

# Консультация для родителей

## Тема: « Польза дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста»

Факт, что сегодня значительно увеличилось число дошкольников, страдающими разными отклонениями состояния здоровья. Немало детей отстаёт в физическом и умственном развитии, часто болеет инфекционно-вирусными заболеваниями и пр. По данным статистики, в настоящее время часто болеющим является каждый пятый ребёнок. Часто болеют — сталкиваются со сложностями в своевременном усвоении знаний. Один из способов профилактики и укрепления здоровья детей — дыхательная гимнастика для дошкольников. О том, каких видов она бывает, каковы показания к её проведению, как правильно её проводить с детьми разного дошкольного возраста, читайте в нашем материале.

### Виды дыхательных упражнения

Дыхательная гимнастика для детей, особенно маленьких, представляет собой комплекс из простых весёлых упражнений

### **Известно несколько действенных комплексов дыхательных упражнений:**

гимнастика по А. Н. Стрельниковой

гимнастика по К. П. Бутейко

гимнастика из хатха-йоги

и др.

Основу этих гимнастических комплексов составляют **упражнения, компонентами которых являются:**

глубокое дыхание

искусственное затруднение дыхания (надувной шарик.)

задержка дыхания

замедление дыхания

поверхностное дыхание.

### **Дыхательные упражнения бывают:**

статическими (которые выполняются в состоянии покоя)

динамическими (которые выполняются с использованием элементов движения)

специальными (т. е. дренажными – которые показаны при определённых заболеваниях).

Для детей, особенно маленьких, на этой основе созданы специальные комплексы, состоящие из простых (а иногда и очень занятных) упражнений.

### Цель и значение дыхательной гимнастики

**Цель проведения дыхательной гимнастики с дошкольниками** — это, прежде всего, укрепление их здоровья. **Значение такой гимнастики для общего физического развития дошколят** велико, ведь:

упражнения для органов дыхания помогают насытиться кислородом каждой клеточке организма ребёнка

упражнения учат ребятшек управлять своим дыханием, что, в свою очередь, формирует умение управлять собой  
правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья  
дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней органов дыхания.

*«А знаете ли вы, что медленный выдох поможет ребёнку успокоиться, расслабиться, справиться с волнением и раздражительностью, тем самым, поможет избежать стресса».*

**Дыхательную гимнастику полезно будет выполнять**, прежде всего, дошкольникам, которые часто болеют простудными заболеваниями, бронхитами и бронхиальной астмой. У детей, страдающими заболеваниями органов дыхания, выполнение дыхательных упражнений значительно облегчает болезнь, сокращает её длительность и уменьшает возможность развития осложнений. В этом случае дыхательная гимнастика играет роль дополнения к традиционному лечению (медикаментозному и физиотерапевтическому).

Правильно подобранный комплекс упражнений дыхательной гимнастики поможет развитию ещё несовершенной дыхательной системы ребёнка и укрепит защитные силы его организма.

**Основа гимнастики** — носовое дыхание, ведь оно стимулирует нервные окончания всех органов, которые находятся в носоглотке.

### **Показания и правила проведения занятий**

Дыхательные упражнения подходят для всех возрастных групп дошкольников. Они могут проводиться как дома, так и в детском саду: во время утренней гимнастики или на прогулке.

*«Совет. Выполнение дыхательной гимнастики противопоказано немногим, однако лучше проконсультироваться с врачом, какие конкретно упражнения подойдут вашему ребёнку».*

**Вначале дыхательные упражнения покажутся детям непростыми, поэтому взрослым необходимо помочь ребятшкам их освоить, обратив скучные движения в весёлую игру.**

**Одна из основных задач** — научить малыша правильно, достаточно глубоко дышать, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освободить лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких. Ребёнок, который не до конца выдыхает, оставляет в лёгких «отработанный» воздух, мешающий поступлению свежего воздуха в нужном объёме.

Немаловажно использовать и упражнения, направленные, наоборот, на быстрое поверхностное дыхание.

### **Как проводить дыхательную гимнастику с дошкольником?**

Дыхательную гимнастику с детьми дошкольного возраста можно проводить дважды в течение 10-30 минут, и делать это лучше не ранее, чем через час после приёма пищи.

Важно, чтобы занятия были проведены в интересной для детей игровой форме. Чтобы детям было интересно, упражнения можно называть по-детски, забавно (ниже вы увидите примеры).

Можно выдумывать свои упражнения, модифицировав стандартные.

Интересной будет дыхательная гимнастика с применением игрушек.

Полезно выполнять упражнения на улице в тёплое время года, на свежем воздухе.

Если занятия проводятся в помещении, то нужно предварительно проветривать его.

Заниматься нужно в лёгкой одежде и при температуре воздуха не выше 17-20 С°.

Важно постоянно заниматься дыхательной гимнастикой с ребёнком, так как результаты занятий будут видны только после продолжительного курса.

Нагрузку можно увеличивать постепенно, увеличивая число повторений и усложняя упражнения.

*«Совет. Если родителям важно приучить ребёнка делать дыхательные упражнения, то неплохо делать их вместе с ним».*