**Дыхательная гимнастика для здоровья детей.**

*Консультация для родителей детей 5-7 лет.*

*Инструктор по физической культуре Кармеева С.В.*

***Дыхательная гимнастика***-это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка.

Это упражнения, которые необходимы всем детям: здоровым и часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, также выздоравливающим после заболевания органов дыхания и детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика прекрасное дополнение к любому лечению (медикаментозному и физиотерапевтическому), она развивает и укрепляет еще несовершенную дыхательную систему ребенка, совершенствует защитные силы организма, помогает в профилактике заболеваний верхних дыхательных путей.

**Существует три основных вида дыхания:**

***1.Грудное (реберное).***

Это дыхание через рот или нос. Суть грудного (реберного) дыхания состоит в том, что в процессе вдоха грудная клетка расширяется, и средняя часть легких наполняется воздухом благодаря растяжению межреберных мышц. Это лучший вариант для кардиоупражнений: ходьбы, бега, езды на велосипеде, плавания. Каждый вдох должен быть равен выдоху.

***2.Диафрагмальное (брюшное).***

Диафрагмальное (брюшное) дыхание-это тип дыхания, в котором активное участие принимает грудно-брюшная часть диафрагмы. Осуществляется за счет сокращения диафрагмы и брюшных мышц.

***3. Смешанное или полное дыхание («дыхание йогов»).***

Смешанное или полное дыхание объединяет в себе все вышеуказанные типы дыхания, равномерно вентилирует все части легких.

**Рекомендуемый комплекс для занятий дома.**

*Каждое упражнение выполнять 7-10 сек. Количество выполнений – 6-8 раз.*

**«Воздушный шарик».**

Встать, расставив ноги в стороны и представить в руках невидимый воздушный шарик. На счет взрослого: «Раз, два!», сделать глубокий вдох, набрав воздуха в легкие. На счет: «Три, четыре!», усиленно выдохнуть, наполняя воображаемый шар. При этом показывать руками, как шарик увеличивается в размерах.

**«Бегемотик».**  
 Дети садятся или ложатся, кладут руку на живот и глубоко дышат. Взрослый произносит слова:  
«Сели бегемотики, потрогали животики!  
Животики раздуваются *(при этом происходит вдох),*  
А затем животики сдуваются *(выдох)*».

**«Птички».**  
 Дети медленно ходят, имитируя руками движение крыльев птицы. При взмахе вверх происходит вдох, при опускании рук — выдох. При этом взрослый сопровождает игру фразами: «Птички летят на юг», «Птички взмахивают крыльями, опускают крылья».

**«Насос».**  
 Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить: «С-с-с-с-с!».

**«Погружение под воду».**  
 Ребенок должен представить, что ему предстоит плыть под водой. Для этого он глубоко вдыхает воздух, затем задерживает дыхание на максимальное количество времени. При этом можно зажать нос рукой или имитировать плавание, медленно разводя руками

Таким образом, можно отметить несомненное преимущество дыхательной гимнастики перед другими оздоровительными методами. Дыхательные упражнения - это очень простой и вместе с тем эффективный способ лечения и профилактики заболеваний, который не требует особых затрат и может использоваться в работе с детьми дома.

**Надеюсь, что данная консультация будет Вам полезна!**

