



Консультация для родителей

«Правильное дыхание – основа жизни, здоровья, долголетия».

Дыхание - наиболее совершенный, простой и доступный инструмент, способный улучшить наше состояние здоровья.

Существует прямая связь между **дыханием** и здоровьем. **Неправильное дыхание** может вызвать болезни или привести к другим проблемам со здоровьем. Научившись правильно дышать, можно оказать быстрое и глубокое воздействие на умственное, эмоциональное и физическое состояние.

Умение правильно дышать - необходимое условие правильного развития, хорошего роста ребенка.

Ребенка легко можно научить правильному дыханию. Девять детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют. Ребенка, не умеющего правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервозны. Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в легкие и насытить кислородом кровь в легочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в легкие; и выдох – грудная клетка возвращается к своему обычному объему, легкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух.

Ваша задача – научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода.

Оградить ребенка от простудных заболеваний - задача не из легких. Микробы и вирусы то и дело одолевают маленького человечка и подрывают еще неокрепший иммунитет. Что же делать? Бежать к врачу и поить малыша таблетками или прибегнуть к бабушкиным рецептам? Ни то, ни другое не понадобится, если заняться с малышом дыхательной гимнастикой. Ведь всем известно, что дыхание - это жизнь.

Почему дыхательная гимнастика нужна?

- Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.
- Дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.
- Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

Упражнения дыхательной гимнастики.

- Упражнение №1 Нырлящик

На морском дне лежат сокровища, чтобы их достать за ними нужно нырнуть. В положении стоя сделать по 2 спокойных вдоха и 2 спокойных выдоха, а на третьем вдохе задержать дыхание и зажать нос пальцами. Присесть (нырнуть) и задержать дыхание как можно дольше, затем встать (вынырнуть) и медленно выдохнуть.



- Упражнение №2 Воздушный шарик

Лежа на ровной поверхности положить две руки на живот, во время вдоха надувается живот, как будто там надувается воздушный шарик, задержать дыхание на 5 секунд и медленно выдохнуть, задержать дыхание еще на 5 секунд. Повторять 5 раз без остановок.



- Упражнение №3 Хомяк

Сделать 10 шагов раздув щеки как хомяк, хлопнув по щекам руками выпустить воздух и сделать еще 5 шагов дыша носом.

- Упражнение №4 Волны
Лежим на ровной поверхности, ножки вместе, ручки по швам. При вдохе поднимаем руки вверх, пока они не дотронутся пола за головой, на выдохе возвращаем руки назад. Выполнять 5 раз.



- Упражнение №5 Ножнички
Сидя на стуле вытянуть руки вперед, ладони обращены вниз. На вдохе левая рука поднимается вверх, правая — опускается вниз, а на выдохе левая рука опускается вниз, правая поднимается вверх. Руки сгибаются только в районе плеча. Выполнить 10 раз без перерывов.

- Упражнение №6 Тоннель
Зажав одну ноздрю пальцем, сделать по 10 вдохов и выдохов носом, затем повторить тоже самое для другой ноздри.



- Упражнение №7 Насос
В положении стоя быстро вдохнуть воздух, одновременно сгибая руки в локтях и ладонями вверх поднимать их вдоль тела к подмышкам. Выдохнуть выпрямляя руки вдоль тела в начальное положение ладонями вниз. Выполнить 5 раз.



Если некоторые упражнения ребенку не даются, то возможно ему еще рановато их выполнять, просто дайте ему время и попробуйте еще раз через 3-4 недели. Чтобы эффект от дыхательных упражнений был заметнее можно дополнить их различными играми, которые также будут способствовать укреплению дыхательной системы.



Игры на развитие дыхания

- **Рисунки на стекле.** Это занятие придется по душе всем детям. Надо сделать хороший выдох на стекло чтобы оно запотело и пальчиком сделать рисунок.
- **Мыльные пузыри.** Надувая мыльные пузыри, дети отлично проведут время и будут неосознанно делать дыхательную гимнастику.
- **Индейцы.** Во время игры нужно издавать боевой клич индейцев. Кричать тс открывая, то закрывая ладонью рот.
- **Пузырьки.** Наполните стакан водой и дайте ребенку трубочку, чтобы он выдыхал через нее и делал пузырьки. Ваша задача следить чтобы ребенок не раздувал щеки.