**Консультация для родителей**

**«Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении дошкольников»**

Подготовила музыкальный руководитель

Качурина О.М., 18.03.2023 г



Дыхание - это жизнь. Справедливость такого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение. Действительно, если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды - несколько дней, то без воздуха - всего несколько минут.

Речевое дыхание отличается от обычного дыхания. Речевое дыхание - это управляемый процесс. А поможет управлять этим процессом - дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика помогает в коррекционной работе с детьми, заикающимися, с ОНР, другими речевыми расстройствами. Она необходима не только для часто болеющих детей, но 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».

**Давайте поможем своим детям!**

С чего же начать? Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений. Проще говоря, необходимо научить детей правильно дышать. Цель этих упражнений - увеличить объем дыхания и нормализовать их ритм. Ребенка учим дышать при закрытом рте. Тренируем носовой выдох, говоря ребенку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Предлагаем вам самим проделать это. На первый взгляд простое упражнение (повторяют это упражнение 4-5 раз). Затем мы тренируем у ребенка ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребенка. Ребенка учат задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного, продолжительного выдоха.

Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в легкие и насытить кислородом кровь в легочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в легкие, и выдох - грудная клетка возвращается к своему обычному объему, легкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух. Ваша задача – научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода, научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частого насморка, кашля, гриппа, ангины.

Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождениям. Я предлагаю вашему вниманию несколько упражнений:

** «ЧАСИКИ»**

Часики вперед идут,

За собою нас ведут.

*И. п. - стоя, ноги слегка расставить.*

*1. Взмах руками вперёд «тик» (вдох)*

*2. Взмах руками назад «так» (выдох)*

**«ПЕТУШОК»**

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

*И. п. - встать прямо, ноги слегка расставить,*

*1. Руки в стороны (вдох)*

*2. Опускаем руки вниз и хлопаем себя по бедрам,*

*выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку»*

 **«НАСОСИК»**

Накачаем мы воды,

Чтобы поливать цветы.

*И. п. - руки на поясе.*

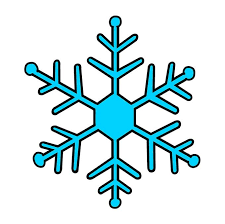
*1. Приседаем (вдох)*

*2. Выпрямляемся (выдох).*

*Можно выпрямляясь произносить - «с-с-с»*

**«КОРАБЛИК»**

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

**«СНЕГОПАД»**

Сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребенка устроить снегопад. Положите «снежинку» на ладошку ребенку. Пусть он правильно ее сдует.

** «ФУТБОЛ»**

И кусочка ваты или салфетки скатайте шарик - это будет мяч. Ворота можно сделать из двух кубиков или брусков. Ребенок дует на «мяч», пытаясь забить «гол».

Прежде чем проводить дыхательную гимнастику со всеми детьми, следует ознакомиться с их медицинскими картами. Дыхательную гимнастику не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях!