**Консультация для родителей**

**«Дыхательная гимнастика - профилактика простудных заболеваний»**

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения.

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным заболеваниям.

Проблема воспитания здорового ребенка, стоящая перед нами, была и остается наиболее актуальной, и в связи с этим возникает необходимость поисков эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

Наряду с общепринятыми мероприятиями, эффективной профилактикой снижения заболеваемости эпизодично болеющих детей, является дыхательная гимнастика.

**Дыхательная гимнастика** – это комплекс упражнений, при выполнении которых работают все органы дыхательной системы. О пользе дыхательных упражнений было известно очень давно, но в современном мире к ним обращаются все чаще.

**В чем же польза дыхательной гимнастики?**

Многие семьи ощутили ее благотворное влияние на здоровье ребенка. Это связано с тем, что во время выполнения упражнений на дыхание для детей кровь активно насыщается кислородом. В результате улучшается работа сердечно-сосудистой системы, головного мозга, легких, нервной системы, органов пищеварения.

Выполнение упражнений  дыхательной гимнастики для детей – отличная профилактика заболеваний органов дыхания. Такая гимнастика укрепляет иммунитет ребенка, развивает еще не совсем совершенную дыхательную систему малыша. Особенно эффективно зарекомендовали себя дыхательные упражнения у деток, которые страдают бронхиальной астмой, бронхитами, частыми простудными заболеваниями.

Дыхательную гимнастику часто назначают врачи в дополнение к лекарственному и физиотерапевтическому лечению болезней дыхательной системы. Ее применение значительно облегчает течение болезни, уменьшает риск развития осложнений.

Противопоказаний к занятиям упражнениями на дыхание для детей немного, но все же они существуют. Такую гимнастику не рекомендуется делать тем деткам, которые имеют выраженный остеохондроз позвоночника в шейно-грудном отделе, травмы позвоночника или головного мозга, высокое артериальное, глазное или внутричерепное давление, частые кровотечения. Лучше всего проконсультироваться с врачом, какие именно дыхательные упражнения для детей подойдут ребенку.

**Как правильно проводить дыхательную гимнастику?**

* Очень важно заинтересовать ребенка, так как в начале дыхательные упражнения могут ему показаться скучными и сложными. Можно давать веселые или смешные названия упражнениям, проводить занятия в игровой форме, использовать при выполнении упражнений любимые игрушки.
* Не заниматься в пыльном, непроветренном или сыром помещении.

* Одежда не должна стеснять движений.
* Занятия дыхательной гимнастикой с детьми проводят 2 раза в день по 10-15 минут, не раньше чем через 1 час после приема пищи и за 1-1,5 часа до сна.
* Не заниматься, если у ребёнка заболевание органов дыхания.
* В теплое время года дыхательные упражнения для детей лучше всего проводить на свежем воздухе. В холодный период перед началом занятий следует проветрить комнату.
* Не следует ставить цель выполнить все упражнения сразу. Можно выполнять несколько хорошо знакомых, постепенно дополняя их новыми, или менять, разбив по дням недели.
* Важно во время выполнения дыхательной гимнастики следить за малышом, чтобы не пропустить симптомы гипервентиляции легких, такие как изменение цвета лица, учащенное дыхание, чувство покалывания в конечностях, дрожание кистей рук. При появлении таких признаков, занятие необходимо прекратить.

Любые упражнения такого рода должны выполняться в соответствии с некоторыми правилами:

* Вдох делается только через нос;
* Щеки не надуваются, в начале их можно придерживать ладошками;
* Нельзя поднимать плечи на вдохе;
* Выдох обязательно длительный и плавный.

Хочу предложить вам несложные **дыхательные упражнения**, которые можно выполнять дома:

***«Кораблик»***

Для игры понадобится тазик с водой. В него пускаем один или несколько корабликов. Их можно сделать из бумаги или взять небольшие игрушечные пластмассовые кораблики. Также можно использовать другие игрушки для ванной. Чтобы кораблик двигался, малыш должен дуть на него длительно и плавно.

***«Шторм»***

Понадобится стакан с водой и соломинка для коктейлей. На широкий расслабленный язык посередине кладется соломинка. Ребенок дует через соломинку в стакан с водой, так чтобы вода забурлила. Главное, чтобы щеки у малыша не надувались, а губы оставались неподвижными.

***«Громкий пароход»***

Для игры понадобятся стеклянные бутылочки (лучше всего, если это будут пузырьки от лекарств, колбы или другие полые предметы, с зауженным горлышком, в которые можно подуть и получить свистящий звук.

Взрослый должен сначала показать, как дуть в пузырек, а потом предложить ребенку повторить.

Если у малыша не получается, проверьте, чтобы кончик языка касался края горлышка пузырька, а сам пузырек дотрагивался до подбородка. Струя воздуха должна быть длительной и идти посередине языка.

***«Кто дальше загонит шарик»***

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

***«Листопад»***

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

***«Парящие бабочки»***

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

Консультацию подготовила: воспитатель Тумашева Наталья Владимировна.