

# Консультация для родителей

## «Дыхательная гимнастика»

Дыхательная гимнастика — популярная методика, которая активно используется в детских садах, школах и медицинских учреждениях. Регулярное выполнение упражнений положительно влияет на многие функции организма. Для получения оптимального результата от занятий необходимо соблюдать общие рекомендации по проведению гимнастики и подбирать комплекс, подходящий для определенной возрастной группы.

### Что такое дыхательная гимнастика?

Дыхательная гимнастика — это комплекс упражнений, направленных на развитие и укрепление дыхательной системы организма. Назначается в терапевтических и профилактических целях. Гимнастика широко применяется в составе комплексной терапии при лечении заболеваний, а также для общего оздоровления у детей дошкольного и школьного возрастов. Упражнения на дыхание способствуют профилактике простудных заболеваний и бронхитов, восстановлению после воспаления легких и укреплению иммунитета ребенка. Развитие дыхательной системы повышает выносливость организма во время физической активности и улучшает работу мозга. При регулярном проведении занятий объем легких увеличивается и укрепляется дыхательная мускулатура. У людей, страдающих от бронхиальной астмы, снижается частота приступов.

Упражнения на дыхание насыщают клетки мозга ребенка кислородом — это помогает ему лучше запоминать информацию и активнее участвовать в учебном процессе.

### Рекомендации по проведению

В детских садах дыхательная гимнастика проводится ежедневно. Подходящее время для проведения — утро и период после окончания «тихого часа».

Основные рекомендации по проведению:

- Занятия по дыхательной гимнастике бодрят организм, поэтому проводить их перед сном не желательно.
- Выполнять упражнения на голодный желудок может быть опасно — возможны головокружения. При этом сразу после еды проводить гимнастику также не стоит, чтобы избежать проблем с пищеварением. Оптимальное время — через час после приема пищи.
- В комнате, где проводятся занятия, не должно быть пыли, которую вдохнут дети. Необходимо хорошо проветрить помещение.
- Желательно, чтобы одежда была свободной и не сдавливала грудную клетку и живот.
- Для детей возраста два-три года подойдет комплекс из одного-трех занятий, протяженностью не более 10-ти минут. В силу возрастных особенностей они не смогут заниматься дольше и могут отвлечься вскоре после начала выполнения.
- Чтобы привлечь к выполнению дошкольников, следует проводить гимнастику в форме игры. Также можно предлагать детям понюхать цветы или угадать, какой запах появился в воздухе.
- Тело во время занятий должно быть расслабленным, мышцы шеи, рук и груди не напряжены.
- При вдохе и выдохе щеки не должны надуваться (исключением являются игровые упражнения для младшего возраста). За этим можно проследить, приложив к ним руки.

**ВАЖНО!** У дыхательной гимнастики существуют противопоказания. Занятиями запрещено заниматься лицам, страдающим от порока сердца и во время острых воспалительных заболеваний легких и вирусных инфекций.

## Упражнения для детей дошкольного возраста

### 1. «Воздушный шарик»

Встать, расставив ноги в стороны и представить в руках невидимый воздушный шарик. На счет взрослого «раз, два» сделать глубокий вдох, набрав воздуха в легкие. На счет «три, четыре» усиленно выдохнуть, наполняя воображаемый шар. При этом показывать руками, как шарик увеличивается в размерах.

### 2. «Бегемотик»

Дети садятся или ложатся, кладут руку на живот и глубоко дышат. Взрослый произносит слова:

«Сели бегемотики, потрогали животики.

Животики раздуваются (при этом происходит вдох),

А затем животики сдуваются (выдох).»

### 3. «Птички»

Дети медленно ходят, имитируя руками движение крыльев птицы.

При взмахе вверх происходит вдох, при опускании рук — выдох.

При этом взрослый сопровождает игру фразами: «Птички летят на юг», «Птички взмахивают крыльями, опускают крылья».

### 4. «Погружение под воду»

Ребенок должен представить, что ему предстоит плыть под водой.

Для этого он глубоко вдыхает воздух, затем задерживает дыхание

на максимальное количество времени. При этом можно зажать нос рукой или имитировать плавание, медленно разводя руками.

*Очень полезно надуть мыльные пузыри и воздушные шарики, дуть на одуванчики и перышки. Это способствует развитию регулирования тонкого выхода.*

*Спасибо за внимание!*