

## *Консультация для родителей*

### *Дыхательная гимнастика, КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА СНИЖЕНИЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ часто БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ*



## **Дыхательные упражнения занимают особое место в оздоровительной работе с детьми**

При выполнении физических упражнений организму необходимо больше кислорода. Это возможно только при увеличении дыхательных циклов в минуту и увеличении глубины дыхания.

Для ослабленных детей правильное дыхание является залогом оздоровления. Правильное дыхание стимулирует работу сердечно-сосудистой, нервной системы, головного мозга, способствует умению управлять своим поведением. Процессом дыхания можно научиться управлять.

### **Значение дыхательных упражнений**

Дыхание носом способствует очищению, увлажнению, согреванию воздуха в носовых ходах. Выдыхаемый через нос воздух согревает и увлажняет носовые ходы, предохраняет от сухости, переохлаждения и инфицирования.

Восстановление правильного дыхания через нос способствует улучшению местного кровообращения, препятствует разрастанию аденоидов.

Носовое дыхание с ритмичным и полным выдохом способствует расслаблению дыхательных мышц и рефлекторно расслаблению гладкой мускулатуры бронхов.

Носовое дыхание (также рефлекторно) способствует регуляции мозгового кровообращения.

Нормализация прикуса и формирование правильной осанки улучшают функционирование органов дыхания.

### **Основные правила выполнения дыхательных упражнений**

1. Выполнять дыхательные упражнения только на фоне положительных эмоций, с удовольствием (так как они сами по себе несут оздоровительный эффект).
2. Концентрация на их выполнении усиливает эффективность дыхательных упражнений.
3. Темп выполнения - медленный, что позволит обогатить организм кислородом.
4. Вдох выполняется всегда только носом.
5. Упражнения выполнять легко, без усилий и напряжения.
6. Фаза выдоха должна быть длиннее фазы вдоха (в 1,5 – 2 раза).
7. Дыхательные упражнения выполняются только в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе.
8. Хорошо потянитесь всем телом перед выполнением дыхательных упражнений.
9. Любое дыхательное упражнение начинайте с энергичного выдоха, он должен быть в 2 раза продолжительнее вдоха.
10. Дыхательные упражнения проводятся 2-3 раза в день: утром и вечером.
11. Основные позы дыхательной гимнастики: встать прямо, поставить ноги чуть уже плеч, стопы - параллельно; найти удобное положение головы и туловища; руки вдоль туловища или левая рука – на нижней части живота, а правая – сбоку обхватывает грудную клетку, приблизительно на уровне локтя (для контроля за дыханием).

**Каждое дыхательное упражнение состоит из шести последовательных этапов:**

Принять позу и зафиксировать её; расслабиться; сосредоточиться на выполнении предстоящего упражнения, обдумать его основные элементы; сделать выдох; выполнить дыхательное упражнение; сменить позу; отдохнуть после упражнения.

Дыхательные упражнения по методике **Б.С.Толкачёва** рекомендуются часто болеющим детям. В течении дня выполняются 2-3 раза упражнения с озвученным выдохом или звуковые дыхательные упражнения (звуки «р», «п-ф-ф-ф», «тик-так» и др.). Упражнения на развитие дыхания по методике **А.Н.Стрельниковой** рекомендуются детям с частыми заболеваниями верхних дыхательных путей.

**Выполнение этих упражнений проводится по следующим правилам:**

**Активный короткий вдох носом; вдох выполняется одновременно с движением; вдохи-движения выполняются в темпе марша; выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот; мысленно про себя считать (счёт по данной методике по 8, а не по 5 или 10, как в традиционной); дыхательная гимнастика и упражнения для коррекции осанки проводятся в спокойном темпе, общеразвивающие упражнения - в умеренном или темпе марша.**

В старшем дошкольном возрасте дыхательные и звуковые упражнения сочетаются с общеразвивающими упражнениями для рук и плечевого пояса, туловища, имитационного, образно – подражательного характера.

Обучение дыхательным упражнениям при лор – заболеваниях проводится поэтапно.

**1 – й этап** – выработка брюшного дыхания (лучше – в положении лёжа).

И.п: одна рука лежит на животе, другая – на грудной клетке.

**В:**вдох - животом пытаемся вытолкнуть руку вверх, выдох – втягиваем живот, надавливаем рукой на живот.

**2 – й этап** – после того, как хорошо научились дышать животом.

И.п.: то же. **В:** выдох на счёт «раз, два, три, четыре». Постепенно выдох удлиняется до счёта 8. Игровой приём : взрослый говорит медленно: «Мы... надуваем... воздушные... шары: красный... синий... зелёный...»

**3 –й - этап** – вдох выполняется на счёт «раз, два, три, четыре», выдох – на счёт от 5 до 8.

**4 – й - этап** – вдох – выдох. На выдохе закрывается одна ноздря, затем – другая. Можно подуть на что-то носом.

**5 –й этап** – поколачивание пальцами то по одной ноздре, то по другой.

**6 – й этап** – ввинчивающие движения пальцев по боковым поверхностям носа. После освоения всех движений дыхательную гимнастику можно проводить в комплексе.

## Упражнения дыхательной гимнастики для детей:

«**Часики**» И.П. – стойка ноги врозь. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик – так» на выдохе (10 – 12 раз).

«**Трубач**» - сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный вздох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф» 4-5 раз.

«**Петух**» – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку» 5-6 раз.

«**Каша кипит**» – сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь –вдох, опуская грудь и расслабляя живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».

«**Паровоз**» – ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течении 20-30 секунд.

«**На турнике**» – стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носках – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф» 3- 4 раза.

«**Насос**» – встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, затем наклон туловища в сторону. Выдох, руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с-с»! Выпрямление – вдох, наклон в другую сторону 6 – 8 раз.

«**Регулировщик**» – стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлиненным выдохом и произношением звука «р-р-р» 4 –5 раз.

«**Летят мячи**» - стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произнести при выдохе длительное «у-х-х-х» 5 – 6 раз.

«**Вырасти большой**» - встать прямо ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо подтянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести «у-х-х-х» 4 –5 раз.

«**Лыжник**» – имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м» 1,5 – 2 минуты.

«**Гуси летят**» – медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох – опускать вниз с произношением длительного звука «г-у-у-у» 1 –2 минуты.