

Консультация для родителей «Дыхательная гимнастика в детском саду»

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание.

Дыхательная гимнастика - это составная часть лечебной физкультуры, целью которой является тренировка дыхательного аппарата и повышение эффективности дыхания.

Умение правильно дышать - это не только здоровые органы дыхательной и кровеносной систем, но и нормальное функционирование мозговой деятельности, пищеварительного тракта, укрепление иммунитета человека.

Перед нами стоят следующие задачи:

- воспитывать у детей интерес к упражнениям дыхательной гимнастики;
- приобщать к здоровому образу жизни.

При выполнении дыхательных упражнений следует обратить внимание на то, что ребенок в силу анатомических особенностей не может увеличить объем каждого отдельного вдоха, поэтому усиление газообмена обеспечивается значительным учащением дыхания. Физические упражнения, подвижные игры, дыхательные упражнения способствуют углублению дыхания, развитию и регуляции газообмена на более высоком уровне. Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на занятиях.

Таким образом, подводя итог вышесказанному, мы ответили на вопрос: «Зачем проводить дыхательную гимнастику?». И получили вот такие ответы:

1. Укрепление иммунитета;
2. Развитие мышц гортани, носоглотки и т.д.;
3. Корректировка дефектов речевого дыхания;
4. Повысить уровень кислорода в крови;
5. Улучшить обменные процессы детского организма;
6. Научить детей носовому дыханию;
7. Избавиться от поверхностного дыхания.

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними, из самых сложных. И тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру. На занятиях дыхательной гимнастики можно использовать вату. Пробки от бутылок, бумагу и т.д.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:

Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.

Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда.

Лучше, если занятия проводятся натошак.

Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

При проведении игр, направленных на развитие у ребенка дыхания, необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение.

Поэтому такие игры необходимо ограничивать по времени и обязательно чередовать с другими упражнениями.

**Примеры упражнений,
которые можно комплектовать и чередовать по-своему:**

«Часики»	ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.
«Воздушный шарик»	Предложите ребенку лечь на пол и положить руки на животик, представив, что у него вместо животика – воздушный шарик. Теперь медленно надуваем шарик, т.е. животик, а после того, как мама хлопнет в ладоши (через 5 секунд) – шарик сдуваем. Выполнять это упражнение можно вместе с малышом, повторяя 5 раз.
«Каша кипит»	Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза
«Сердитый ежик»	<i>Цель:</i> развитие плавного, длительного выдоха. Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторить три-пять раз.
«Говорилка»	Вы задаёте вопросы, малыш отвечает. Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту. Как машинка гудит? Би – би. Би – би. Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых. Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

