Консультация для родителей

**«Дыхательная гимнастика для здоровья лёгких»**

В период вынужденной самоизоляции дыхательная гимнастика поможет увеличить поступление кислорода в ткани, повысить устойчивость организма ребёнка к гипоксии.

Детский организм, вследствие свойственных ему анатомо-физиологических особенностей более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, чем организм взрослых, а поэтому требует создания таких условий.

Дыхательной гимнастикой, как и любой другой, нужно заниматься в свободной удобной одежде. Комнату предварительно нужно хорошо проветрить, а если погода позволяет, то оставить окно открытым.

***Важно помнить, что упражнения следует делать осторожно, стараясь избегать дыхательного дискомфорта и ощущения недостатка кислорода.***

Вот некоторые дыхательные упражнения, которые можно выполнить с ребенком:

**Упражнение «Часики».**

Взрослый имитирует ход маятника часов, говоря «тик-так». Ребёнок поднимает руки вверх, в стороны - вдох и опускают их - выдох. Повторить 10-12 раз.

**Упражнение «Трубач».**

И. П. - стоя, кисти рук сжаты в трубочку и направлены вверх.

Производится медленный выдох и звук «Ту-у-у» или «П-ф-ф». Повторить 4-6 раз.

**Упражнение «Петух».**

ИП. - стоя, одна рука - на животе, другая - на груди.

Втянуть живот и набрать воздух - вдох. Выдыхая, выпячивать живот - выдох, произнося «Ку-ка-ре-ку-у-у» (3-4 раза).

**Упражнение «Паровозик».**

Осуществляется при ходьбе, руки, согнутые в локтях, движутся вперед-назад со словами «Чух-чух».

**Упражнение «Насос».**

При выполнении наклонов вперед руками выполняется покачивающее движение (при этом делается выдох с 1 произнесением звука «с-с-с» - насос, при выпрямлении - вдох! (6-8 раз).

**Упражнение «Окно и дверь».**

И.п. – стоя.

В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь».

Сначала «окно» - левая ноздря, а «дверь» - правая. Правой рукой зажать правую ноздрю, медленно вдохнуть через «окно», затем левой рукой зажать левую ноздрю и выпустить воздух через «дверь». Затем «окно» и «дверь» меняются местами (3-4 раза).

**Упражнение «Обдуваем плечи»**

И.п. – стоя.

Сделать вдох через нос, затем повернуть голову налево, сделать выдох через рот, губы при этом свернуть в трубочку. Затем так же повернуть голову направо, вниз, вверх (3-4 раза).

**Упражнение «Каша кипит»**

И.п. – сидя, одна рука лежит на животе, вторая - на груди.

Втянуть живот – вдох, выпятить живот – выдох. Выдыхая, громко произнести «Ф-ф-ф-ф-ф» (6-8 раз).

*С большим удовольствием дети играют с предметами.*

**Упражнение «Буря в стакане»**

Для этого упражнения понадобится стакан с водой и трубочка.

Посередине широкого языка кладётся трубочка, конец которой опускается в стакан. Набрать воздух через нос, и выдохнуть через рот, что вода в стакане забурлила. Следить, чтоб ребёнок при этом не надувал щёки и не двигал губами.

**Упражнение «Забей гол»**

Подготовьте «ворота» - небольшую коробку или кубик и «мяч» - ватный шарик.

Предложите ребёнку забить мячиком гол в ворота – подуть на «мяч». Это упражнение надо выполнять с высунутым или свёрнутым в трубочку языком. Можно использовать трубочку.

**Упражнение «Бабочка»**

Вырежете из бумаги бабочку и привяжите её на нитку.

Держа за нитку, покажите ребёнку, как бабочка приходит в движение, подув на неё. Затем предложите ребёнку.

**Упражнение «Вертушка»**

Приготовьте игрушку-вертушку. Можно изготовить её из бумаги и карандаша.

Покажите, как вертушка крутится, если подуть на неё, затем предложите ребёнку.



Инструктор по физической культуре Е.В. Афонасьева