«Каша кипит»**

Сидя, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот, набираем воздух в грудь и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».

**«Семафор»**

Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с».

Повторить 3-4 раза.

**«Летят мячи»**

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд, произнести при выдохе длительное «ух-х-х».

Повторять 5-6 раз.

С помощью этих упражнений ваш ребенок оздоровится и будет дышать полной грудью. При регулярном выполнении дыхательной гимнастики простуды будут обходить вашего ребенка  стороной!

Подготовила воспитатель Лосева Татьяна Геннадьевна.