

Консультация для родителей

**«Роль дыхательной гимнастики,
как метод оздоровления»**



Воспитатель:
Михаелян Ирина Александровна

Речевое дыхание отличается от обычного дыхания. Речевое дыхание — это управляемый процесс. А поможет управлять этим процессом — дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика- это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Кроме того, дыхательная гимнастика снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение, очищает лёгкие, в результате чего во все уголки организма поступает кислород.

С чего же начать?

Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений. Проще говоря, необходимо научить детей правильно дышать. **Цель этих упражнений** — увеличить объём дыхания и нормализовать их ритм. Ребёнка учим дышать при закрытом рте.

Тренируем носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос».



Предлагаем вам самим проделать это.

На первый взгляд простое упражнение(повторяют это упражнение 4-5 раз). Затем мы тренируем у ребёнка ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка. Ребёнка учат задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного, продолжительного выдоха.

Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в лёгкие и насытить кислородом кровь в лёгочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в лёгкие, и выдох — грудная клетка возвращается к своему обычному объёму, лёгкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух.

Ваша задача научить ребёнка хорошо очищать лёгкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине лёгких остаётся изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода, научив ребёнка дышать через нос, вы можете ему избавиться от частого насморка, кашля, гриппа, ангины.

Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождением.

Предлагаю Вам один из многих комплексов упражнений:



«ЧАСИКИ»

Часики вперёд идут,
За собою нас ведут.

И. п. — стоя, ноги слегка расставить.

1 взмах руками вперёд «тик» (*вдох*)

2 взмах руками назад «так» (*выдох*)



«ПЕТУШОК»

Крыльями взмахнул петух,
Всех нас разбудил он вдруг.

Встать прямо, ноги слегка расставить,

руки в стороны — (*вдох*), а затем хлопнуть ими по бёдрам,

выдыхая

произносить «ку-ка-ре-ку»

повторить 5-6 раз.



«НАСОСИК»

Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.

Исходное положение — стоя с

опущенными руками. На вдохе руки

поднимаются вверх, на длинном выдохе произносится «с-с-с» и руки плавно опускаются.



«ДЫХАНИЕ»

Тихо — тихо мы подышим,

Сердце мы своё услышим.

И. п. — стоя, руки опущены.

1 — медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнёт

расширяться — прекратить вдох и сделать паузу (2-3 сек).

2 — плавный выдох через нос.



«ПУЗЫРЬКИ»

Эта игра, которую почти все родители считают баловством и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.

«ДУДОЧКА»

Используем всевозможные свистки, дудочки, детские музыкальные инструменты, колпачки от шариковых ручек, пустые пузырьки. Дует в них.

«БАБОЧКА»

Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой привяжите нитку на уровне лица ребёнка. Затем предложите подуть на бабочку, чтобы она «взлетела».

«ФУТБОЛ»

И кусочка ваты или салфетки скатайте шарик — это будет мяч. Ворота можно сделать из двух кубиков или брусков. Ребёнок дует на «мяч», пытаясь забить «гол».



А. Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют, потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому — и болезнь отступит».

Давайте поможем своим детям!