Консультація для батьків:

**«Дихальна гімнастика для дошкільнят»**

Вихователь: Дудинець Н.С.

Всі ми чули про те, що ковід страшний тим, що вражає легені, особливо у тих людей, у яких вони ослаблені. Дихальна гімнастика, яку ви можете виконувати вдома разом з дитиною, принесе неабияку користь вашому організму та організму вашої дитини. Чим же корисна дихальна гімнастика для дітей?

1.Збагачуються киснем усі клітини організму.

2. Покращується робота серцево-судинної та нервової систем, органів травлення.

3.Профілактика хвороб органів дихання

4.Зміцнюється імунітет.

5. Покращується вентиляція легень.

6.Знімається напруга голосових зв’язок.

Якщо ваша дитина відрізняється гіперактивністтю, то завдяки дихальній гімнастиці, вона навчиться розслаблятися та заспокоюватися. Займатися дихальною гімнастикою можна в будь який час; зранку, після зарядки, на прогулянці або після сну. Проте слід дотримуватись деяких правил.

\*добре провітріть приміщення,

\*починайте з 1-2 вправ, поступово збільшуючи час та частоту виконання,

\*вдих робимо через ніс, а видих – через рот. Тіло зберігає спокійне положення, а плечі не піднімаються.

\*видихати повітря слід довше та плавніше. Якщо дитина зблідла, або часто дихає – припиніть вправу, це прояв гіпервентиляції легень. Зробіть глибоких вдих та видих, посміхніться, відпочиньте.

Для дітей 2х років прості вправи.

**Паровозик.** Зображуємо паровозик в русі, пародіюючи його звуком: «Чух-чух-чух», а потім зупиняємося і вимовляємо: «Ту-ту –у-уу.»

Для 3х років трішки ускладнюємо вправи.

**Носоріг.** Потрібно уявити себе носорогом, що дихає через кожну ніздрю окрено. Одну ніздрю затискаємо пальчиком, щоб повітря не проходило .Другою робимо глибокий вдих та видих, чергуємо ніздрі кілька разів.

**Водолаз.** Позмагайтеся, хто на довше затримає повітря, як справжні водолази під водою.

Для дітей старого віку дихальна гімнастика може бути грою, в яку можна гратися скрізь. Частіше купуйте мильні бульбашки, дозволяйте побулькати водою через трубочку – це теж відмінна гра для дихальної системи.

Для старших дітей до описаних вище вправ можна додати такі:

**Троянда і кульбаба.** Вдихаємо носиком повітря повні груди, як ми нюхаємо троянду і видихаємо ротиком, ніби дмухаємо на кульбабку.

**Курочка.** Дитина сидить на стільці з опущеними руками, робить швидкий вдих і піднімає ручки до пахв, долоньками вгору, зображуючи крила курочки. На видиху опускає «крильця», повертаючи долоні вниз.

Такі цікаві для дітей заняття, як надування повітряних кульок, видування мильних бульбашок, булькання в склянці з водою через соломинку, свист у свисток, гра на сопілці , трубі теж є хорошими вправами що зміцнюють органи дихання.



Також дітям можна запропонувати такі корисні ігри:

**Повітряний футбол.** Беремо м’ячик з настільного тенісу, або робимо кульку з вати, ставимо на столі «ворота» з кубиків або конструктора. Потрібно «забити гол» - дути на м’яч, щоб він прокотився по столу і попав у ворота. Можна ускладнити завдання – дути на кульку носом.

**Малюнок на склі.** Дитина видихає на скло щоб воно затуманилось і малює малюнок, або задану фігуру.

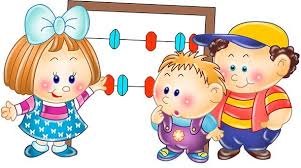
Дихальна гімнастика А. Н. Стрельникової

Була розроблена для відновлення і розширення діапазону голосу у професійних співаків. Вона також знімає втому, підвищує життєвий тонус, покращує настрій та знижує температуру, при цьому не вимагає великих приміщень, легка у виконанні. Це унікальний метод природного оздоровлення всього організму.

*Правила виконання.*

1.Постарайтесь вкласти якомога більше емоцій у вдих. Вдих має бути максимально активний, короткий як укол, нетривалий. Нюхати повітря, як собака слід.

2.Виконуючи вправи дотримуйтесь одночасності рухів і вдихів, не контролюйте видих – нехай він буде довільним. Вдихайте одночасно з рухом.

3.Не виконуйте вправи мимохідь. . 

*Вправи дихальної гімнастики*

1. «Годинник».- стоячи, ноги злегка розставити, руки опустити. Розмахуючи руками вперед назад, вимовляти «Тік-так».
2. «Трубач».- сидячи на стільці, кисті рук стиснуті і підняті вгору. Повільний видих з гучною вимовою звука «ф-ф-ф-ф».
3. «Півень» - стати прямо, ноги разом, руки в сторони. Плескати руками по стегнах, видихаючи промовляти «ку-ку-рі-ку».
4. «Паровоз» - руки зігнуті в ліктях, ходити по кімнаті, обертаючи зігнутими руками вздовж тулуба, кисті зігнуті в кулаки і промовляти «Чух-чух-чух.»
5. «Насос» - стати прямо, ноги разом, руки вздовж тулуба. Нахили вперед з вимовою звука «с-с-с».
6. «Лижник» - ноги напівзігнуті і розставлені на ширину ступні, імітація ходьби на лижах .Видих через ніс з вимовою звука «м».
7. «Дроворуб» - ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. Підняти зчеплені руки вгору – вдих, опустити вниз – видих, з вимовою «ух-х-х».

Виконання простих і цікавих для дітей вправ зміцнює дихальну систему, знімає напругу голосових зв’язок, покращує вентиляцію легень, позитивно впливає на весь організм.

Тож користуйтеся і будьте здорові!