## Консультация для родителей

## "Заботимся о правильном дыхании"

Правильное дыхание – необходимое условие полноценного физического развития. При обучении ребёнка правильному дыханию прежде всего надо научить ребёнка правильному глубокому выдоху для хорошей очистки лёгких и улучшения их снабжения кислородом. Важно также научить ребёнка носовому дыханию, что будет способствовать профилактике насморка и респираторных заболеваний.

При обучении ребёнка правильному дыханию надо научить его сморкаться не через обе ноздри, а поочерёдно.

Уделять внимание развитию навыков дыхания нужно в игровой форме. Например, такое хорошо известное и доступное занятие, как пускание мыльных пузырей позволяет и время провести интересно, и развивать дыхание детей.

Можно развивать дыхание малышей и во время прогулок. Для этого предложите ребёнку обратить внимание на свой вдох и выдох, попробовать медленно вдыхать и ещё медленней выдыхать. Выдох должен продолжаться в полтора – два раза дольше, его лучше делать на 4 шага, тогда как вдох – на 2 шага. Можно также обращать внимание детей на дыхание при быстрой ходьбе и медленном беге.

Упражнения с дыханием можно сочетать с упражнениями на мышечное расслабление. Сосредоточение на самом процессе дыхания уже само по себе является успокаивающим упражнением. Кроме этого, детям можно предложить при вдохе представлять какой – то приятный образ, при выдохе – его стирать и т.д.

В домашних условиях родители могут выполнять с детьми следующие упражнения дыхательной гимнастики:

**«Часики»**

 Стоя, ноги слегка расставлены, руки опустить. Размахивая руками вперёд и назад, произносить «Тик – так». Повторить 10 – 12 раз.

**«Петух»**

 Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бёдрам. Выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку».

**«Насос»**

Накачаем мы воды,
чтобы поливать цветы.

Руки на поясе. Приседаем - вдох, выпрямляемся – выдох. Можно выпрямляясь произносить – «с-с-с»

**«Паровозик»**

Едет, едет паровоз
Деток в садик он привёз.

Дети двигаются по кругу. Руки согнуты в локтях и прижаты к телу, пальцы сжаты в кулачки. Делая соответствующие движения дети приговаривают «чух-чух-чух». Упражнение выполняется 20-30 сек.

**«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.

**«Кораблик»**

Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней – бумажные кораблики, которыми могут быть простые кусочки бумаги, пенопласта. Ребёнок медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его к другому «берегу».

**«Снегопад»**

Сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребёнка устроить снегопад. Положите «снежинку» на ладошку ребёнку. Пусть он правильно её

сдует.

**«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. Дуем в них.