**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА 2-3 ЛЕТ»**

Большое количество родителей когда-нибудь сталкивались с такой проблемой, как заболевания дыхательной системы детей. Бесспорно, когда ребенок болеет – это не может радовать. Однако не все родители при этом стремятся скорее в аптеку за какими-нибудь лекарственными препаратами, поскольку предпочитают другие методы лечения, но как именно помочь своему малышу знают не всегда. Девять детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют. Ребенка, не умеющего правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервозны. Повысить защитную функцию организма, восстановить нормальное дыхание после перенесенных заболеваний,    предотвратить простуды можно, выполняя *дыхательную гимнастику*. Выполнять дыхательную гимнастику для детей совсем несложно, тем более делать ее можно в форме игры, что только доставит ребенку удовольствие. Такая гимнастика очень полезна для ребенка, поскольку стимулирует работу кишечника, желудка и сердца, положительно сказывается на кислородном обмене по всему телу. Ко всему прочему, если ребенок гиперактивен, то гимнастика поможет ему расслабиться и успокоиться. Самым важным является правильность выполнения упражнений, тогда результаты могут очень сильно порадовать. Первое, что следует знать – вдох должен осуществляться через нос, а выдох через рот. При вдохе необходимо следить за плечами ребенка: они не должны подниматься, тело должно сохранять спокойное положение. Выдох должен быть долгим и плавным, при этом щеки ребенка не должны надуваться. Если гимнастика будет выполняться правильно, то она будет приносить только удовольствие.

        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 частых насморков, гриппа, ангины и т.п. Дыхательные упражнения  особенно необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, страдающим бронхиальной астмой, выздоравливающим после воспаления лёгких. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма, она способствует правильному развитию, хорошему росту ребенка.

        С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении, и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной! И, важно, что предлагаемую дыхательную гимнастику можно выполнять не только дома, а также: на прогулке в парке, в транспорте, на даче и т. д.

**Дыхательная гимнастика для детей раннего возраста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Методика проведения** | **Количество повторов** |
| «Часики» | Встать прямо, ноги слегка расставить («машина между ног проедет»), руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед-назад, произносить «тик-так» | 6-7 |
| «Дудочка» | Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звуков (п-ф-ф-ф-ф-ф) | 4 |
| «Петушок» | Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем похлопать ими по бедрам со словом«ку-ка-ре-ку» (выдох) | 4 |
| «Каша кипит» | Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох). При выдохе громко произносить звук (ф) | 4 |
| «Паровозик» | Ходить по комнате, делая попеременно движения руками вверх-вниз и приговаривая «чух-чух-чух» | 20 сек |
| «Веселый мячик» | Встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметром до 10 см) к груди (вдох) и бросить мяч от груди вперед со звуками(у-х-х-х) (выдох), догнать мяч | 4-5 раз |
| «Гуси» | Медленно ходить по комнате. На вдох подни-мать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением длительных звуков (г-у-у-у-у) | 1 мин |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Подуем на листочки»***Цели:*тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха.*Оборудование:*Пособие-тренажер «Деревце».  *Мы листочки, мы листочки,**Мы веселые листочки,**Мы на веточках сидели,**Ветер дунул – полетели.*  Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на листочки, как ветерок. Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт.  Повторить 4-5 раз. | **(для детей раннего возраста)** |
| **«Вот какие мы большие!»***Цели*: тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного вдоха *С каждым новым днем –**Мы растем, мы растем.**Выше, выше тянемся!**Подрастем, подрастем,**Малышами не останемся!*  Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: поднять руки вверх, потянуться.  Повторить 3-4 раза. | **«Часики»***Цели*: тренировка артикуляционного дыхания; согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки.*Оборудование*: игрушечные часы.                             *Держу часы в руках,**Идут часы вот так:**Тик-так, тик-так!* (воспитатель прячет часы)  *Где же, где же, где часы?**Вот они часы мои,**Идут часы вот так!**Как часики стучат?*  Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: рот закрыли, вдохнули носом – руки вверх, выдохнули – вниз.Тик-так, тик-так!  Повторить 4-6 раз. |
| **«Понюхаем цветочек»***Цели*: формирование углубленного вдоха; тренировка правильного носового дыхания.*Оборудование*: цветок.          *Здравствуй, милый мой цветок.**Улыбнулся ветерок.**Солнце лучиком играя,**Целый день тебя ласкает*.  Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах.  Повторить 4-5 раз. | **«Дудочка»***Цели*: тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление круговой мышцы рта.*Оборудование*: дудочка.   *Заиграла дудочка**Рано поутру.**Пастушок выводит:**«Ту-ру-ру-ру-ру!»**А коровки в лад ему**Затянули песенку:                                 «Му-му-му-му-му!»**Как играет дудочка?*  Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох. Просит ребенка как можно громче подуть в дудочку.  Повторить 4-5 раз. |
| **«Флажок»***Цели*: укрепление круговой мышцы рта; тренировка навыка правильного дыхания; формирование углубленного ритмичного выдоха.*Оборудование:* красный флажок.          *Посмотри-ка, мой дружок,**Вот какой у нас флажок!**Наш флажок прекрасный,**Ярко-ярко красный.*  Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, губы трубочкой сложили и долго дуем.  Повторить 4-6 раз. | **«Как мыши пищат?»***Цели*: тренировка артикуляционного аппарата; формирование ритмичного дыхания.*Оборудование*: игрушка мышка.              *Мышка вылезла из норки,**Мышка очень хочет есть.**Нет ли где засохшей корки,**Может, в кухне корка есть?*  Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнуть носом, на выдохе сказать: «Пи-пи-пи-пи!»  Повторить 3-4 раза. |
| **«Вертушка»***Цели:* тренировка навыка правильного носового дыхания; укрепление мышц лица; формирование углубленного вдоха.*Оборудование:* вертушка.*Веселая вертушка**Скучать нам не дает.**Веселая вертушка**Гулять меня зовет.**Веселая вертушка**Ведет меня к реке,**Где квакает лягушка**В зеленом тростнике.*  Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули глубоко, чтобы ветерок сильный был, губы трубочкой сложили, подули. Долго дует ветерок.  Повторить 3-4 раза. | **«Птичка»***Цели:* согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки; формирование углубленного дыхания, ритмичного глубокого вдоха.*Оборудование*: игрушка птичка, шапочки-маски птичек.            *Села птичка на окошко.**Посиди у нас немножко,**Подожди не улетай.**Улетела птичка…Ай!*  Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: на глубоком вдохе поднимать руки высоко вверх. На выдохе – опускать.  Повторить 4-5 раз. |
| **«Снежинки»***Цели*: тренировка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление мышц лица.*Оборудование*: бумажные снежинки.*На полянку, на лужок**Тихо падает снежок.**И летят снежиночки,**Белые пушиночки.*  Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на снежинки.  Повторить 4-6 раз. | **«Надуем пузырь»***Цели*: тренировка правильного носового дыхания; формирование ритмичного выдоха и его углубление.  Дети приседают.*Надувайся, пузырь,**Расти большой,**Да не лопайся!*  Дети встают, разводят руки в стороны, делают вдох, показывая как растет пузырь, затем глубокий выдох.  Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения.  Повторить 4-5 раз. |