## Консультация для родителей:

## «Дыхательная гимнастика как метод оздоровления дошкольников»

Дыхание является важнейшей частью нашей жизни. Мы даже не всегда замечаем свои дыхательные движения, не обращаем внимание на то, как вдыхаем и как выдыхаем. Мы знаем, что без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды – несколько дней, то без воздуха – всего несколько минут.

Но дышим мы не только для того, чтобы жить. Так, помимо физиологического дыхания существует речевое. Оно отличается от привычного нам типа дыхания.



Не всегда человек владеет правильным типом физиологоческого, а следовательно, и речевого дыхания. Если ваш ребёнок…

1. поднимает плечи при вдохе;
2. не может длительно выдыхать;
3. испытывает трудности при надувании мыльных пузырей, сдувании семечек одуванчика;
4. речь торопливая или, наоборот, слишком, медленная;
5. в речи ребенка вы слышите запинки…

***То знайте, что дыхательная гимнастика – ваш друг!***

Дыхательная гимнастика помогает в коррекционной работе с детьми, заикающимися, с ОНР, другими речевыми расстройствами. Она необходима для часто болеющих детей, но так же и для здоровых детей, чтобы сохранить это самое здоровье.

А. Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют, потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит».

Чтобы помочь своим детям, попробуйте выполнить несколько простых упражнений, развивающих дыхание.

**Техника выполнения дыхательных упражнений:**

* гимнастику нужно проводить в хорошо проветренном помещении;
* очень важно следить за утомляемостью ребенка;
* воздух нужно набирать через нос;
* плечи не поднимать;
* выдох должен быть длительным и плавным;
* необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).

Выполнять дыхательную гимнастику лучше до завтрака или после ужина.

Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождением. Это позволяет сделать материал интереснее и понятнее для детей дошкольного возраста, так как задания даются в интересной игровой форме.

**Примеры упражнений**

1. Пузырики

Пусть ребенок сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

1. Насосик

Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

1. Говорилка

Вы задаёте вопросы, ребенок отвечает. Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту. Как машинка гудит? Би – би. Би – би. Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Давай пропоём гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-ууу.

1. Самолет

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу-жу-жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу-жу-жу (делает поворот влево)

Жу-жу-жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

1. Мышка и мишка

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт.

Повторить 3 – 4 раза